



BIEN-ÊTRE &
SANTÉ MENTALE

Mon Avenir
CONSEIL SCOLAIRE CATHOLIQUE

Le bien-être familial...

en temps de crise!

ANNÉE 2020, N°1

Un message pour vous...

Cette période de pandémie à la COVID-19 est certes une période difficile, voire même une période de crise, pour le monde entier. Nous avons l'impression d'être perdus, désorientés, incommodés, car nous ne pouvons plus quitter la maison pour nous rendre au travail ou à l'école, pour rendre visite à notre famille et jouer avec nos amis, pour tout simplement flâner ici et là, ou même pour voyager. Alors que nous devons nous adapter à la distanciation physique, il devient difficile pour nous de créer une nouvelle routine de vie tout en contrôlant nos émotions et celles de nos proches.

La bonne nouvelle est que nous pouvons tout de même contribuer au bien-être de notre famille en temps de crise et accroître notre résilience. Comment cela? Pour y arriver, nous devons réapprendre à vivre ensemble, découvrir de nouvelles facettes ou nous réapproprier les anciennes facettes de la vie harmonieuse en famille. Il existe d'ailleurs un bon nombre de stratégies et de ressources qui peuvent nous aider à traverser cette période d'incertitude et à en minimiser les effets désagréables.



Pourquoi ne pas faire en sorte que cette période soit plutôt agréable?

Dans ce numéro :



Un message pour vous.....	1
La sécurité en temps de crise.....	1
Stratégies et suggestions.....	1, 2
Bien-être en situation de crise.....	2
Ressources et liens	2

La sécurité en temps de crise



Le bien-être en famille en temps de crise est associé au sentiment de sécurité physique et émotionnel à savoir l'accès aux besoins de base (nourriture, logement, argent), la capacité de s'adapter aux changements et de faire des choix, la présence d'un réseau de soutien. Le bien-être englobe un équilibre au niveau physique, émotionnel, mental, spirituel et culturel.

La crise actuelle causée par la COVID-19 est ressentie tant au niveau individuel, familial, sociétal que mondial, et elle crée un déséquilibre qui affecte notre bien-être au quotidien.

Fort heureusement, l'être humain bâtit sa résilience par son adaptation aux changements. Nous sommes appelés à faire face à des situations traumatiques et à des pertes, et à nous reconstruire en faisant appel à notre foi, nos personnalités, notre héritage familial et culturel, mais aussi, et surtout, à l'appui des autres. Sans un souci de bien-être, nous avons tendance à nous concentrer sur ce qui ne va pas et sur les risques, et c'est normal, mais cela peut aussi devenir nuisible. La bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de mesures de prévention et nous en découvrirons quelques-unes dans cette publication.

Stratégies et suggestions



Aidez votre enfant de manière à prévenir les problèmes.

- Limitez l'exposition de votre famille aux médias.
- Maintenez votre routine et vos attentes.
- Assurez-vous de rester calme, vous et votre conjoint.
- N'amenez pas votre enfant au centre d'achat ou à l'épicerie.
- Passez plus de temps en famille.
- Parlez du virus à votre enfant. Voir la [vidéo](#)
- Facilitez l'interaction de votre enfant avec ses enseignants et ses pairs par « l'apprentissage virtuel ».

Stratégies et suggestions (suite)

Aidez votre enfant à lutter contre la dépression.

