

## RÔLE DE PARENT ET ADAPTATION : GÉRER LA DEUXIÈME VAGUE DE LA COVID-19



Il est déjà assez difficile d'être parent, sans parler d'essayer de l'être pendant la pandémie. De nombreux enfants, adolescents et adultes ressentent un stress accru à mesure que la pandémie se prolonge et que nous entrons dans de nouvelles phases de restrictions ou d'allègements.

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons faire beaucoup de choses en tant que parents et aidants afin de soutenir nos enfants, nos adolescents (et nous-mêmes) et de les aider à faire face à toute cette incertitude pendant cette période sans précédent.

### Comprendre le stress et l'anxiété

Face au stress, les enfants, les adolescents et les adultes peuvent réagir de nombreuses façons.



- Des comportements malsains comme se coucher tard, passer plus de temps à des activités agréables et malsaines comme passer du temps devant les écrans (par exemple, les médias sociaux, les jeux vidéo, regarder des vidéos).
- Des changements d'humeur, notamment l'anxiété, la dépression ou l'irritabilité.
- La régression et le comportement d'un enfant plus jeune, comme être plus collant ou avoir besoin de dormir dans le lit de ses parents.
- Le déni, comme le refus de suivre les mesures pour lutter contre la pandémie ou le refus d'aller à l'école.

### Voici quelques moyens sains de faire face au stress causé par la pandémie :

- Sortir dans la nature.
- Établir des liens profonds avec les autres, par exemple en partageant ses émotions, en écoutant et en soutenant les autres.
- Aider les autres.
- Avoir des distractions telles qu'écouter la musique, les passe-temps ou la lecture.
- Garder le sens de l'humour malgré la situation actuelle.
- Faire de la « limonade avec les citrons » et essayer de tirer le meilleur parti du temps passé à la maison.

### Comment faire face aux défis pendant la deuxième phase



#### Retour à l'école en présentiel

Pour de nombreux enfants et adolescents, en particulier ceux qui subissent déjà un stress

à l'école (avec les pairs, les brimades et les études), les fermetures d'écoles et les restrictions d'activités ont été une sorte de soulagement, car cela leur a permis de se libérer de leur stress habituel.

Cependant, maintenant que les élèves sont confrontés à un retour à l'école, beaucoup d'entre eux éprouvent à nouveau du stress relativement à l'école.

### Conseils pour faire face

- Manifestez de l'empathie. Par exemple, vous pourriez dire : « Oui, c'est très contrariant de... » ou « Je ne peux pas imaginer à quel point cela doit être difficile. »
- Reconnaissez/acceptez. Par exemple, vous pourriez dire : « C'est normal de se sentir contrarié. C'est normal de pleurer ».
- Offrez votre soutien. Par exemple, vous pourriez dire « Je suis là. Laisse-moi te serrer dans mes bras » ou « tu veux des câlins et écouter de la musique ? Et pourquoi pas un chocolat chaud ? »

### Obligation de porter un masque

Maintenant que de nombreux enfants sont de retour en classe, ils ont du mal à comprendre les enseignants. Certains élèves, comme ceux qui ont des troubles auditifs, peuvent avoir du mal à comprendre les autres, comme leurs enseignants, s'ils portent un masque.



### Conseils pour faire face

- Expliquez à votre enfant les raisons pour lesquelles il doit porter un masque, car il contribue à la sécurité de tous.
- Explorez des stratégies avec l'enseignant de votre enfant pour réduire le stress de votre enfant lié au port d'un masque.
  - Procurez à votre enfant un sentiment de contrôle. Par exemple, s'il ne veut pas porter un masque ennuyeux, laissez-le en choisir un ou permettez-lui de décorer un masque médical avec un marqueur. Votre enfant ne veut pas porter un masque médical ennuyeux ?
  - Votre enfant semble-t-il avoir peur de porter un masque ? Si c'est le cas, essayez de porter le masque vous-même pour lui montrer à quel point il est normal. Vous pouvez également lui montrer comment mettre le masque sur un animal en peluche ou sur une poupée et vous entraîner à porter le masque dans la maison avant de sortir en public avec le masque.
- Montrez des stratégies de distraction comme la musique, écouter un livre audio, et autre pour aider à passer le temps en portant un masque.
- Essayez des stratégies de calme comme respirer profondément, aller dehors, faire une promenade, etc.
- Envisagez de motiver les enfants à s'habituer au port du masque tout en faisant quelque chose qu'ils aiment, par exemple, leur permettre de jouer aux jeux vidéo (selon vos limites) tout en portant leur masque.

### Manque de socialisation

Un autre défi auquel les enfants sont confrontés est le manque de socialisation en raison des restrictions de confinement et de l'éloignement physique. Pour beaucoup d'enfants et d'adolescents, ils ne peuvent plus voir leurs amis comme avant, ce qui peut être très difficile à gérer pour eux.



