



## Protection de votre santé mentale

### Comment vous aider, vous et vos enfants, à faire face à la situation

La situation liée à la COVID-19 peut être stressante pour beaucoup d'entre nous, et il en est de même pour les enfants. Il est normal pour eux de ressentir du stress pendant cette période si bouleversante de leur vie.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour aider vos enfants en ces temps difficiles. Et la bonne nouvelle est que [la résilience et les capacités d'adaptation](#) qu'ils acquerront maintenant leur seront également utiles plus tard dans la vie.

#### 1. Sachez que vos enfants peuvent ressentir de nombreuses émotions différentes.

La situation actuelle n'est pas normale, et il est normal que les émotions de vos enfants soient à fleur de peau en ce moment. Aidez votre enfant à réduire son [stress](#) en vous assurant qu'il [dort suffisamment](#), qu'il [mange sainement](#) et qu'il demeure actif.

Prenez quelques minutes pour leur demander comment ils vont et soyez attentif aux changements de comportement.

- Leurs émotions sont-elles beaucoup plus intenses qu'auparavant (p. ex., accès de colère, déprime, sentiment de panique) ?
- Les changements de comportement ou d'émotions durent-ils la majeure partie de la journée, chaque jour ?
- Les changements durent-ils plus longtemps (p. ex., plus d'une semaine) ?
- Les changements semblent-ils nuire aux pensées, aux sentiments ou au fonctionnement quotidien de votre enfant ou de votre jeune ?
- Par exemple, il se peut qu'il ne fasse pas les activités qu'il aime normalement, qu'il pleure plus qu'à l'habitude ou qu'il n'interagisse pas avec vous autant qu'il le fait habituellement.
- Votre enfant ou votre jeune vous dit-il qu'il se sent très triste ou anxieux ?



Si vous pouvez prendre du temps à la fin de la journée, vous asseoir avec quelqu'un et lui dire, « nous sommes tous mal à l'aise en ce moment et je me suis dit que peut-être... » — certains jeunes peuvent refuser, d'autres non — « je ne fais que m'asseoir; si tu veux parler, tu peux le faire... et si tu ne veux pas, tu n'y es pas obligé ». – D<sup>re</sup> Gail Beck, psychiatre au Royal, entretien avec Daniel Alfredsson (partie 1) sur <https://youtu.be/AhenU-D0ddc?t=155>

#### 2. Soyez patient avec vous-même et avec vos enfants.

Essayez de rester calme avec vos enfants et aidez-les du mieux que vous le pouvez à comprendre la situation actuelle. Mais sachez que vous pouvez également ressentir du stress et de la pression en ce moment. Soyez patient avec vous-même et cherchez du soutien.

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à être plus [résilient](#). Par exemple, essayez ensemble quelques techniques de respiration profonde ou de méditation. Écrivez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant chaque jour et consultez cette liste si vous avez une mauvaise journée. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants, consultez notre page [Être parent à Ottawa](#).

« Nous vivons une période tout à fait spéciale. Dans des moments comme ceux-ci, les bases sont vraiment importantes – bien dormir, bien manger et faire de l'exercice. Chaque membre de

votre famille s'en sortira à sa manière. N'oubliez pas de vous donner de l'espace, peu importe la manière. Si cela est possible, ayez un espace réservé aux adultes. » – Ann-Marie O'Brien, responsable en pratique professionnelle et travailleuse sociale au Royal.

<https://www.leroyal.ca/actualites/comment-rester-en-bonne-sante-mentale-dans-une-grande-famille?>

### 3. Maintenez une routine stable.

Autant que possible, gardez une routine semblable à celle que vous aviez avant la pandémie de COVID-19. Par exemple, essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Une routine vous aidera, vous et vos enfants, pendant cette période.

« Tout le monde, tous les jeunes et maintenant mes fils adultes disent tous la même chose : il faut avoir une routine. Nous constatons aussi dans le programme que les jeunes qui établissent leur routine tôt réussissent mieux. » D<sup>re</sup> Gail Beck, psychiatre au Royal, entretien avec Daniel Alfredsson (partie 1) sur <https://youtu.be/AhenU-D0ddc?t=52>

### 4. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.

Nous ne pouvons pas contrôler la pandémie ou ce que les autres font, mais nous pouvons aider nos enfants à réfléchir à ce qu'ils peuvent maîtriser.

