

Pour regarder une version archivée de cette présentation, cliquer sur le lien ci-après:

<http://pho.adobeconnect.com/ps9befuo2ltq/>

Faire défiler le curseur vers le bas pour consulter les diapositives de la séance. Cet enregistrement n'est disponible qu'en anglais.

Avertissement

Ce document a été créé par l'auteur et/ou par une organisation externe. Il est publié sur le site web de Santé publique Ontario (SPO) pour une utilisation publique, comme indiqué dans les conditions d'utilisation de notre site web. SPO ne possède pas le contenu de ce document. Toute application ou utilisation de l'information contenue dans ce document relève de la responsabilité de l'utilisateur. SPO décline toute responsabilité résultant d'une telle application ou utilisation.

Conseils utiles pour visionner la présentation :

- Le format de présentation par défaut inclut l'index de l'événement. Pour fermer l'index, cliquer sur l'icône suivant  et fermer.
- Pour visualiser la présentation en mode plein écran, cliquer sur  au haut de l'écran partagé, à droite

Répercussions des mesures initiales de santé publique contre la COVID-19 sur les familles ontariennes

Andrea Gonzalez, Ph.D.
Université McMaster
Offord Centre for Child Studies

DIVULGATIONS

- Aucun des présentateurs nommés dans ce document n'a reçu d'aide financière ni de soutien en nature de la part d'un commanditaire commercial.
- Les présentateurs n'ont aucun conflit d'intérêts potentiel à déclarer.

Objectifs

1

Résumer les conclusions d'un récent sondage sur les répercussions du confinement initial liée à la COVID-19 sur les familles ontariennes

2

Expliquer comment planifier les futurs confinements potentiels et venir en aide aux familles

3

Répertorier des ressources utiles pour épauler les familles pendant que se poursuit la pandémie de COVID-19



Pandémie mondiale

- L'apparition de la COVID-19 marque une époque sans précédent de notre histoire. Nous avons besoin de données sur ses répercussions et ses implications plus globales, mais aussi sur ses conséquences pour les familles et les enfants.



