

GUIDE TRIPLE P

Être parent durant le COVID-19

Le COVID-19 représente pour les familles du monde entier un défi qui ne ressemble à rien de ce que nous avons connu jusqu'à présent. La plupart des parents confrontés à une situation aussi stressante que celle-ci ont une préoccupation primordiale pour le bien-être et la sécurité de leurs enfants. Mais pour bien prendre soin de leurs enfants, les parents doivent également prendre soin d'eux-mêmes.

En tant que parents, nous pouvons nous-mêmes ressentir toute une gamme de sentiments inconfortables (par ex., anxiété, colère, tristesse), ainsi que de l'incertitude sur ce qu'il faut faire et la manière dont nous pouvons nous débrouiller. Ces sentiments sont tout à fait compréhensibles et normaux. Rappelons-nous (et aux enfants également) que les communautés travaillent ensemble pour assurer la sécurité des personnes (par ex., les professionnels de la santé qui s'occupent des gens atteints du virus ; les supermarchés introduisant de nouvelles règles pour permettre aux personnes plus vulnérables de faire leurs courses en sécurité). Ce guide offre des suggestions qui peuvent être utiles aux parents pour soutenir leurs enfants et pour prendre soin d'eux-mêmes pendant cette période difficile.



Rassurez vos enfants en leur faisant savoir que votre famille est votre priorité

Dans toutes les conversations avec votre enfant, restez aussi calme et réconfortant que possible. Expliquez à votre enfant qu'il doit vous dire s'il ne se sent pas bien. Assurez-vous que votre enfant sait – à travers

vos actes et vos paroles – que cela fait partie de votre rôle de parent de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour assurer sa sécurité et que c'est exactement ce que vous faites. Par exemple, vous pouvez dire, *Je suis ton papa/ta maman, c'est mon rôle de te garder en sécurité et nous faisons tout ce que nous pouvons pour ça.* Cela les aidera à se sentir plus en sécurité et, pour les enfants plus âgés, à mieux comprendre pourquoi vous devez respecter les restrictions imposées à toutes les familles par les autorités gouvernementales (par ex., ne pas aller au parc ; les tenir à l'écart des activités sociales avec leurs amis).



Prenez soin de vous du mieux que vous pouvez

Il est tout à fait normal de se sentir par moment bouleversé, angoissé, confus et en colère dans la situation actuelle. En gérant vos émotions vous serez en mesure de soutenir vos enfants. En même temps, vous leur donnez un excellent exemple. Voici quelques stratégies générales qui peuvent être utiles pour faire face à de fortes émotions inconfortables :

- être attentif à vos émotions et à vos pensées

- prendre du recul dans vos interactions avec les membres de votre famille si vous ne maîtrisez pas vos émotions (par ex., vous pourriez dire, *Je suis énervé et je n'arrive pas être aussi calme que je le voudrais dans cette conversation. Je vais donc aller dans ma chambre et lire pendant 10 minutes pour me donner le temps de me calmer*)
- parler avec des amis et des membres de votre famille qui vous soutiennent
- utiliser la respiration profonde
- faire de l'exercice
- pratiquer la pleine conscience ou la méditation

Il existe de nombreux moyens utiles et efficaces pour gérer les émotions désagréables – par exemple le chant, la danse, le jardinage ou le dessin. Pour votre bien-être et votre sécurité, rappelez-vous que l'exercice quotidien, une alimentation saine et suffisamment de sommeil peuvent vous aider, de même qu'éviter la consommation excessive d'alcool et les drogues pour réduire le stress. Évitez les comportements qui pourraient accroître votre stress (par ex., même s'il est nécessaire de rester informé concernant le COVID-19, il n'est pas utile de vérifier constamment vos écrans). Si ces stratégies ne fonctionnent pas, pensez à demander de l'aide à un professionnel (il existe un certain nombre d'excellentes [options de soutien en ligne](#)).