- Nous pouvons décider de ce que nous mangeons et consommer des aliments sains.
- Nous pouvons contrôler le temps que nous passons à regarder les nouvelles ou à naviguer sur les médias sociaux.
- Nous pouvons porter un masque pour protéger les autres.
- Nous pouvons nous laver les mains fréquemment.
- Nous pouvons aider les autres.
- Nous pouvons essayer de dominer nos pensées et développer un discours intérieur positif.

### 5. Assurez-vous d'intégrer des activités amusantes à la journée de vos enfants.

N'oubliez pas de vous amuser avec vos enfants tous les jours. Il peut être difficile de maintenir un équilibre entre l'enseignement à domicile, le travail et d'autres activités. Faites des pauses et amusez-vous avec vos enfants. Essayez un jeu de société, dansez ou chantez ensemble.

« L'importance de faire de l'exercice régulièrement est l'une des choses évoquées par mon fils et les jeunes sportifs de notre programme. L'exercice peut servir à faire une pause dans la journée. Il existe beaucoup de preuves selon lesquelles faire quelque chose d'actif entre des périodes d'apprentissage aide vraiment à consolider l'apprentissage. »

D<sup>re</sup> Gail Beck, psychiatre au Royal, entretien avec Daniel Alfredsson (partie 1) sur <https://www.youtube.com/watch?v=AhenU-D0ddc&feature=youtu.be&t=97>



### 6. Restez en contact avec vos proches.

Même si vous ne pouvez pas rendre visite à vos proches en personne pour le moment, il est important de rester en contact avec eux. Appelez votre famille ou vos amis, envoyez-leur des textos ou communiquez avec eux par l'entremise des réseaux sociaux. Les applications de clavardage vidéo sont aussi des moyens pour vos enfants de voir leurs proches. Le Royal vous donne ici quelques bons conseils : <https://www.leroyal.ca/une-longue-liste-de-choses-qui-peuvent-vous-aider-pendant-que-vous-pratiquez-la-distanciation>



## 7. Sollicitez plus d'aide si vous en avez besoin.

Il est normal de ressentir du stress et de la pression en raison de la présente situation. Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez appeler [le Centre de détresse d'Ottawa et de la région](#) 24/7 (bilingue) au 613-238-3311 ou [Tel-Aide Outaouais](#) (en français) au 613-741-6433.

L'un des plus grands défis pour les personnes à la recherche de services de santé mentale et de traitement de la toxicomanie/dépendance est de savoir où aller. C'est pourquoi des partenaires de soins de santé, des fournisseurs de services communautaires et des personnes ayant une expérience vécue ont collaboré pour créer [AccèsSMT.ca](#), un nouveau point d'accès unique et simple au système de soins de santé mentale et de traitement de la toxicomanie/dépendance de l'est de l'Ontario.

[Counseling, on connecte](#) permet d'accéder rapidement à une séance gratuite de counseling par téléphone ou par vidéo. Ce service s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs. Il n'y a aucune liste d'attente.

Vous pouvez également appeler la Clinique de counseling sans rendez-vous au 613-755-2277 ou visiter le site web [walkincounseling.com/fr](#). Cette clinique offre ses services de counseling gratuit en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais et en mandarin.

[PLEO](#) Nous aidons les parents d'enfants aux prises avec des défis de santé mentale à trouver leur chemin. Nous offrons un soutien familial par les pairs grâce à des services intégrés qui sont spécifiquement conçus pour soutenir les parents quand, où et de la façon dont ils en ont besoin. De plus, ils sont coordonnés de façon à pouvoir facilement passer d'un service à l'autre.

Pour plus de soutien et d'informations, consultez [SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale](#)

Si vous recherchez des services de santé mentale supplémentaires pour les jeunes, les enfants et les familles, veuillez composer le 613-260-2360 ou le 1 877 377-7775 ou utiliser le clavardage en ligne à l'adresse <https://www.ysb.ca/fr/services/sante-mentale/ligne-de-crise/>. Vous pouvez aussi appeler Le CAP au 613-789-2240 ou visitez [centrelecap.ca](#).

Pour des ressources supplémentaires, visitez [Santé Publique Ottawa : ressources de santé mentale pour les parents](#); [Santé Publique Ottawa : Services et ressources de santé mentale et usage de substances](#); [Santé Publique Ottawa : Ressources multilingues en matière de santé mentale pour les communautés diversifiées](#); [Être parent à Ottawa : santé mentale](#); [Le lien : Santé mentale](#); [temp D'EN parler](#); [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#).



Cette fiche d'information a été modifiée depuis sa publication originale et des renseignements supplémentaires ont été ajoutés à partir de [Child and Youth Mental Health During COVID-19](#).