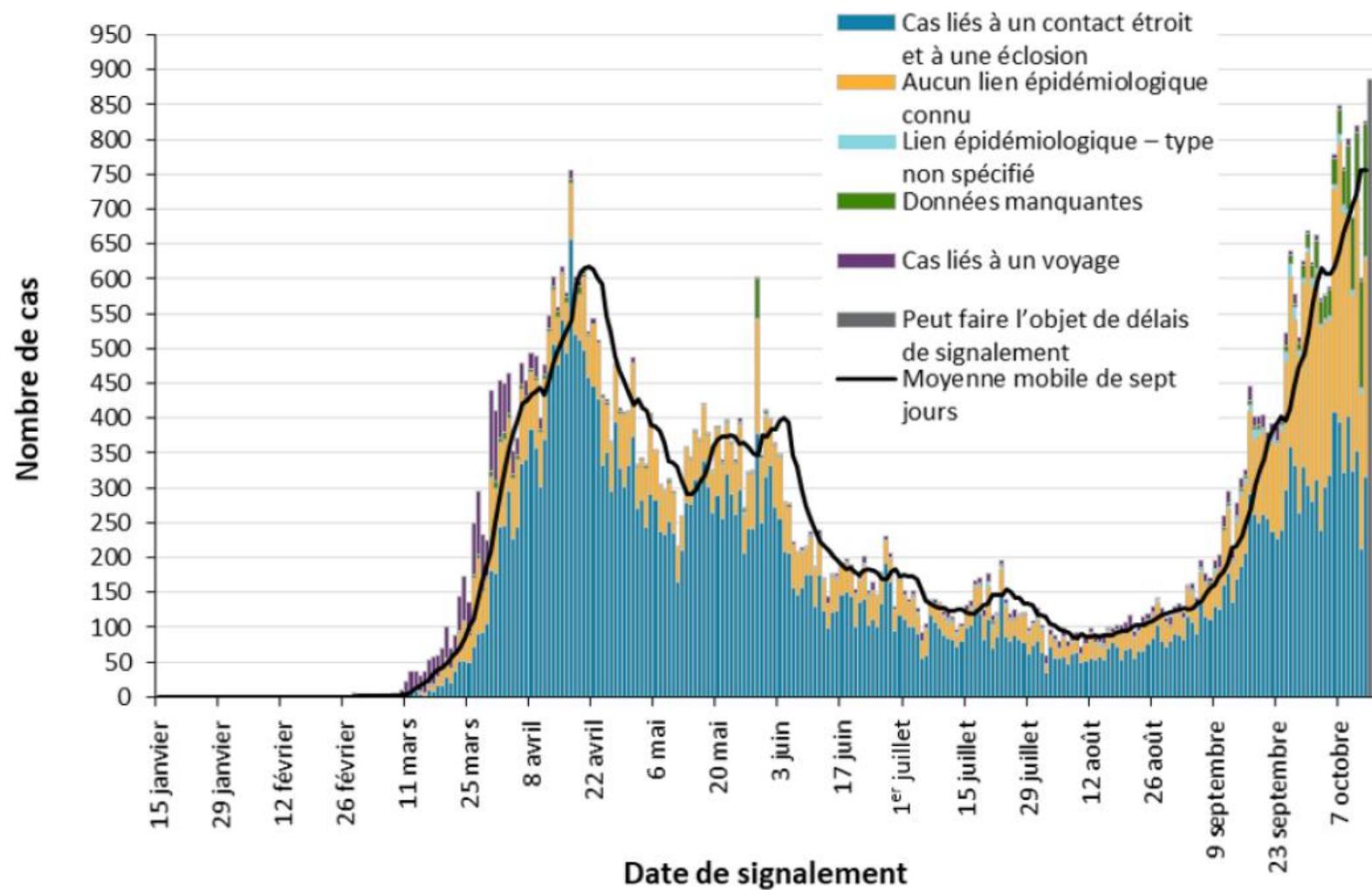


Contexte canadien

- L'état d'urgence a été déclaré dans chaque province et territoire entre le 17 et le 22 mars
- Les garderies et les écoles ont fermé leurs portes immédiatement.
- Les rassemblements de plus de 5 à 15 personnes, selon la province, ont été interdits.
- On a fermé les magasins et interrompu de nombreux services.
- Dans la plupart des cas, les magasins d'alcool et de cannabis sont demeurés ouverts, à l'exception des magasins de cannabis en Ontario et des magasins d'alcool de Terre-Neuve, de l'Île-du-Prince-Édouard et du Nunavut, où une législation prohibitive a été adoptée.



Figure 1 : Cas confirmés de COVID-19 selon la date probable d'infection et la date de signalement à un bureau de santé publique : Ontario, du 15 janvier 2020 au 16 octobre 2020

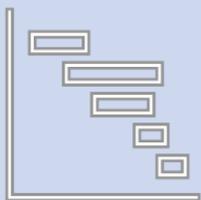


Source des données : CCM plus

Qu'avons-nous
appris dans
d'autres contextes?



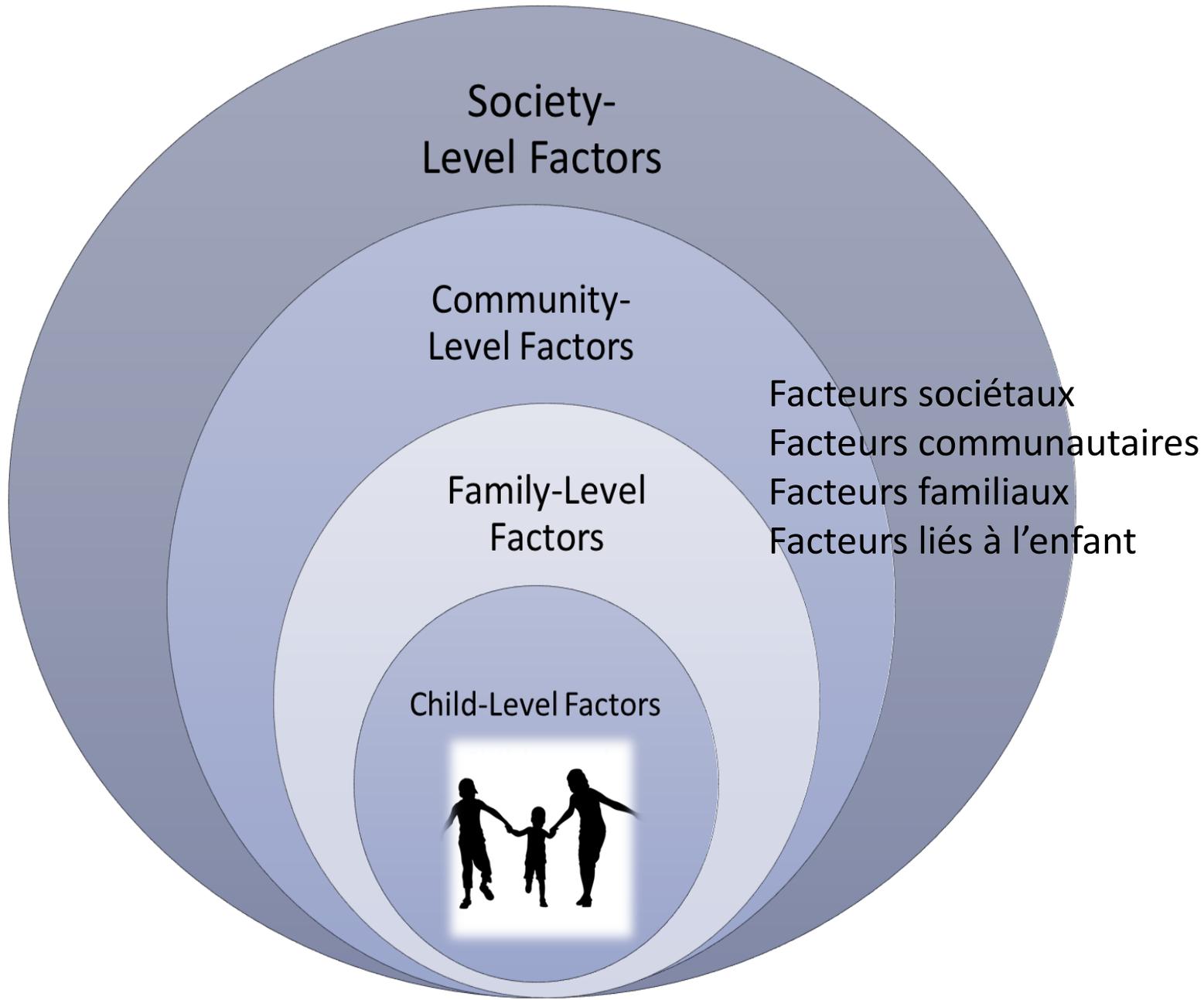
Qu'avons-nous appris dans d'autres contextes?