Assurez-vous que vos enfants savent que vous êtes prêt à discuter

La plupart des enfants ne seront pas aussi préoccupés par le COVID-19 que les adultes. Cependant, il est essentiel qu'ils sachent qu'ils peuvent parler de leurs inquiétudes à leurs parents et obtenir des réponses honnêtes à leurs questions. Faites savoir à votre enfant qu'en ce qui concerne cette période difficile du COVID-19, vous êtes là pour lui (par ex., *Si tu as des inquiétudes ou des questions sur ce qui se passe actuellement avec le coronavirus, tu peux toujours*

venir m'en parler). C'est une bonne idée de s'adapter à leurs besoins. Ainsi avec les enfants qui recherchent la discussion, il est bon de ne leur donner que les informations qu'ils ont demandées. Tandis qu'avec les enfants qui ne cherchent pas à discuter, il serait bon de prêter attention à d'éventuels signes de détresse ou de changements de comportement (par ex., un enfant qui devient plus collant ou agressif). Bien qu'il puisse y avoir d'autres raisons à ces changements, gardez à l'esprit qu'ils peuvent être liés au COVID-19.

Quand vous discutez avec votre enfant de ce qu'il ressent, arrêtez ce vous êtes en train de faire et écoutez-le attentivement. Évitez de dire à votre enfant ce qu'il devrait ressentir. Expliquez plutôt à votre enfant qu'il est normal d'être inquiet, triste, fâché ou déçu (au lieu de dire, *Ne t'inquiète pas pour ça*, on dirait, *Tu as l'air inquiet*). Parler ou dessiner peut aider les enfants à exprimer leurs sentiments et leurs préoccupations. Ces préoccupations peuvent inclure : s'inquiéter de la santé des proches et ne pas pouvoir passer du temps avec eux ; prendre du retard dans le programme scolaire ; ou ne pas pouvoir faire des activités avec les autres et s'ennuyer. Expliquez à vos enfants que des personnes du monde entier (professionnels de la santé et scientifiques) s'efforcent de travailler ensemble pour la santé et le bien-être des gens.

Parlez à vos enfants de ce qui se passe autour d'eux par rapport au COVID-19. Cependant, il est important de ne pas trop en parler non plus - cela peut accroître leur peur et leur détresse. En tant qu'adultes, il peut être difficile de se concentrer sur autre chose que la situation actuelle. Mais nous devons veiller à ce que cela ne nuise pas à nos interactions avec nos enfants. Adaptez-vous aux besoins de votre enfant pour lui accorder suffisamment de temps pour lui parler du COVID-19, tout en gardant assez de temps pour penser à autre chose. Vous devez également être attentif à ce que vous dites en présence de votre enfant. Limitez son exposition aux médias en ce qui concerne le COVID-19.



Soyez honnête en répondant aux questions de vos enfants

Les lignes directrices pour répondre aux questions des enfants incluent :

- 1 Demandez-leur ce qu'ils connaissent déjà du problème (par ex., par les médias sociaux ou leurs amis) avant de répondre.
- 2 Donnez-leur des réponses simples et adaptées à leur niveau de développement.
- 3 Obtenez des informations de sources fiables (par ex., UNICEF ; sites web de l'Organisation mondiale de la Santé).
- 4 Si vous ne connaissez pas la réponse, proposez-lui d'essayer de la chercher. S'il répond, *Ne t'embête pas*, vous pouvez probablement en rester là. Cependant, si pour vous la réponse est importante, vous pourriez dire, *C'est une question intéressante. Je vais chercher la réponse parce que j'aimerais bien le savoir.*
- 5 Ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir (par ex., *Les choses seront revenues à la normale pour ton anniversaire.*)



Maintenez les routines quotidiennes

Nous nous en sortons tous mieux lorsque nous avons une certaine structure autour de nous (en particulier en période de stress et d'incertitude). Dans la mesure du possible, gardez vos habitudes familiales (par ex., les heures de repas, la routine du coucher). Vous allez aussi devoir introduire de nouvelles routines (par ex., se laver les mains plus régulièrement ; garder une plus grande distance entre vous et les autres si vous êtes dehors ; gérer une situation où vous travaillez à la maison pendant que vos enfants sont aussi à la maison). Lorsque cela est possible, impliquez vos enfants dans le développement de ces nouvelles routines. Il est à prévoir que certaines de ces nouvelles routines (par ex., donner plus d'instructions et surveiller le lavage minutieux des mains) puissent entraîner une augmentation momentanée des

disputes entre parents et enfants. Il faudra peut-être un peu de temps pour que la famille s'adapte à ces nouvelles habitudes - soyez donc aussi bienveillant et patient que possible avec vous-même et votre enfant.

