

# Vagues d'émotions en période de stress

**Tous les enfants peuvent connaître un certain bouleversement dans leur vie liée à la COVID-19. Particulièrement lorsque les écoles ont fermé et maintenant que celles-ci rouvrent.**

**Pour certains enfants, ces événements peuvent avoir peu d'impact sur leurs comportements, pour d'autres il y aura des degrés variables de réactions. Chez l'enfant, ces réactions peuvent faire partie d'une réponse normale à l'instabilité qu'il vit.**

## *Nous aidons nos enfants à se sentir en sécurité*

Même si nous ne pouvons pas protéger complètement nos enfants de l'incertitude qui nous entoure, nous faisons bien des choses pour les aider à se sentir en sécurité.

- En gardant des routines pour les repas et pour l'heure du sommeil
- En limitant leur exposition à la couverture médiatique et aux conversations des adultes sur le virus.
- En évitant de transmettre nos inquiétudes à nos enfants en restant calmes en leur présence et en comptant sur les adultes dans notre environnement pour notre propre soutien.
- En limitant le temps passé à l'écran, l'heure précédant le coucher, et en encourageant plutôt des activités calmes pour les aider à passer une bonne nuit de sommeil.
- En répondant aux questions des enfants de façon concise, véridique et rassurante.
- En se concentrant sur ce que nous faisons en tant que famille et sur ce que l'école fait pour nous garder en sécurité.

Sous les réactions et les comportements des enfants se cachent des émotions liées soit au virus lui-même, ou aux changements récents dans leur vie en lien avec le virus. Des émotions comme la confusion, l'inquiétude, la tristesse et la peur. D'aider les enfants à exprimer leurs émotions les aidera à s'adapter à leur nouvelle réalité.



## **Avez-vous remarqué des changements dans le comportement de votre enfant?**

- Manque de concentration / inattention et manque de persévérance
- Changements au niveau de l'appétit
- Trouble du sommeil (ex. accidents au lit, cauchemars)
- Crises de colère
- Irritabilité (ex. mauvaise humeur, pleurnicheur, etc.)
- Renfermé sur lui-même
- Craintif, peureux
- Mettre des objets ou ses mains dans sa bouche de façon récurrente
- Agitation des bras et des jambes
- Douleurs fréquentes (mal de tête ou de ventre)

## Aidez votre enfant à exprimer ses émotions

**Écoutez** vos enfants et aidez-les à nommer leurs émotions (frustration, tristesse, colère, etc.). Soyez compréhensif et donnez de l'importance à leurs préoccupations et à leurs inquiétudes, que celle-ci soit petite ou grande.

**Les activités créatives**, surtout lorsqu'elles sont faites avec un adulte attentionné, permettent l'expression des émotions. Vous pouvez par exemple, jouer de la musique, peindre, jouer pour faire semblant, danser, faire du bricolage, chanter et cuisiner. Ce qui est important, ce n'est pas le produit final, mais plutôt l'expression créative. Ces activités peuvent également être une bonne occasion d'être ludique et de jouer ensemble.



**Les activités physiques** comme le vélo, la course, jouer au ballon et la marche sont une autre façon pour les enfants (et les adultes!) d'exprimer les émotions qu'ils gardent à l'intérieur. Ce qui est important, ce n'est pas le développement des compétences ou la compétition, mais plutôt le mouvement physique. C'est encore mieux si vous en profitez pour rire ensemble et vous amuser!

**Les activités calmes** avec un adulte attentionné, comme colorier, se câliner, lire, passer du temps à l'extérieur et faire des casse-têtes, aident l'enfant à s'apaiser.

**Pleurer** c'est un bon moyen d'exprimer nos émotions. Et ce, peu importe l'âge ou le sexe. Même les parents ont parfois besoin de pleurer.

## Aidez votre enfant à retourner à l'école

Pour certains enfants, retourner à l'école après plusieurs semaines à la maison sera plus difficile. Aidez-les à se sentir près de vous même lorsqu'ils sont à l'école.

- Donnez-leur quelque chose à emmener avec eux (une photo d'un parent ou d'un animal de compagnie, une pierre spéciale, etc.)
- Lorsqu'ils quittent la maison, parlez de ce que vous ferez ensemble après l'école (ex., ce que vous allez manger, jouer ou faire ensemble).
- Remplissez un objet symbolique (ex. bracelet, médaillon, poche, etc.) avec suffisamment d'amour, de câlins ou de baisers pour durer la journée. Assurez-vous de refaire le plein pour le lendemain!

## Quand devriez-vous demander de l'aide?

Si les réactions de votre enfant sont persistantes (durent plus de deux semaines) ou intenses (interfèrent considérablement et fréquemment avec votre vie familiale), n'hésitez pas à demander de l'aide. De même, si vous vous sentez dépassé par les réactions de votre enfant et que vous souhaitez obtenir de l'aide, veuillez faire une demande de soutien à l'aide du lien ci-dessous.

<https://www.rsbmentalwellnesssupport.com/post/request-for-complementary-services>