

## ENCADRER LES ENFANTS À LA MAISON



**Même s'il s'agit d'une situation exceptionnelle, les enfants ont besoin d'être encadrés, d'avoir une routine et d'avoir des limites.**

- Maintenez des bonnes habitudes de sommeil, mangez à des heures régulières, bougez tous les jours.
- Préparez un horaire avec les enfants et affichez-le. Voici quelques idées d'activités pour faire changement de la télé et des jeux vidéo : jeux de société, lecture, ménage (des jouets, des vêtements trop petits, etc.), tâches ménagères, cuisiner, jeux actifs, activités pour apprendre (écrire des histoires, concours de multiplications, etc.).
- Gardez le contact avec les amis par téléphone, via les réseaux sociaux et les applications. N'oubliez pas les grands-parents, cousins et autres membres de la famille. Rester en contact, ça fait du bien aux petits et aux grands.
- Consultez internet si vous avez y accès. Vous y trouverez plein d'idées.
- Surveillez vos réactions. Les enfants ont besoin de votre présence, de votre temps et de votre affection, comme en temps normal et même plus. Il est important de les sécuriser, les rassurer et les accompagner dans cette aventure.



### Comment parler de la situation aux enfants

- Expliquez la situation aux enfants avec des mots qui conviennent à leur âge. Répondez à leurs questions au fur et à mesure et invitez-les à en poser.
- Rassurez-les. Ils ont besoin de se sentir en sécurité et de savoir que vous les protégez.
- Dites-leur que leurs émotions sont normales.
- Si possible, n'écoutez pas les bulletins d'informations avec les enfants. Ils pourraient mal comprendre ce qu'ils voient et entendent et se créer des peurs.
- Le ministère de la Santé et des services sociaux a publié un document sur ce sujet. Son titre est : *Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie*. Vous le trouverez sur le site internet du ministère.



# S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

## LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période pendant laquelle on doit garder une distance entre les personnes et rester à la maison, c'est ce qu'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres pour s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

## PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs ou le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution!

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

---

## REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'angoisse, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

**Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :**

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 8-1-1**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous dirigera.**