Il peut être utile d'établir chaque jour un horaire d'activités ou un emploi du temps afin de vous aider, vous et votre enfant, à gérer le fait d'être à la maison pendant cette période. Faites la différence entre la semaine et les week-ends. Pendant les jours de semaine où votre enfant serait normalement à l'école, cet horaire doit comprendre les activités d'apprentissage recommandées par votre école. Gardez toutefois à l'esprit que pendant cette période, l'apprentissage à la maison ne sera pas comme un jour d'école normal. Ayez des attentes réalistes (tant pour vous que pour votre enfant) en ce qui concerne l'apprentissage à domicile. Pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, vous trouverez peut-être

utile d'adapter certaines des routines quotidiennes auxquelles ils sont habitués dans les centres de la petite enfance ou à la garderie (s'ils y vont). Vous et vos enfants pourriez profiter de consacrer un petit moment chaque matin pour planifier la journée. Si vous travaillez à domicile, vous pourriez prévoir des

pauses en même temps que vos enfants. Vous devrez peut-être aussi établir de nouvelles règles concernant la manière de vous interrompre poliment et d'attendre pour avoir votre attention. Vous trouverez ci-dessous un exemple d'horaire d'activités.



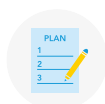
Mon horaire d'activités quotidien (pour un enfant de 11 ans)

Heure	Activités
7h00	Se lever ; se laver les mains ; s'habiller ; prendre le petit-déjeuner ; nourrir le chien ; se laver les mains
8h00	Lire, dessiner, caresser le chien (se laver les mains) ou faire un jeu
8h45	Travail scolaire – maths (en ligne / cahiers)
9h15	Travail scolaire – français (dictée)
9h45	Temps libre (choisir dans la liste des activités)
10h15	Travail scolaire – sciences (faire une expérience avec papa ou maman)
10h45	Se laver les mains ; goûter
11h30	Temps libre (choisir dans la liste des activités)
13h00	Se laver les mains ; déjeuner
13h30	Temps libre (choisir dans la liste des activités)
14h00	Travail scolaire – histoire (faire une recherche pour mon projet d'école)
14h30	Travail scolaire – français (lecture)
15h00	Ranger les affaires d'école ; se laver les mains ; goûter
15h30	Faire de l'exercice (par ex., sautiller à l'intérieur ; inventer une danse ; jouer à la balle ; suivre un cours d'activité physique en ligne)
16h00	Se détendre – regarder un épisode de mon émission préférée
17h00	Faire un jeu en famille
17h45	Appeler un ami ou les grands-parents par vidéoconférence
18h00	Se laver les mains ; aider à préparer le dîner ; dîner
19h30	Douche ou bain
20h00	Se brosser les dents ; lire une histoire en famille
20h30	Se coucher

Ce n'est pas grave si l'horaire ne se déroule pas toujours exactement comme prévu. Il fournit simplement une structure et un plan pour la journée. Lorsque les choses ne se passent pas comme prévu, soyez patient avec vous-même et votre enfant ; et réfléchissez ensemble à la manière d'améliorer le déroulement du lendemain.



Lorsque les enfants sont bien occupés, ils sont moins susceptibles de s'ennuyer, d'être anxieux ou tristes, ou de faire des bêtises.



Ayez un plan familial

Les plans sont très utiles dans les périodes d'anxiété et d'incertitude. Chaque famille peut développer son propre plan. Celui-ci devrait inclure le lavage des mains régulier ; le maintien d'une distance entre vous et les autres ; et rester physiquement à l'écart de ceux qui sont vulnérables parmi les membres de la famille et les amis. Les enfants ont un rôle important à jouer en suivant ces règles. Dans la mesure du possible, incluez la bienveillance envers les autres dans votre plan (par ex., proposer de faire des courses pour un voisin âgé ou une personne ayant des besoins spéciaux). C'est aussi une façon de montrer à vos enfants une des qualités que vous pourriez vouloir encourager chez eux. Si possible, faites-les participer à la préparation de votre plan. Compte tenu de l'évolution rapide des recommandations gouvernementales liées au COVID-19, ce plan devra peut-être être revu assez fréquemment. Faites en sorte que vos conversations le concernant soient brèves et factuelles.



Ayez plein de choses intéressantes à faire à la maison

Lorsque les enfants sont bien occupés, ils sont moins susceptibles de s'ennuyer, d'être anxieux ou tristes, ou de faire des bêtises. Créez avec eux une liste

d'une vingtaine d'activités qu'ils peuvent faire s'ils s'ennuient et ne savent pas trop quoi faire. Veillez à inclure des activités physiques pour que les enfants restent actifs - il en existe beaucoup qu'ils peuvent faire à l'intérieur ou à l'extérieur.