- Valider et verbaliser les sentiments de votre enfant afin de lui permettre de comprendre qu'il est normal de ressentir des émotions désagréables. Par exemple : « Il est normal de ressentir de la tristesse et de la frustration en ce moment. ».
- Créer de nouvelles habitudes et routines parce que l'activité peut favoriser une bonne humeur et des sentiments positifs, et aviver l'espoir : p. ex., des corvées quotidiennes, une quantité suffisante de sommeil, une alimentation saine et équilibrée et de l'exercice modéré, comme la marche ou le vélo.
- Reconnaître les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives : p. ex., « Les choses ne vont jamais s'arranger pour moi... » peut devenir « Ces sentiments sont temporaires et ils vont s'améliorer. Je pourrais appeler un de mes amis ou aller marcher. » Demandez à votre enfant : « À ton avis, est-ce qu'il y a une façon plus positive de percevoir la situation? ».
- Résoudre les problèmes immédiats et contrôlables. Rappelez-lui qu'une solution « assez bonne » suffit, qu'elle n'a pas à être parfaite. Aidez votre enfant à réfléchir à toutes les solutions possibles, à évaluer le pour et le contre, à choisir celle qui semble la meilleure et l'essayer.
- Garder des contacts avec la famille. On peut utiliser les plateformes virtuelles pour passer du temps avec ses amis, célébrer des anniversaires avec des applications de vidéoconférence ou envoyer des lettres à la famille.
- Faire preuve de gentillesse. Encouragez votre jeune à être « assez bon », à célébrer ses réalisations même si elles sont modestes (faire son lit, cuire un gâteau) et à se traiter avec gentillesse.

- Demander l'aide de professionnels. Si le bien-être de votre enfant est affecté, il n'y a pas de mal à demander de l'aide. Jeunesse, J'écoute (jeunessejecoute.ca) met de nombreuses ressources à la disposition des jeunes.
- Plusieurs professionnels offrent aussi des services virtuels. Vous pouvez aussi consulter vos lignes de crise.

Aidez votre enfant ayant des besoins spéciaux.

Les enfants ayant des besoins spéciaux sont généralement plus affectés par les changements de routine parce qu'ils ne sont pas toujours en mesure de comprendre ce qui vient chambarder leur vie. Ils doivent aussi être occupés afin d'être heureux, mais n'ont souvent pas l'autonomie pour le faire.

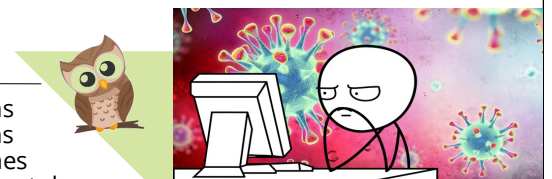
Que peut-on faire alors comme parents?

- 1) Expliquez à votre enfant ce qui se passe et adaptez votre langage à l'enfant. Vous pouvez utiliser des vidéos et des scénarios sociaux.
- 2) Développer un horaire typique tel que partagé sur le site du conseil.
- 3) Inclure diverses activités variées à son horaire de la journée aidera à lui faire passer le temps et vous permettra d'être productif dans vos tâches familiales ou votre travail.
- 4) Voici deux liens où vous trouverez diverses façons d'expliquer le virus à votre enfant : [Fédération québécoise de l'autisme](#) et [Autism Ontario](#)

Bien-être en situation de crise

Notre bien-être va dépendre des stratégies de prévention que nous mettrons en place pendant cette période de stress. Toutes les stratégies et suggestions du bulletin sont des facteurs protecteurs qui peuvent assouplir les symptômes et vous aider à mieux vivre cette période de confinement. Le plus important est de reconnaître que **tout le monde vit des hauts et des bas** au niveau de son bien-être pendant cette période.

Il faut toujours savoir où se trouvent vos **sources d'aide** et avoir un plan de gestion de crises. Il faut porter attention aux signes physiques de la maladie, aux conséquences de la maladie, mais aussi aux signes psychologiques provoqués par la pandémie (stress,



**VIVEZ UNE JOURNÉE
À LA FOIS ET
CHERCHEZ L'ESPOIR
DANS LES PLUS
PETITES CHOSES.**

Ressources et liens

- [Comment aider les jeunes à lutter contre la déprime pendant la COVID-19 et la distanciation physique](#)
- [10 conseils pour les parents pendant la pandémie COVID-19](#)
- [Conseils et liste d'activités](#) pour gérer le confinement
- [20 idées simples](#) pour mieux vivre le confinement en famille (le rire, activités plaisantes)
- [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie COVID-19](#)
- [Ressources et soutien par les pairs](#) pour la dépression, l'anxiété et maintenir le bien-être