



Protéger votre santé mentale:

Comment aider vos enfants à faire face à la situation?

La situation de COVID 19 peut être difficile pour beaucoup d'entre nous, y compris pour nos enfants. Il est normal qu'ils ressentent du stress pendant cette période marquée par tant de changements dans leur vie.

Il y a certaines choses que nous pouvons faire pour aider nos enfants à traverser ces périodes. Et la bonne nouvelle, c'est que la [résilience et les capacités d'adaptation](#) qu'ils acquièrent maintenant leur seront également utiles plus tard dans la vie.

1. Vos enfants peuvent éprouver de nombreuses émotions différentes.

Aidez votre enfant à réduire son [stress](#) en [dormant](#) suffisamment, en [mangeant des aliments sains](#) et en restant actif.

2. Soyez patient avec vous-même et avec vos enfants.

Essayez de rester calme et d'aider vos enfants à comprendre la situation actuelle. Vous pouvez également ressentir du stress et de la pression en ce moment. Soyez patient avec vous-même et cherchez des soutiens. Aidez votre enfant à être plus [résilient](#). Par exemple, essayez ensemble des techniques de respiration profonde ou de méditation. Pour plus d'information sur la façon de soutenir vos enfants, visitez notre site [être parent à Ottawa](#).

3. Maintenez une routine.

Dans la mesure du possible, gardez une routine similaire à celle que vous aviez avant la pandémie de COVID-19. Par exemple, essayez de vous coucher et de vous réveiller à des heures similaires chaque jour. La routine vous aidera, vous et vos enfants, pendant cette période.

4. Veillez à ce que leur journée soit amusante.

Veillez à vous amuser tous les jours avec vos enfants. Trouver un équilibre entre l'école, le travail et d'autres pressions peut être accablant. Faites des pauses et amusez-vous avec vos enfants. Essayez un jeu de société, dansez ou chantez ensemble.

5. Restez en contact avec vos proches.

Même si vous ne pouvez pas rendre visite à vos proches en personne pour le moment, il est important de rester en contact. Appelez votre famille et vos amis, envoyez-leur des textos ou restez en contact grâce aux médias sociaux. Considérez les chats vidéo comme un moyen pour vos enfants de voir leurs proches.

6. Demandez un soutien supplémentaire si vous en avez besoin.

Il est important de demander du soutien lorsqu'on est confronté à des situations difficiles. Voici quelques-uns des soutiens dont vous pouvez bénéficier :

- Le [Centre de détresse d'Ottawa](#) et de la région offre un **soutien immédiat en cas de crise**, 24 heures sur 24, sept jours par semaine – 613 238-3311 (bilingue). Pour les enfants et les jeunes de 18 ans et moins, veuillez appeler **la Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse, 24 heures sur 24, sept jours par semaine**, au 613 260-2360 ou au 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario).
- [AccèsSMT](#) aide les adultes à trouver un soutien en matière de santé mentale et d'usage de substances. Allez sur [AccèsSMT.ca](#) et remplissez le formulaire en ligne pour commencer.
- Utilisez [1appel1clic.ca](#) pour accéder au soutien pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Vous pouvez appeler le 613 260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario) ou utiliser le site Web 1call1click pour remplir le formulaire en ligne.
- [Counseling on connecte](#) permet d'accéder rapidement à une séance de conseil gratuite par téléphone ou par vidéo. Rendez-vous sur [counselingconnect.org](#) pour prendre un rendez-vous.
- La [clinique de counseling sans rendez-vous](#) offre un soutien psychologique gratuit sans rendez-vous en anglais, français, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin. Appelez le 613 755-2277 pour connaître les lieux et les disponibilités.

Pour plus de soutien et d'information, visitez

[SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMental](#) ou appelez [le Centre d'information sur la sante publique d'Ottawa](#) au 613-580-6744.



Mental Health - Care & Research
Santé mentale - Soins et recherche