Pour les plus jeunes, les activités peuvent comprendre le dessin, la peinture, fabriquer une course d'obstacles ; jouer avec des blocs de construction ou à cache-cache. Pour les enfants plus âgés et les adolescents, les activités peuvent inclure faire la cuisine, suivre un programme d'exercice physique en ligne, le dessin, des jeux de balle, écouter de la musique ou des podcasts. Les jeux de société et les puzzles conviennent parfaitement aux enfants de tous âges. Placez une copie de la liste quelque part dans la maison où vos enfants peuvent la voir facilement (par ex., sur le réfrigérateur). C'est peut-être aussi l'occasion pour vous et votre enfant de commencer ensemble un nouveau projet (par ex., apprendre une nouvelle langue ou créer un album de photos en ligne).

Assurez-vous que les activités ne tournent pas uniquement autour des écrans. Cependant, dans des moments comme celui-ci, il est normal de relâcher un peu les règles habituelles du temps d'écran et de leur en laisser davantage. Certaines activités sur écran peuvent aussi inclure d'autres membres de la famille

ou des amis (par ex., soirée « cinéma » en famille ; jeux en ligne avec des amis ; discussions en ligne avec la famille ou les amis).



Prêtez attention aux comportements que vous appréciez chez vos enfants

Pensez aux valeurs, aux compétences et aux comportements que vous souhaitez encourager chez vos enfants pendant cette période difficile. Il existe de nombreuses opportunités pour enseigner à vos enfants des compétences essentielles pour la vie (par ex., être bienveillant et coopératif ; bien s'entendre avec ses frères et sœurs ; attendre son tour). Soyez bien attentif aux comportements de vos enfants pendant cette période. Chaque fois qu'ils font quelque chose que vous aimez et que vous souhaitez encourager, dites-leur spécifiquement quel comportement vous avez aimé, puis félicitez-les fréquemment et donnez-leur de l'attention positive pour les encourager à le faire à nouveau - vous verrez que c'est un moyen très puissant à utiliser avec les enfants. Vous pourriez dire, *C'est très gentil d'avoir pensé à téléphoner à ta grand-mère. Ça lui a vraiment fait du bien. Ou Merci d'avoir lu tranquillement et attendu que j'aie fini de téléphoner pour me poser ta question.*



Aidez les enfants à apprendre à tolérer l'incertitude

La crise du COVID-19 crée de l'incertitude pour tout le monde. En tant que parents, nous devons trouver un moyen d'accepter nous-mêmes cette incertitude.

Ensuite, à travers nos actes et nos paroles, nous pouvons montrer à nos enfants comment la tolérer (par ex., *Nous ne savons pas quand tout cela va se terminer. Je sais que c'est difficile de ne pas savoir. Mais nous faisons de notre mieux pour rester en bonne santé et en sécurité ; et le monde entier travaille ensemble pour résoudre ce problème*). Les gros changements dans la vie des enfants peuvent être difficiles et souvent effrayants, mais ils peuvent aussi créer des opportunités pour apprendre de nouvelles compétences (par ex., différentes façons de communiquer avec les amis et les proches). Si vous avez de sérieuses inquiétudes concernant la santé émotionnelle de votre enfant, consultez un professionnel.



Connectez-vous et communiquez avec vos proches

La distance sociale/physique ne doit pas nécessairement signifier que vous, vos enfants ou les membres de votre famille élargie deviez vous sentir seuls ou isolés. Nous sommes tous ensemble dans cette crise. Utilisez davantage le téléphone, les outils de communication en ligne (vidéoconférence en groupe) et les médias sociaux pour rester en contact avec votre famille, vos amis et vos voisins. Les enfants adorent être des experts - ils peuvent peut-être utiliser leurs connaissances des médias sociaux pour apprendre aux autres membres de la famille comment utiliser ces outils pour rester en contact les uns avec les autres.

Trouvez d'autres conseils et stratégies en ligne pour vous aider durant cette crise:
triplep-parenting.net



Matthew R Sanders, AO., PhD — est un psychologue clinicien, fondateur de Triple P et l'un des principaux experts au monde en matière de parentalité.



Vanessa E Cobham, PhD — est une psychologue clinicienne et une experte internationalement reconnue dans le domaine de l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent et de la santé mentale post-traumatique (spécifiquement liée aux désastres).

© 2020 Triple P International Pty Ltd