

Aborder le changement et l'incertitude avec les enfants

Suivre l'évolution des choses est déjà assez difficile pour les adultes. Pour les enfants, qui ont différents niveaux de maturité et de compréhension, cela peut être encore plus difficile. Si vous avez un enfant ou un adolescent dans votre vie, tenez compte de ces conseils pour les aider à développer leur compréhension et leur résilience. Ils sont parfaits pour les parents, les enseignants, les 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, donnez-lui de l'espace pour parler et évitez de lui poser trop de questions, qui peuvent sembler accablantes. Validez ses sentiments et répondez à toutes ses questions.^{1,2}



Soyez franc et ouvert

En particulier pour les enfants en âge de fréquenter l'école secondaire, il peut être utile d'entendre parler de ses propres sentiments. Même si vous ne voulez pas l'inquiéter, partager certaines pensées et sentiments peut l'aider à sentir qu'il n'est pas seul. Cela peut également lui montrer qu'il n'est pas toujours obligé de prétendre que tout va bien ou de cacher ses sentiments. N'oubliez pas de lui faire part des moyens que vous utilisez pour faire face à la situation.



Enseignez l'auto-apaisement

Tout comme vous pouvez choisir une course en solo, un bain chaud ou une méditation pour vider votre esprit lorsque vous vous sentez stressé, les enfants peuvent trouver des moyens de s'auto-apaiser. Pour certains, une distraction comme dessiner ou construire une cabane de couverture pourrait fonctionner. Pour d'autres, faire des câlins à leur animal en peluche préféré ou passer du temps dehors peut être apaisant. Encouragez-les à trouver des moyens de se détendre lorsque l'incertitude leur semble stressante.³

Sachez quand demander de l'aide

La dépression, l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale sont courants en temps « normal ». Si votre enfant présente des symptômes ou a du mal à faire face au changement, demandez l'aide d'un professionnel.³ Vos solutions de bien-être émotionnel, un programme d'aide aux employés (PAE), moderne et flexible, peut vous mettre en contact avec un spécialiste du bien-être émotionnel.

La résilience est une compétence qui s'apprend, et c'est le moment idéal pour aider les enfants à découvrir comment gérer le stress, l'anxiété et les sentiments d'incertitude. Mais même les personnes les plus résilientes vivent toujours des émotions difficiles. Soyez là pour votre enfant et essayez de garder une attitude positive.⁴ Rassurez votre enfant sur la validité de ses sentiments. Faire de l'exercice, jouer à un jeu ou lire ensemble sont d'excellentes façons de passer du temps ensemble.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

1. Santé des enfants de Stanford. Parler du COVID-19 aux enfants. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Consulté le 25 février 2021.
2. Organisation mondiale de la santé. #HealthyAtHome — Parentalité saine. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting. Consulté le 25 février 2021.
3. Burch, JM. Les enfants se sentent stressés ? Aidez-les à apprendre à prendre soin d'eux-mêmes ! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. Consulté le 25 février 2021.
4. Association Américaine de Psychologie. Guide de résilience pour les parents et les enseignants. 26 août 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. Consulté 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 le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.