#### Conseils pour faire face

- Sortez.
- Afin de se connecter par le plus grand nombre de moyens sensoriels (par exemple, la vue, le son), utilisez des technologies telles que les appels téléphoniques, Skype, Facetime, Zoom, ou autres interactions en temps réel.
- Essayez d'éviter d'utiliser des communications asynchrones comme les textos, les courriels, car il n'y a pas de contact visuel, il n'y a pas de ton de voix, en autres.

### Stress de l'école virtuelle

Pour certains parents et aidants, l'école virtuelle fonctionne bien parce que leurs enfants ou les adolescents ont la discipline nécessaire pour s'asseoir devant une école et apprendre. Pour de nombreux parents, cependant, l'enseignement virtuel est un défi, car leurs enfants ou adolescents peuvent avoir du mal à s'asseoir devant un écran et à s'engager avec l'enseignant.



Restez calme avec vos enfants, et acceptez qu'ils puissent avoir besoin de temps pour s'adapter à l'apprentissage virtuel. Malgré les efforts de chacun, l'apprentissage virtuel peut être un défi. Beaucoup d'apprenants (et de parents) ont du mal à fixer un écran pendant plusieurs heures, ainsi qu'à naviguer sur les nouvelles plateformes en ligne. Pour certains parents, l'apprentissage virtuel n'est tout simplement pas possible, et ils ont pris d'autres dispositions pendant cette période.

#### Conseils pour faire face

- Assurez-vous que votre enfant dispose d'une installation ergonomique pour l'apprentissage virtuel. Il doit disposer d'un siège confortable (ou d'un bureau debout pour les apprenants qui ont besoin de se déplacer) et l'écran doit être à une hauteur où votre enfant peut regarder vers l'avant sans s'affaler.
- Suivez la règle des 20/20/20 pour réduire la fatigue oculaire. Toutes les 20 minutes, regardez à 20 pi de distance au moins, pendant 20 secondes.
- Limitez le temps passé devant l'écran à des fins récréatives pendant les heures d'école. Envisagez d'intégrer un contrôle parental du temps passé devant l'écran dans iOS ou Android, ou dans d'autres applications, afin de limiter les activités de loisirs sur écran pendant la journée d'école. Vous pouvez aller encore plus loin et limiter le temps d'écran pendant les jours d'école,

en ne l'autorisant que les fins de semaine.

### Perte des activités de routine habituelles

Malgré le retour à l'école, il existe encore de nombreuses restrictions liées à la pandémie. Cela signifie que les enfants n'ont plus les activités habituelles qui existaient avant la pandémie comme les équipes sportives, les activités extrascolaires, entre autres.



#### Conseils pour faire face

- Identifiez l'activité perdue et essayez de comprendre ce qui était si important dans cette activité. Par exemple, était-ce pour l'interaction sociale, l'activité physique ou le défi intellectuel ?
- Essayez de remplacer ce qui a été perdu par une autre activité qui aide à combler le vide.

### Difficultés de respecter les directives

Respecter la distanciation physique n'est pas facile. Nous sommes des créatures sociales, et il est naturel de vouloir se réunir avec d'autres personnes, même si cela risque de répandre la COVID. Respecter la distanciation physique exige de renoncer à son désir d'être physiquement proche des autres, et d'une certaine manière, c'est comme faire le deuil d'une perte.



#### Conseils pour faire face

- Reconnaissez combien il est frustrant, et même triste, de devoir suivre de nouvelles règles.
- Encouragez les enfants à verser des larmes de chagrin et faites-leur savoir que ce n'est pas grave, et qu'il est même important de verser nos larmes pour tout ce qu'on perd. Après avoir bien pleuré, notre cerveau peut gérer la perte (ou le traumatisme), et nous espérons que cela aidera votre enfant à mieux l'accepter.
- Montrez à votre enfant ou à votre adolescent comment il peut se connecter aux autres de diverses manières, comme en écoutant les autres, en faisant preuve d'empathie envers eux ou en pratiquant des activités de plein air, comme aller se promener, faire du vélo ou de la planche à roulettes, en autres.

### Quand demander de l'aide

Votre enfant est-il en difficulté malgré vos efforts ? Votre enfant a-t-il des problèmes d'humeur ou de comportement au point d'avoir des difficultés à l'école, en famille ou au travail ?

Si tel est le cas, voici les prochaines étapes possibles :

- consultez un professionnel de la santé tel que votre fournisseur de soins primaires

### Besoin de plus d'information? Visiter [cheo.on.ca](https://cheo.on.ca)

Utiliser notre outil de recherche pratique pour trouver des ressources de santé approuvés par CHEO, de l'information sur nos cliniques et beaucoup plus!

Que pouvons-nous vous aider à trouver?

