

Un soutien **essentiel**



## **Conseils pour les parents/ personnes en charge d'enfants sur la manière de préparer les enfants au changement**

Le changement peut être difficile à gérer à tout âge, y compris pour les enfants dont vous avez la charge. Voici quelques conseils sur la manière de les aider à s'adapter.



## Conseils pour la personne en charge d'un ou plusieurs enfants

Tout d'abord, faites le point – en tant que personne en charge – sur vos propres sentiments à l'égard des changements dans votre routine quotidienne. Qu'il s'agisse d'aller au bureau ou que les enfants aillent à la crèche/la garderie ou l'école, il est important de vous mettre dans un état d'esprit positif et de vous préparer émotionnellement à ces changements. Cela vous aidera à assurer votre propre santé et bien-être, et vous permettra de donner un bon exemple aux enfants qui comptent sur vous, car votre comportement influencera le leur. Par conséquent, prenez soin de vous (dormez suffisamment, faites de l'exercice, détendez-vous, etc.). Ainsi, vous pourrez aborder la situation aussi positivement que possible.

Cela ne veut pas dire que vous devez dissimuler vos pensées et sentiments. Il est tout à fait acceptable de reconnaître que vous êtes triste ou éprouvez de l'appréhension. Mais mentionnez-le brièvement et de manière calme, tout en veillant à communiquer les avantages que ces changements vous procureront ainsi qu'à vos proches. Ces avantages dépendront de votre cas particulier, mais ils pourraient inclure l'occasion de passer plus de temps entre amis, d'acquérir de nouvelles connaissances, de prendre part à des activités agréables, etc. Pour les enfants plus âgés, il peut être utile également de les aider à comprendre pourquoi le changement est nécessaire, qu'il s'agisse d'assurer le bien-être financier de la famille, un épanouissement personnel ou autre chose.



## Entraînez-vous à la nouvelle routine

Une fois que vous êtes prêt(e) à vous lancer, commencez à préparer les enfants pour la prochaine étape.

Pour les tout-petits qui n'ont peut-être jamais quitté le giron familial ou qui ne s'en souviennent guère, procédez à petits pas pour qu'ils apprennent à se sentir à l'aise. Par exemple, si leur rythme habituel va changer, préparez-les en le simulant. C'est-à-dire, s'ils doivent se lever, prendre le petit-déjeuner et être prêts à partir d'une certaine heure, commencez à les habituer petit à petit à ce nouveau rythme. Il peut être utile également d'aider les jeunes enfants à comprendre le nouveau déroulement de la journée en imitant, à l'aide de jouets ou d'histoires par exemple, le lever, les préparatifs, le petit-déjeuner et le départ.

Les enfants plus âgés doivent également se familiariser, à l'avance, avec leurs nouveaux horaires et leur nouvelle routine. Parlez-leur des changements apportés au programme de la journée et commencez à prendre les mesures nécessaires pour les familiariser avec cette nouvelle routine, y compris tout changement d'heures du coucher et du lever.

Il est utile également de présenter les enfants à leur nouvel éducateur/trice ou instituteur/trice ou de les familiariser à nouveau avec ceux qu'ils connaissaient déjà, à l'avance si possible. Aidez-les également en leur montrant où ils iront et comment ils feront l'aller et retour entre la maison et le lieu où ils resteront pour la journée. Autrement dit, et si possible, montrez-leur le nouveau trajet, à pied ou en voiture, pour qu'ils puissent bien se familiariser. Ou simulez-le en vous référant à une carte ou des photos en ligne. Cela est particulièrement important s'ils doivent faire certaines

choses seuls, comme prendre un bus ou aller à l'école à pied. Faites la route ensemble jusqu'à ce que vous et les enfants vous sentiez à l'aise.

