

Un soutien **essentiel**



Aborder le changement et l'incertitude avec les enfants

Faire face aux changements est déjà difficile pour les adultes. Cela peut être encore plus difficile pour les enfants, qui ont différents niveaux de maturité et de compréhension. C'est pourquoi la communication ouverte et l'écoute sont aussi importantes en ce moment.



Si vous avez un enfant ou un adolescent, gardez ces conseils à l'esprit pour les aider à développer leur compréhension et leur résilience. Ces conseils sont adaptés aux parents, enseignants, baby-sitters et autres adultes de confiance.

Commencez par écouter. Avant de donner des informations ou des conseils, assurez-vous de ne pas faire de suppositions sur ce que l'enfant sait déjà ou sur ce qu'il ressent. Écoutez votre enfant, laissez-le parler et évitez de lui poser trop de questions, ce qui peut être étouffant. Reconnaissez la légitimité de ses sentiments et répondez à toutes ses questions^{1,2}. Ne vous inquiétez pas : vous pouvez tout à faire dire « Je ne sais pas » si les faits ne sont pas avérés². Si votre enfant a du mal à parler de ce qu'il ressent, encouragez-le à essayer l'art ou à exprimer ses émotions dans un journal intime³.

Soyez honnête et ouvert(e). Vos enfants peuvent apprécier de vous entendre parler de vos propres sentiments. Cela est tout particulièrement vrai pour les collégiens et les lycéens. Bien que vous ne vouliez pas les inquiéter, partager quelques pensées et sentiments peut les aider à comprendre qu'ils ne sont pas seuls. Cela peut aussi leur montrer qu'ils n'ont pas toujours à prétendre que tout va bien, ou à dissimuler leurs sentiments. Assurez-vous également de partager vos astuces et méthodes pour faire face³.

Respectez une routine. À une époque où peu de choses semblent être « normales », les routines peuvent être encore plus rassurantes que d'habitude pour les enfants. S'ils suivent leurs cours en ligne, assurez-vous qu'ils se lèvent toujours à l'heure et suivent leur emploi du temps habituel³. Faites des pauses pour jouer et, si la météo le permet, encouragez-les à prendre l'air. Accordez beaucoup d'importance à l'exercice, au sommeil et aux repas sains⁴.

Enseignez l'auto-apaisement. Comme vous choisissez parfois de partir courir seul(e), de prendre un bain chaud ou de méditer pour vous vider l'esprit lorsque vous êtes stressé(e) ; les enfants aussi peuvent trouver des moyens de s'apaiser. Pour certains, une activité comme dessiner ou construire une cabane avec une couverture peut fonctionner. Pour d'autres, câliner leur doudou préféré ou passer du temps à l'extérieur peut être apaisant. Encouragez-les à trouver des moyens de se détendre lorsque l'incertitude est stressante⁵.

Sachez quand demander de l'aide. En temps « normal », la dépression, l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale sont courants. Si votre enfant présente des symptômes ou a du mal à faire face au changement, demandez de l'aide à un(e) professionnel(le). Votre Programme d'aide aux employés peut vous mettre en contact avec un(e) thérapeute agréé(e)⁵.



La résilience est une compétence qui peut être apprise. Il n'est jamais trop tôt pour aider les enfants à découvrir comment gérer le stress, l'anxiété et les sentiments d'incertitude. Cependant, même les personnes les plus résilientes éprouvent parfois des émotions trop intenses. Soyez là pour votre enfant et essayez de garder une attitude positive⁴. Rassurez votre enfant ; ses sentiments sont tout à fait valables ! Ensuite, ne regardez plus les informations pendant un moment et faites une pause. Faire de l'exercice, jouer à un jeu ou lire ensemble sont d'excellents moyens de passer du temps ensemble.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Disponible à l'adresse : http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Dernier accès : le 25 février 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Dernier accès : le 25 février 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 1er juillet 2020. Disponible à l'adresse : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Dernier accès : le 25 février 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 26 août 2020. Disponible à l'adresse : <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Dernier accès : le 25 février 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Disponible à l'adresse : <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Dernier accès : le 25 février 2021.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.