



## Protection de votre santé mentale

### Comment aider vos enfants à gérer le stress?

La situation liée à la COVID-19 peut être stressante pour beaucoup d'entre nous, et il en est de même pour les enfants. Il est normal pour eux de ressentir du stress pendant cette période si bouleversante de leur vie.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour aider vos enfants en ces temps difficiles. Et la bonne nouvelle est que la **résilience** et les **capacités d'adaptation** qu'ils acquerront maintenant leur seront également utiles plus tard dans la vie.

#### **1. Sachez que vos enfants peuvent ressentir de nombreuses émotions différentes.**

La situation actuelle n'est pas normale, et il est normal que les émotions de vos enfants soient à fleur de peau en ce moment. Aidez votre enfant à réduire son **stress** en vous assurant qu'il **dort** suffisamment, qu'il **mange sainement** et qu'il demeure actif.

Si vous pouvez prendre du temps à la fin de la journée, vous asseoir avec quelqu'un et lui dire, « nous sommes tous mal à l'aise en ce moment et je me suis dit que peut-être... » — certains jeunes peuvent refuser, d'autres non — « je ne fais que m'asseoir; si tu veux parler, tu peux le faire... et si tu ne veux pas, tu n'y es pas obligé ». — D<sup>re</sup> Gail Beck, psychiatre au Royal, entretien avec Daniel Alfredsson (partie 1) sur <https://youtu.be/AhenU-D0ddc?t=155>

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

Essayez de rester calme avec vos enfants et aidez-les du mieux que vous le pouvez à comprendre la situation actuelle. Mais sachez que vous pouvez également ressentir du stress et de la pression en ce moment. Soyez patient avec vous-même et cherchez du soutien.

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à être plus **résilient**. Par exemple, essayez ensemble quelques techniques de respiration profonde ou de méditation. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants, consultez notre page **Être parent à Ottawa**.

« Nous vivons une période tout à fait spéciale. Dans des moments comme ceux-ci, les bases sont vraiment importantes – bien dormir, bien manger et faire de l'exercice. Chaque membre de votre famille s'en sortira à sa manière. N'oubliez pas de vous donner de l'espace, peu importe la manière. Si cela est possible, ayez un espace réservé aux adultes. » – Ann-Marie O'Brien, responsable en pratique professionnelle et travailleuse sociale au Royal. <https://www.leroyal.ca/actualites/comment-rester-en-bonne-sante-mentale-dans-une-grande-famille?>

### **3. Maintenez une routine stable.**

Autant que possible, gardez une routine semblable à celle que vous aviez avant la pandémie de COVID-19. Par exemple, essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Une routine vous aidera, vous et vos enfants, pendant cette période.

« Tout le monde, tous les jeunes et maintenant mes fils adultes disent tous la même chose : il faut avoir une routine. Nous constatons aussi dans le programme que les jeunes qui établissent leur routine tôt réussissent mieux. » D<sup>re</sup> Gail Beck, psychiatre au Royal, entretien avec Daniel Alfredsson (partie 1) sur <https://youtu.be/AhenU-D0ddc?t=52>

### **4. Assurez-vous d'intégrer des activités amusantes à la journée de vos enfants.**

N'oubliez pas de vous amuser avec vos enfants tous les jours. Il peut être difficile de maintenir un équilibre entre l'enseignement à domicile, le travail et d'autres activités. Faites des pauses et amusez-vous avec vos enfants. Essayez un jeu de société, dansez ou chantez ensemble.

« L'importance de faire de l'exercice régulièrement est l'une des choses évoquées par mon fils et les jeunes sportifs de notre programme. L'exercice peut servir à faire une pause dans la journée. Il existe beaucoup de preuves selon lesquelles faire quelque chose d'actif entre des périodes d'apprentissage aide vraiment à consolider l'apprentissage. »

D<sup>re</sup> Gail Beck, psychiatre au Royal, entretien avec Daniel Alfredsson (partie 1) sur <https://www.youtube.com/watch?v=AhenU-D0ddc&feature=youtu.be&t=97>

### **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 avec eux. Appelez votre famille ou vos amis, envoyez-leur des textos ou communiquez avec eux par l'entremise des réseaux sociaux. Les applications de clavardage vidéo sont aussi des moyens pour vos enfants de voir leurs proches. Le Royal vous donne ici quelques bons conseils : <https://www.leroyal.ca/une-longue-liste-de-choses-qui-peuvent-vous-aider-pendant-que-vous-pratiquez-la-distanciation>

### **6. Sollicitez plus d'aide si vous en avez besoin.**

Il est normal de ressentir du stress et de la pression en raison de la présente situation. Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez appeler le [Centre d'aide d'Ottawa et de la région](#) 24/7 (en anglais) au 613-238-3311 ou [Tel-Aide Outaouais](#) (en français) au 613-741-6433.

[Counseling, on connecte](#) permet d'accéder gratuitement à des séances de counseling par téléphone ou par appel vidéo le jour même ou le lendemain. Ce service s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs. Il n'y a aucune liste d'attente.

Pour plus de soutien et d'informations, consultez [SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale](https://SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale)

Si vous recherchez des services de santé mentale supplémentaires pour les jeunes, les enfants et les familles, veuillez composer le 613-260-2360 ou le 1 877 377-7775 ou utiliser le clavardage en ligne à l'adresse <https://www.ysb.ca/fr/services/sante-mentale/ligne-de-crise/>.

Vous n'êtes pas seul. Nous sommes tous dans le même bateau!



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