

Responsabilités parentales pendant une pandémie : créer un espace pour le bien-être mental



Presque deux ans après le début de la pandémie de COVID-19, de nombreux parents sont encore confrontés à de grands défis. Dans certains endroits, les écoles n'ont pas complètement repris les cours en présentiel. Là où c'est le cas, le stress des quarantaines de dernière minute lorsqu'un camarade de classe tombe malade peut obliger les parents à se démener pour trouver une garde d'enfants ou à devoir s'absenter du travail.

Cela fait trop de choses à gérer, et s'ajoute à l'éventuelle inquiétude des parents à propos de la contamination de leur famille par la COVID-19. Même dans les pays où les vaccins ont été faciles à obtenir, ils ne sont pas encore disponibles pour les jeunes enfants. Et certaines personnes ont contracté des infections perthérapeutiques après avoir été vaccinées.

Si vous êtes un parent qui ressent la pression quotidienne de la pandémie, vous n'êtes pas seul. Ce que vous ressentez est réel et il est normal de se sentir plus stressé, triste ou frustré que d'habitude. Bien que vous ne puissiez pas contrôler la pandémie, vous pouvez essayer les idées suivantes pour créer un foyer en bonne santé mentale.

Montrez qu'il est normal de se détendre. Si vous ne faites pas le ménage dans votre maison un certain jour, ce n'est pas grave. En période de stress, il est important de savoir établir des priorités. Il est plus important de rester en bonne santé mentale que d'atteindre des objectifs qui nous causent du stress. À la maison et à l'école, veillez à ce que votre famille ne subisse pas trop de pression. Oui, l'éducation est très importante. Mais rechercher la perfection, ou s'en approcher, peut rendre les enfants, les adolescents et les étudiants incroyablement stressés.¹

Laissez les enfants vivre leur enfance. Avec l'annulation de certaines activités organisées et le temps supplémentaire que certains enfants passent à la maison, les parents peuvent se sentir sous pression de distraire leurs enfants. Si la préparation de biscuits ensemble ou les jeux de société est un excellent moyen de créer des liens familiaux, il n'est pas nécessaire de planifier chaque moment. Des études montrent qu'il est important que les enfants disposent de temps libre. C'est à ce moment-là qu'ils sont créatifs, qu'ils font semblant et qu'ils trouvent d'autres moyens de se divertir.²

Examinez attentivement les écarts de conduite. Lorsque votre enfant ou votre adolescent se comporte mal, faites preuve d'empathie. Les actions sont souvent motivées par des émotions, et ils peuvent se sentir tristes, en colère ou stressés. Au lieu de passer directement à la punition, créez un espace où vous pouvez parler de sentiments. Si vous êtes ouvert à propos de vos propres sentiments, ils seront peut-être plus enclins à partager les leurs. Et vous découvrirez peut-être que l'histoire ne se résume pas à un jeune qui « se comporte mal ».³

Tenez compte des besoins des jeunes adultes. Si certains jeunes adultes déménagent après l'obtention de leur diplôme d'études secondaires dans une résidence universitaire ou dans leur propre appartement, d'autres continuent à vivre dans leur famille. Pendant la pandémie, il est devenu plus courant de rester à la maison, certaines universités proposant des cours uniquement en ligne et certains jeunes perdant leur emploi et rentrant chez eux. Aux États-Unis, par exemple, le nombre de jeunes âgés de 18 à 24 ans vivant chez leurs parents est passé de 63 à 71 %.⁴ Pour certaines familles, il peut être difficile de vivre sous le même toit. L'enfant d'autrefois est maintenant adulte, et une communication ouverte est nécessaire pour faire évoluer la relation avec la famille. N'oubliez pas que l'apprentissage de l'indépendance est important au cours de ces années. Donnez à votre jeune adulte l'espace nécessaire pour faire preuve de responsabilité tout en expliquant clairement vos règles et vos attentes.

Si votre jeune adulte est à l'université, il est également important de le soutenir émotionnellement tout en lui laissant l'espace nécessaire pour se développer. Une étude réalisée avant la pandémie a montré que 85 % des étudiants universitaires se sentaient « dépassés » et, à un moment ou l'autre de l'année, avaient le sentiment que « la situation était sans espoir ».⁵ Étant donné que les étudiants ont été confrontés à des défis supplémentaires pendant la pandémie, le besoin de soutien en matière de santé mentale est certainement encore plus considérable. Assurez-vous que votre jeune adulte réalise que la transition peut être difficile pour tout le monde et qu'il est normal d'avoir du mal avec une classe difficile ou de ne pas se faire d'amis immédiatement. Informez-le des ressources qu'il peut contacter sur le campus ou via votre programme d'aide aux employés (PAE) s'il a besoin d'un soutien professionnel.

Prenez soin de vous. Si vous et votre famille êtes à la maison plus souvent qu'à l'accoutumée en ce moment, il peut être difficile d'obtenir quelques minutes de solitude. Même si ce n'est qu'une promenade dans le quartier, c'est important. Si vous ne pouvez pas quitter vos enfants, essayez de méditer dans une pièce voisine ou de prendre un long bain ou une longue douche.¹ Aidez vos enfants à apprendre à prendre soin d'eux. Découvrez ce qui les apaise lorsqu'ils sont stressés et trouvez des moyens de retrouver le calme.⁶

Des émotions comme le stress, la tristesse et la frustration sont courantes pendant la pandémie, ainsi qu'à tout moment, en fait. Mais si vous constatez qu'elles affectent vos relations ou votre travail, il est peut-être temps de chercher un soutien. Faites appel à votre PAE. Et rappelez-vous que vous faites de votre mieux, et que c'est suffisant.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. 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 affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. 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.