Si vous le pouvez, organisez des rencontres pour qu'ils jouent ou sortent avec leurs amis qu'ils n'ont pas vus depuis un certain temps. Ou bien, s'ils fréquenteront une nouvelle école ou garderie, envisagez de prendre contact avec les parents/personnes responsables d'autres enfants qu'ils côtoieront en classe pour organiser une rencontre et que les enfants fassent connaissance. Renouer les liens avec d'anciens amis ou rencontrer de potentiels nouveaux amis à l'avance peut être réconfortant et leur donner de quoi se réjouir le premier jour de classe. (Cela vous apportera une certaine tranquillité d'esprit par la même occasion.)



## Cultivez leur résilience

Aidez les enfants à s'habituer au changement. Par exemple, si votre enfant ira à la garderie pour la première fois ou fréquentera une nouvelle école, mais qu'il s'était habitué à être avec vous du matin au soir, essayez de passer un peu de temps loin de lui pour qu'il s'adapte aux périodes d'absence. Commencez peut-être par demander à un(e) ami(e) ou un proche de le garder pendant un petit moment tandis que vous allez faire des courses, puis prolongez vos absences petit à petit.

Cela peut les aider à s'habituer à l'idée de vous voir partir. Ils pourront ainsi se sentir plus en confiance quant à votre retour. Lorsque vous quittez temporairement votre enfant. Veillez à ce que vos « au revoir » soient enjoués, calmes et brefs. N'en faites pas trop, et votre enfant en fera de même.

Si jamais vos enfants vous confient leur appréhension à la perspective de ce changement, veillez à les écouter patiemment. Essayez de ne pas ignorer ni marginaliser leurs sentiments. N'oubliez pas que le bouleversement de leur routine peut provoquer des sentiments contradictoires. Par exemple, ils peuvent se réjouir à l'idée de revoir leurs amis ou de reprendre certaines activités, mais peuvent en même temps être tristes à l'idée de ne pas être à vos côtés et appréhender la garderie, l'école, ou autre chose.

Si vos enfants ont du mal à communiquer leurs émotions ou sont réticents à cet égard, prêtez attention à leur comportement. Les jeunes enfants peuvent devenir plus collants et exigeants lorsqu'ils sont anxieux ou effrayés. Le comportement des enfants plus âgés peut également changer ; ils peuvent avoir tendance à se replier sur eux-mêmes ou à être plus agités que d'habitude, ou encore à manifester un comportement régressif en agissant comme un enfant plus jeune que leur âge ou en se montrant plus exigeant.





Quelle que soit la situation, aidez-les à cerner ce qu'ils pensent et ressentent. Par exemple, s'ils ont peur ou sont anxieux, aidez-les à se souvenir d'expériences passées où ils ont ressenti quelque chose de semblable. Qu'ont-ils fait pour s'en sortir et qu'ont-ils appris ? Cela les aidera à renforcer leur confiance en soi et à cultiver leur résilience.

## Commencez la nouvelle routine

Une fois le moment venu, mettez en pratique tout ce que vous avez préparé et simulé. Sauf imprévu, suivez le plus fidèlement possible la routine que vous avez répétée avec vos enfants. Puis, jour après jour, continuez à bâtir sur les bases que vous avez établies.

Au fil du temps, la nouvelle routine deviendra familière et confortable. Et avant que vous ne vous en rendiez compte, vous pourrez souffler un peu et savourer le fait que vous avez, une fois de plus, réussi à franchir une nouvelle étape.



**Si vous avez besoin d'un peu plus d'aide, adressez-vous au Programme d'aide aux employés.**



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur [optimeap.com/criticalsupportcenter](https://optimeap.com/criticalsupportcenter) pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

### SOURCES :

UNICEF, "How to support your child through reopening tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions." <https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> Accessed 4.6.22

UNICEF, "How to manage your child's separation anxiety what you need to know about supporting your little one." <https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Accessed 4.6.22

Centers for Disease Control and Prevention, "COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school." <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Accessed 4.6.22

Massachusetts General Hospital, "Preparing Children for When Their Parents Return to Work." <https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Accessed 4.6.22

## Optum

**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.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC