



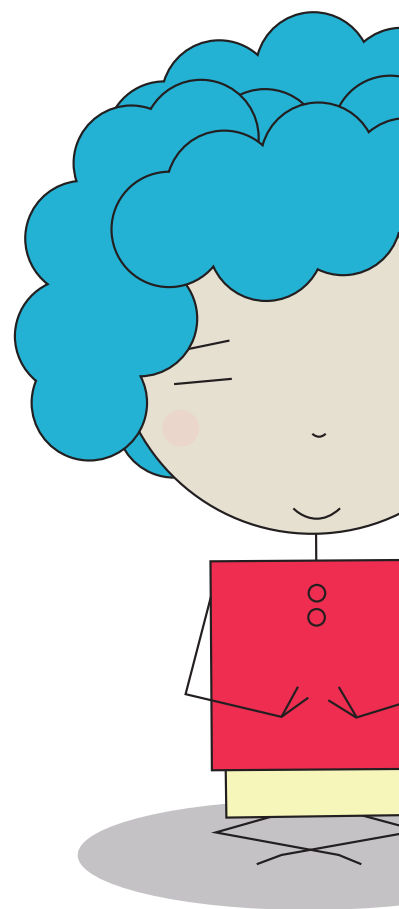
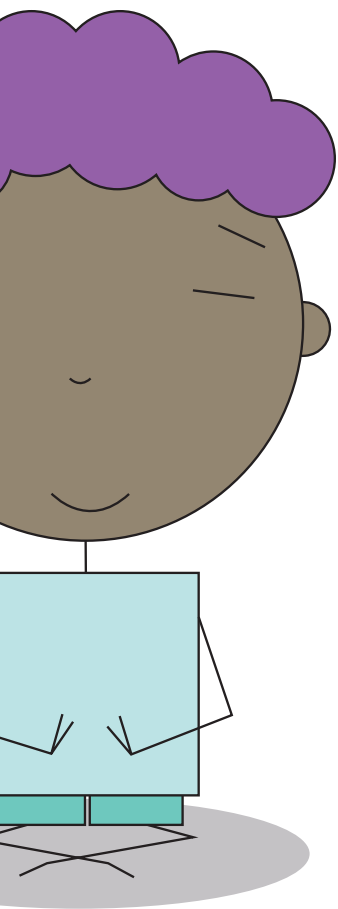
De la peur à l'espoir

#FromFearToHope

Guide de soutien psychologique
des enfants durant la pandémie
de COVID 19 à l'intention
des parents

**D^{RE} TANYA COTLER,
MA, PHD, CPSYCH**

TRADUIT PAR RONAN POULIQUEN



other**life**lessons®



À quoi sert ce cahier d'exercices ?

La COVID-19 nous effraie tous. Le flot constant de mauvaises nouvelles, le fait d'être isolés de nos familles et de nos réseaux sociaux habituels et la peur de l'avenir ont un impact bien réel sur nos niveaux de stress. Ce cahier d'exercices aidera les parents à soutenir le moral de leurs enfants durant la pandémie actuelle. Nous y offrons également des conseils aux parents, car nous souhaitons que tous les membres des familles se sentent soutenus et bien outillés.

Pourquoi est-il important de savoir gérer le stress de nos enfants ?

Nous pensons souvent que le stress n'est qu'une émotion ou un sentiment, mais il a en réalité un véritable impact sur notre corps et notre esprit. Lorsque celui-ci perçoit une menace, une partie de notre cerveau, l'hypothalamus, met en place une réaction d'alarme dans notre corps. Cette dernière induit la libération rapide de deux substances chimiques : le cortisol et l'adrénaline

Pendant que notre organisme entre en mode « combat-fuite », d'autres systèmes peuvent perdre de leur efficacité. Parmi ceux-ci, peuvent malheureusement figurer nos fonctions immunitaires (nous risquons alors davantage de tomber malades), nos fonctions digestives (possibilité de perte ou de gain de poids) et nos fonctions exécutives (nous perdons nos capacités à planifier, à nous concentrer et à prendre des décisions éclairées). Quand notre corps se sent menacé sur de longues périodes, nous pouvons finir par ressembler à des voitures en panne sèche et sommes davantage exposés à des problèmes chroniques de santé mentale ou physique.



Comment ce cahier pourra-t-il aider mon enfant ?

Le but de ce cahier est de donner à vos enfants le moyen d'exprimer par le dessin leurs émotions et leur vécu et d'établir un lien avec vous au moyen de l'art. Pensez au parallèle qui existe entre les contes pour enfants et l'art. Le dessin aide les enfants à se poser et à communiquer de manière non verbale. Ceux-ci s'expriment souvent visuellement et de façon créative et ne sont pas toujours capables de parler de leurs émotions ou sentiments. Le dessin permet également aux parents de se poser et de s'enraciner dans l'instant présent avec leur enfant – sans être anxieux en pensant à l'avenir (événements à venir) ou au passé (déclenchement de pensées liées à des moments de notre passé où nous nous sentions impuissants).

Pour aider vos enfants à travailler sur leurs sentiments, essayez de ne pas modifier ou empêcher l'expression de ces derniers. Pour cela, la meilleure façon de faire est de reformuler le sentiment de votre enfant devant lui, en lui disant par exemple « oui, je comprends que tu t'inquiètes », au lieu de dire « ne t'inquiète pas ». Ainsi, votre enfant ne se sentira pas gêné par ses sentiments. Pour aider les enfants les plus jeunes, vous pouvez leur faire utiliser un jouet pour qu'ils expriment par exemple leurs sentiments avec leur peluche préférée, s'il leur est trop difficile de parler.

Instructions :

Nous vous suggérons de vous asseoir près de votre enfant pendant qu'il exécute chacun de ses dessins. Vous pouvez même vous joindre à lui en dessinant vous-même.

En ngoni (langue bantoue), il existe un joli mot désignant notre humanité partagée, « ubuntu », qui signifie « je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous ».



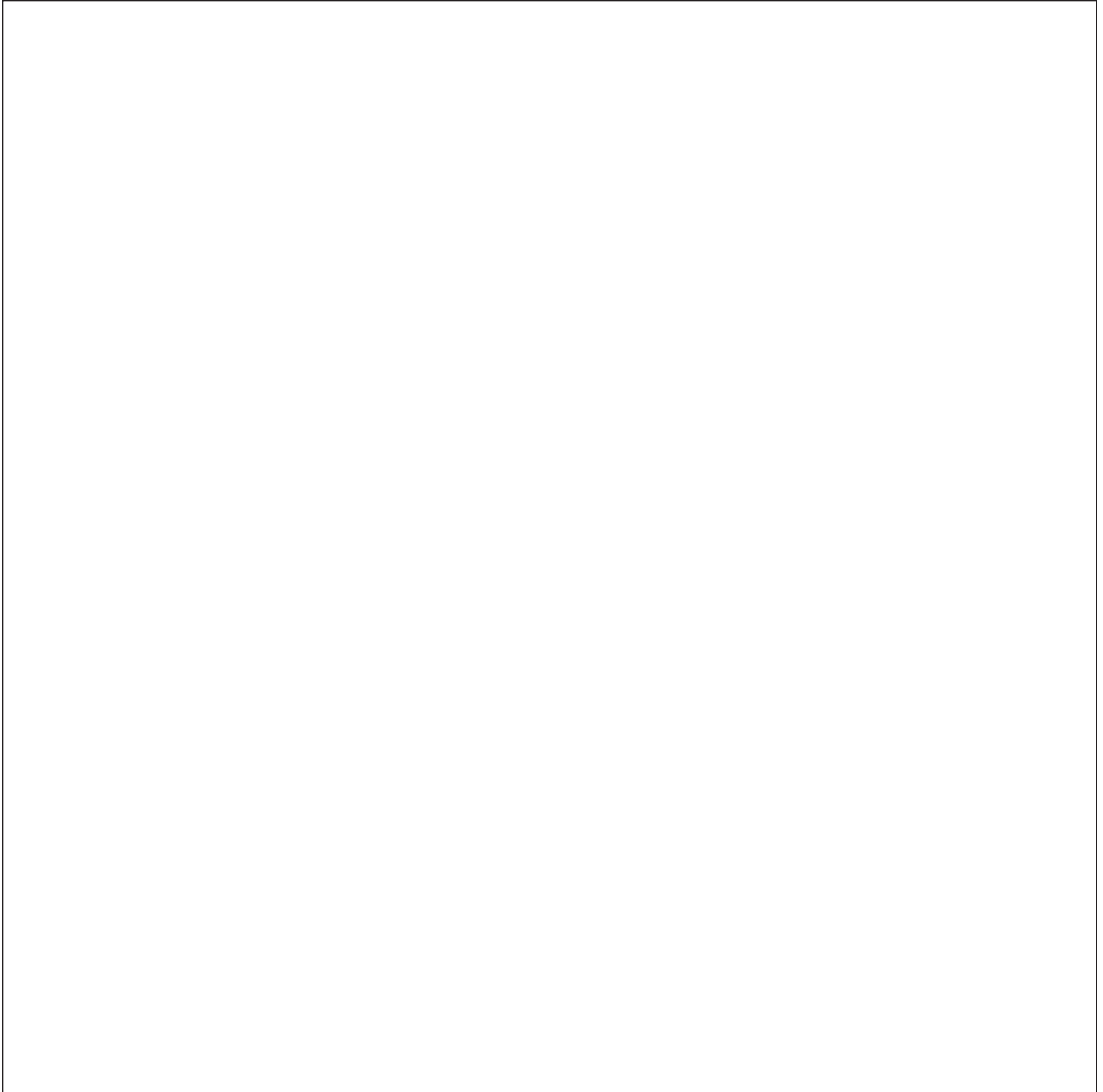
#FromFearToHope

Vous pouvez nous aider à créer une société fondée sur l'espoir, la compassion et les liens qui nous unissent les uns aux autres, en publiant sur les médias sociaux les dessins de vos enfants (ou les vôtres) illustrant des moments où ils se sentaient en sécurité et courageux, à **#FromFearToHope**

DESSIN N° 1

Là, c'est moi.

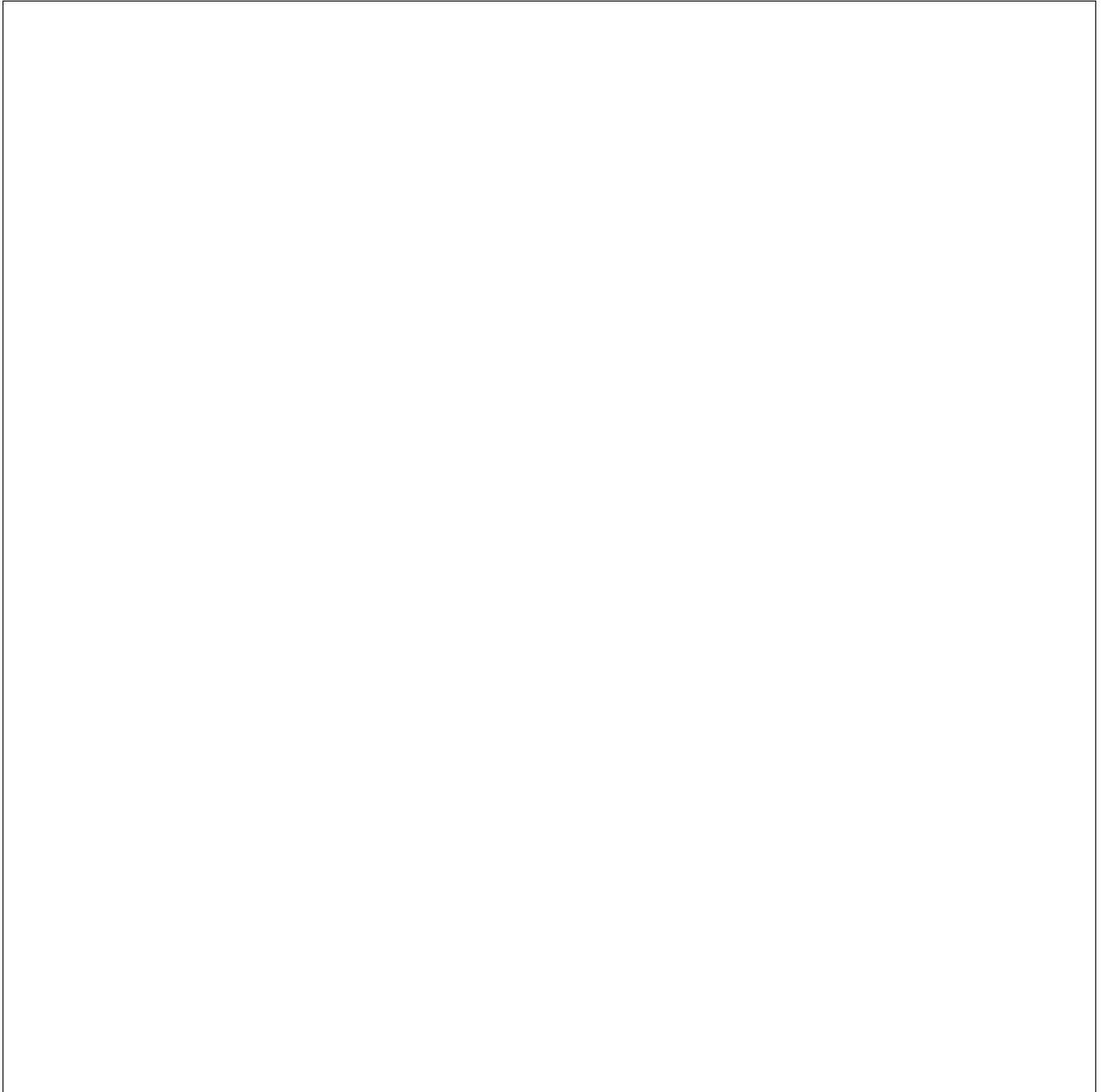
Note pour les parents : un autoportrait de votre enfant vous permettra d'entrer brièvement dans la tête de votre enfant en découvrant la représentation qu'il a de lui-même.



DESSIN N° 2

Là, c'est ma famille.

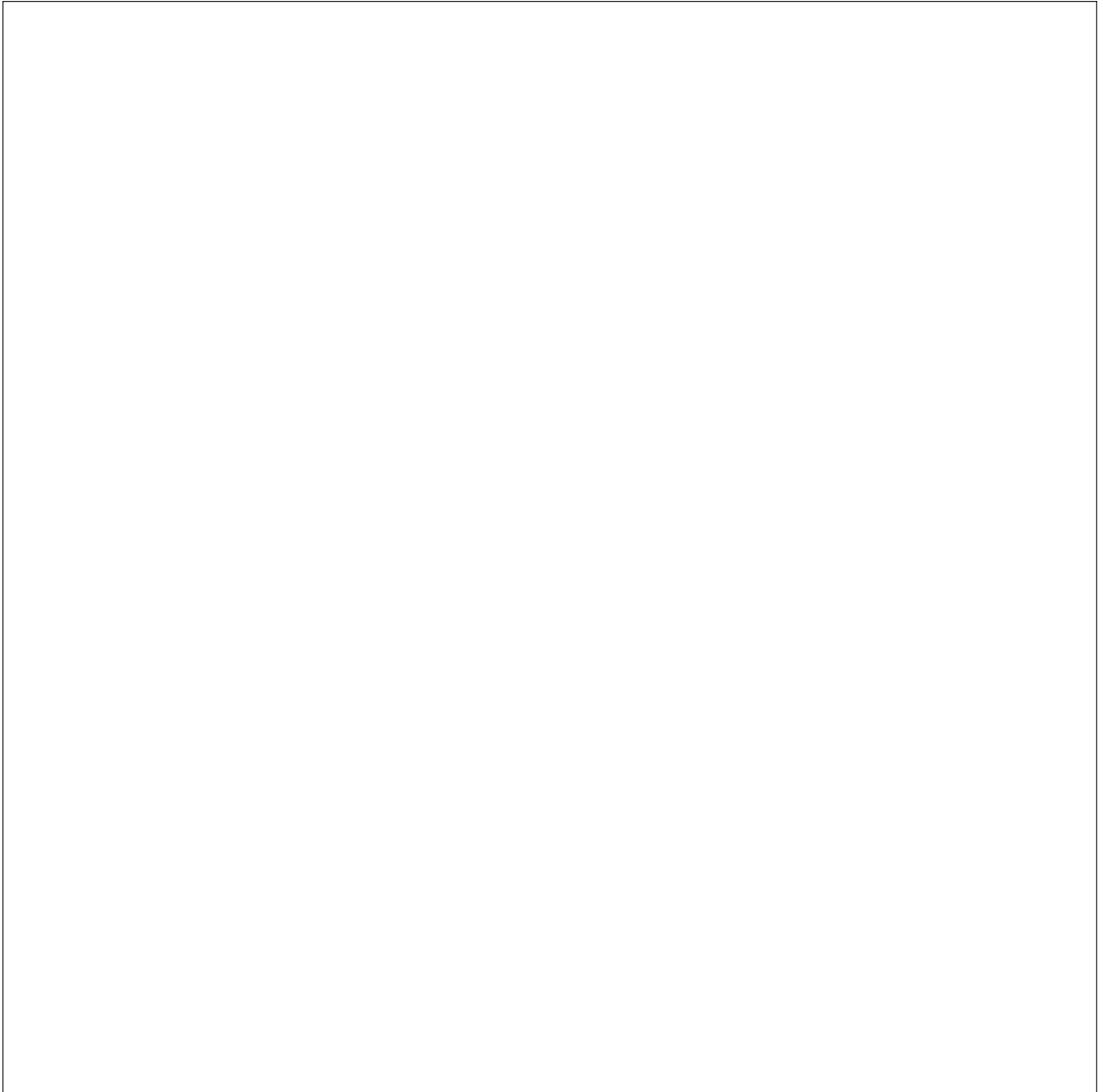
Note pour les parents : pour un enfant, dessiner sa famille lui permet de représenter les gens de son entourage qui forment un premier cercle sécurisant et de penser aux personnes qui le soutiennent. Ce dessin permet aussi d'établir la communication entre votre enfant et vous. Une fois le dessin terminé, nous vous recommandons de demander à votre enfant d'en parler.



DESSIN N° 3

Là, c'est moi en train de faire quelque chose que j'aime et qui me fait me sentir bien.

Note pour les parents : pour ce dessin, invitez votre enfant à dessiner un passe temps ou quelque chose qu'il aime faire ou qui lui fait se sentir bien. Quand un enfant se représente sur un dessin en train de faire quelque chose qu'il aime, cela l'aide à être plus joyeux, plus constructif et à s'adapter lui-même à son environnement. Ainsi, dans des situations stressantes, il pourra se souvenir de quelque chose qui le rend heureux.

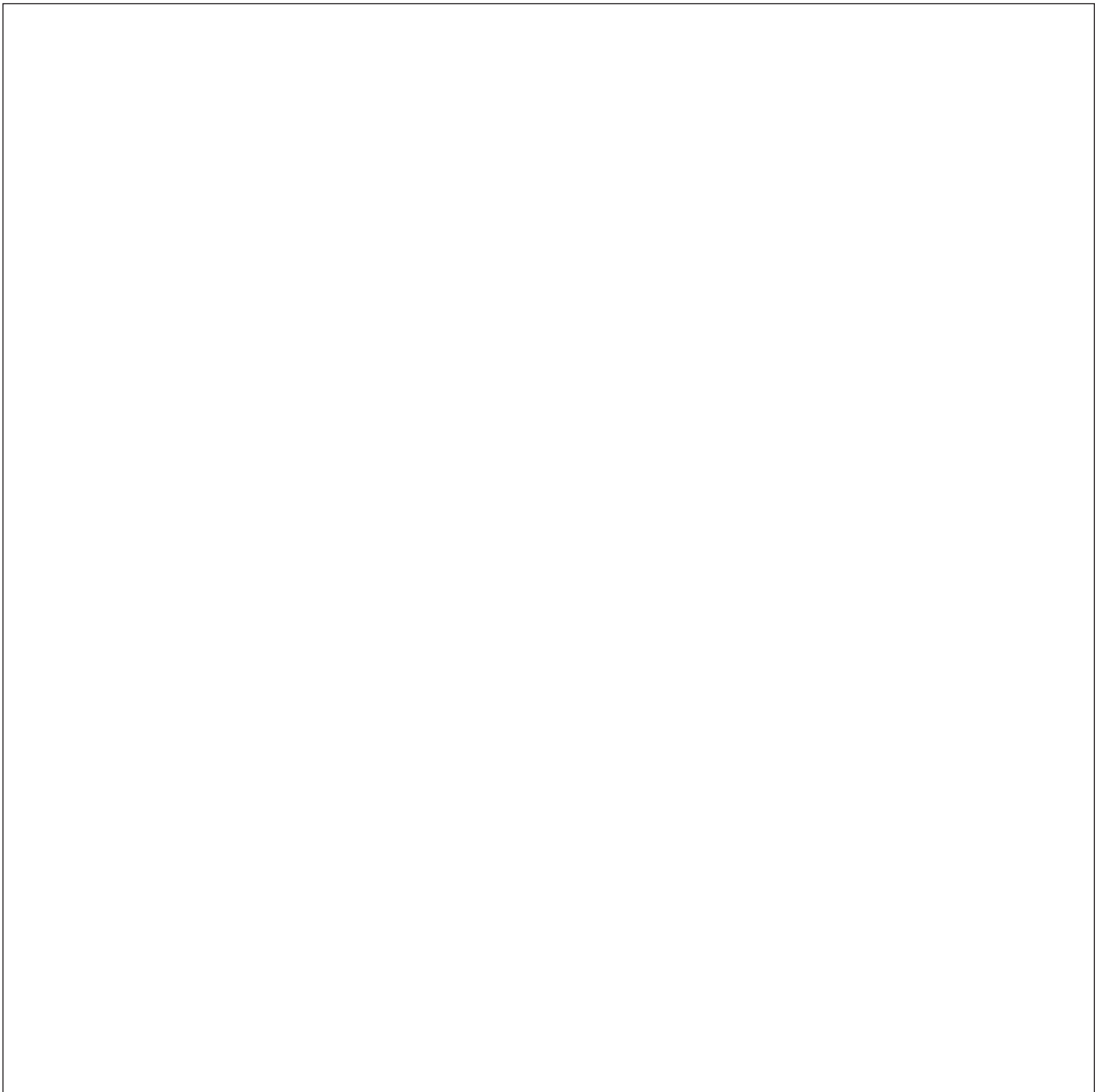


DESSIN N° 4

Là, c'est ce que j'ai ressenti
lorsque j'ai entendu pour la première
fois parler de la COVID-19.

(La COVID-19 est une maladie causée par un virus. Dis-toi qu'elle ressemble à la grippe. Elle s'est répandue très rapidement dans le monde. Le meilleur moyen de nous en protéger est de nous laver les mains et de rester proche de chez soi et à distance des autres).

Note pour les parents : ce dessin permet à votre enfant de représenter ses émotions et de structurer ses sentiments et son vécu, s'il ne lui est pas facile de s'exprimer avec des mots.



DESSIN N° 5

Là, c'est une image de moi quand je me sens en sécurité et garde courage.

Note pour les parents : quand nous sommes inquiets ou stressés, ce qui peut nous aider, c'est de nous imaginer être en sécurité, calmes et courageux. Il peut s'avérer utile de parler à votre enfant d'un moment où vous aviez le sentiment d'être en sécurité et courageux. Cela aide non seulement votre enfant à faire son dessin, mais ça vous rappelle également votre propre résilience.

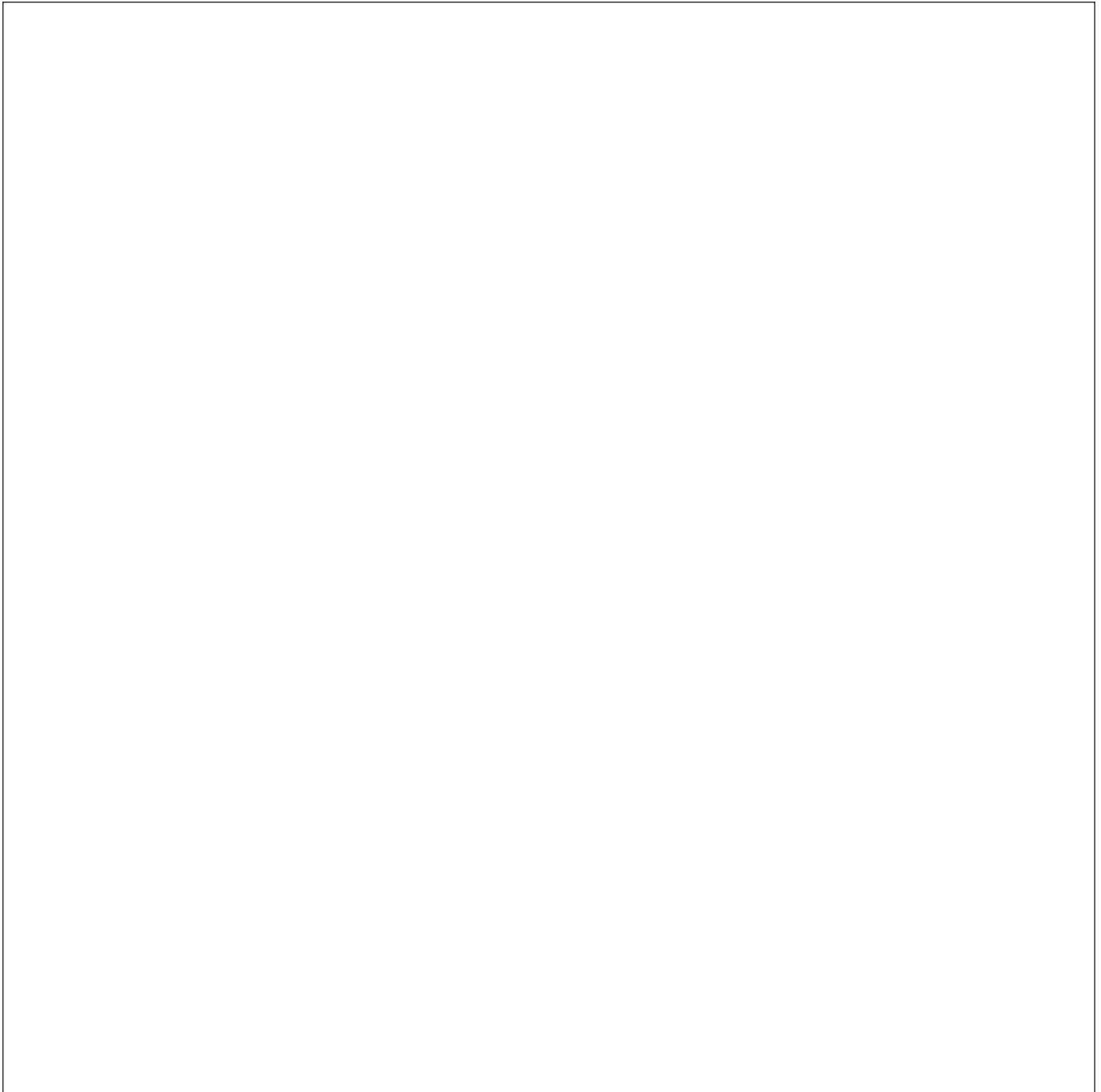
**Aidez-nous à diffuser un message de résilience et d'espoir
en publiant ce dessin sur les médias sociaux, à #FromFearToHope**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw their image of themselves feeling safe and courageous.

DESSIN N° 6

Là, c'est moi dans cinq ans ou
quand j'aurai grandi.

Note pour les parents : vous imaginer dans le futur peut vous aider à remplacer vos sentiments de peur par des pensées constructives et optimistes.



Maintenant, respirez profondément.

Asseyez-vous à côté de votre enfant après qu'il a représenté par un dessin ses sentiments d'inquiétude, de peur ou de confusion, et rappelez-lui que ceux-ci changent toujours. Vous pouvez aussi l'aider à gérer ses émotions par la respiration. Une respiration profonde stimule le nerf vague et active notre système du repos et de la digestion (effet calmant), qui nous fait sortir du mode « combat-fuite ». Fini le stress !

Voici comment aider votre enfant à éliminer ses soucis par la respiration :

1

D'abord, aidez-le à ressentir les émotions négatives envahissant son corps. Demandez-lui ce qu'il ressent dans son corps (par exemple un mal de ventre ou un serrement de cœur). Donnez des exemples aux enfants les plus jeunes pour les aider.

2

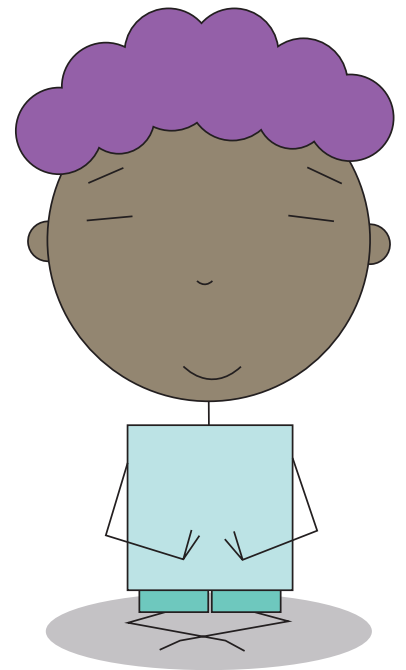
Dites-lui de mettre sa main (ou sa peluche préférée) sur son ventre et d'essayer d'inspirer profondément jusqu'à ce que son ventre soit gonflé comme un ballon rempli d'air et presse sa main (ou sa peluche préférée).

3

Enfin, dites-lui d'expirer et de laisser son ventre se dégonfler comme un ballon totalement vidé de son air.

4

Faites-lui répéter ces étapes plusieurs fois et faites-lui remarquer le plus grand calme qu'il ressent dans son corps.





Prenez soin, vous aussi, de votre santé mentale en suivant ces conseils à l'intention des parents :

- **Limitez votre exposition à l'actualité et aux autres informations.** C'est aussi important pour les tout-petits et les jeunes enfants, qui éviteront ainsi de voir les mauvaises nouvelles à la télévision. Essayez de ne regarder l'actualité qu'une fois par jour et à une heure spécifique et informez-vous à partir de sources fiables.
- **Travaillez sur votre propre respiration pour mieux vous ancrer dans le moment présent.** Si vous ressentez de l'anxiété, souvenez-vous que tout est en constante évolution. Rien n'est immuable. La situation actuelle n'échappe pas à cette règle.
- **Maintenez vos liens sociaux et assurez-vous de garder le contact avec vos proches durant la période de distanciation sociale par l'entremise de divers moyens de communication** (appels téléphoniques, messages textes, appels vidéo, etc.). Sortez pour profiter de la nature, sentir le vent sur votre visage et le sol sous vos pieds.

N'hésitez pas à demander de l'aide.

Si l'anxiété vous semble intolérable ou trop grande, à votre enfant ou à vous, et commence à vous causer de l'inquiétude constante, de la difficulté à trouver du plaisir dans toute activité ou à effectuer la plupart de vos tâches quotidiennes, de la peur d'être séparé de vos proches, des réveils nocturnes ou des difficultés à vous endormir, ou encore des modifications d'appétit, n'attendez pas pour demander de l'aide. Il existe de très nombreuses ressources extraordinaires pour aider les enfants.

En voici une brève liste :

D^{re} Tanya Cotler · Tanyacotlerphd.com

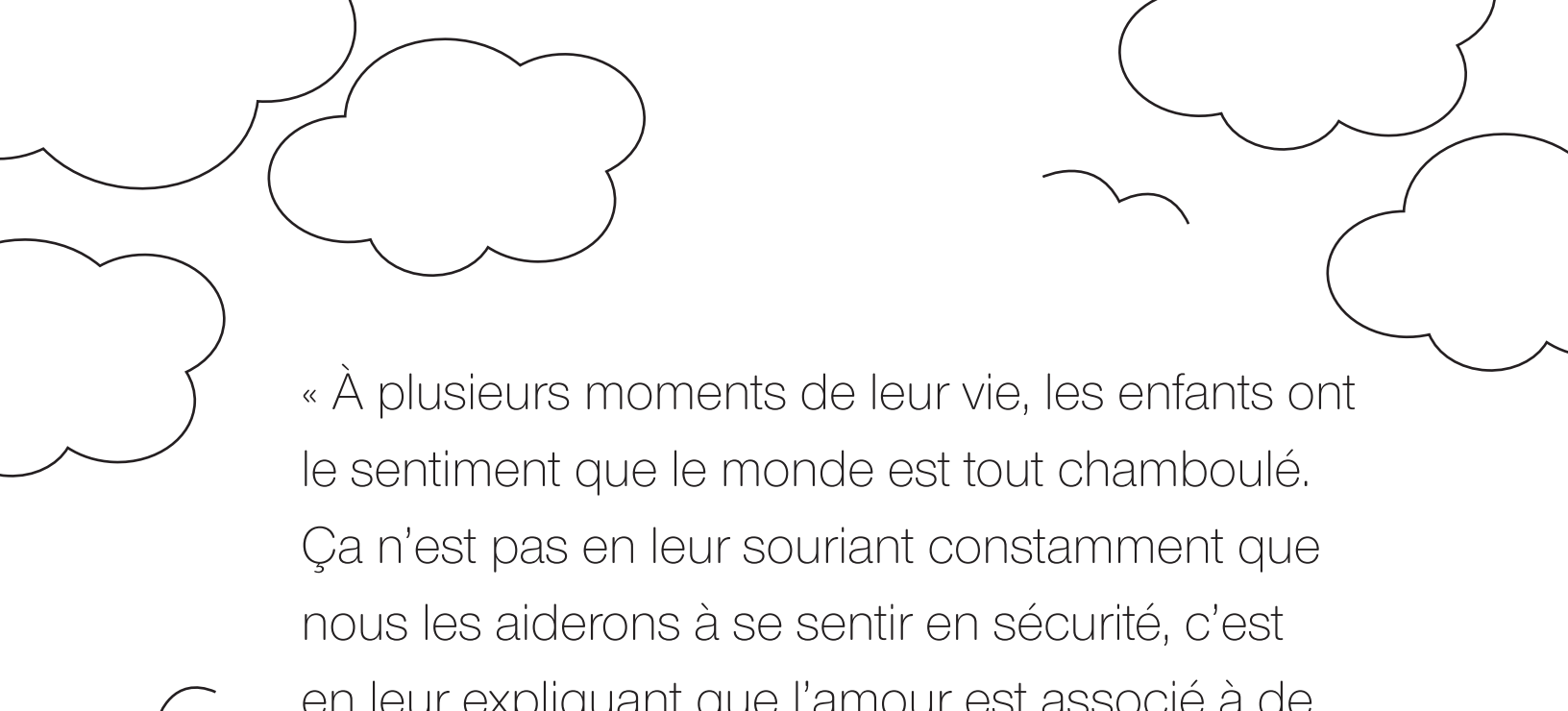
sickkidscmh.ca

childdevelop.ca

thewillowcentre.com

Si vous demeurez en Ontario, vous pourrez trouver les coordonnées d'un psychologue privé à : psych.on.ca/Utilities/Find-a-psychologist.aspx





« À plusieurs moments de leur vie, les enfants ont le sentiment que le monde est tout chamboulé. Ça n'est pas en leur souriant constamment que nous les aiderons à se sentir en sécurité, c'est en leur expliquant que l'amour est associé à de nombreux sentiments, dont la tristesse, et qu'ils peuvent compter sur les gens qu'ils aiment pour les entourer jusqu'à ce que les choses reviennent à la normale ».

Fred Rogers



other**life**lessons®