Selon un examen rapide des répercussions des mesures de santé publique sur les enfants et les familles, les fermetures d'écoles et les ordonnances de maintien à domicile perturbent l'accès aux programmes de nutrition et de vaccination offerts dans les écoles, augmentent le risque de stress financier, de problèmes de santé mentale et de sédentarité accrue et aggravent les facteurs de risques liés à la violence envers les enfants (Santé publique Ontario, 2020).



Un deuxième examen rapide des répercussions psychosociales de la quarantaine s'est penché sur 24 études admissibles et a constaté un grand nombre d'effets psychologiques, dont le syndrome de stress post-traumatique, la confusion et la colère. Parmi les facteurs de stress, on comptait la quarantaine prolongée, la peur de l'infection, l'ennui, la frustration, le manque de provisions, le manque d'information, les pertes financières et la stigmatisation. (Brooks et al., 2020)

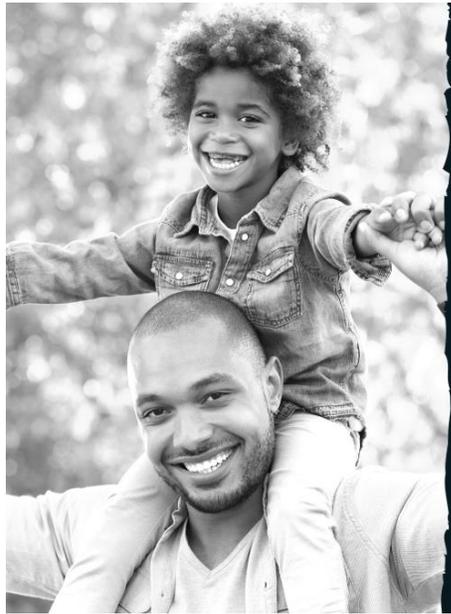


- Perturbation ou accessibilité limitée aux services de base

- Dégradation des réseaux de soutien et perturbation des services sociaux
- Accès limité aux services de soutien communautaires, à l'éducation et aux espaces de jeu

- Pénurie économique – chômage, pauvreté accrue et rareté de la nourriture
- Séparation ou perte de membres de la famille
- Peur de la maladie
- Détresse accrue des aidants
- Risque accru de violence familiale

- Risque accru de mauvais traitements, de détresse psychologique et de répercussions négatives sur le développement de l'enfant



WE WANT TO HEAR FROM YOU ...

DO YOU HAVE CHILDREN AGED 0-17 YEARS? HOW ARE YOUR AND YOUR FAMILY COPING DURING THE COVID-19 PANDEMIC?

ONTARIO PARENT SURVEY.CA

WE WANT TO HEAR FROM YOU ...

ONTARIO PARENT SURVEY.CA

DO YOU HAVE CHILDREN AGED 0-17 YEARS? HOW ARE YOU AND YOUR FAMILY COPING WITH THE COVID-19 PANDEMIC? PARTICIPATE IN OUR SURVEY.



WE WANT TO HEAR FROM YOU ...

Ontario Parent Survey.ca

How are you and your family coping with COVID-19? Tell us your story.



WE WANT TO HEAR FROM YOU ...

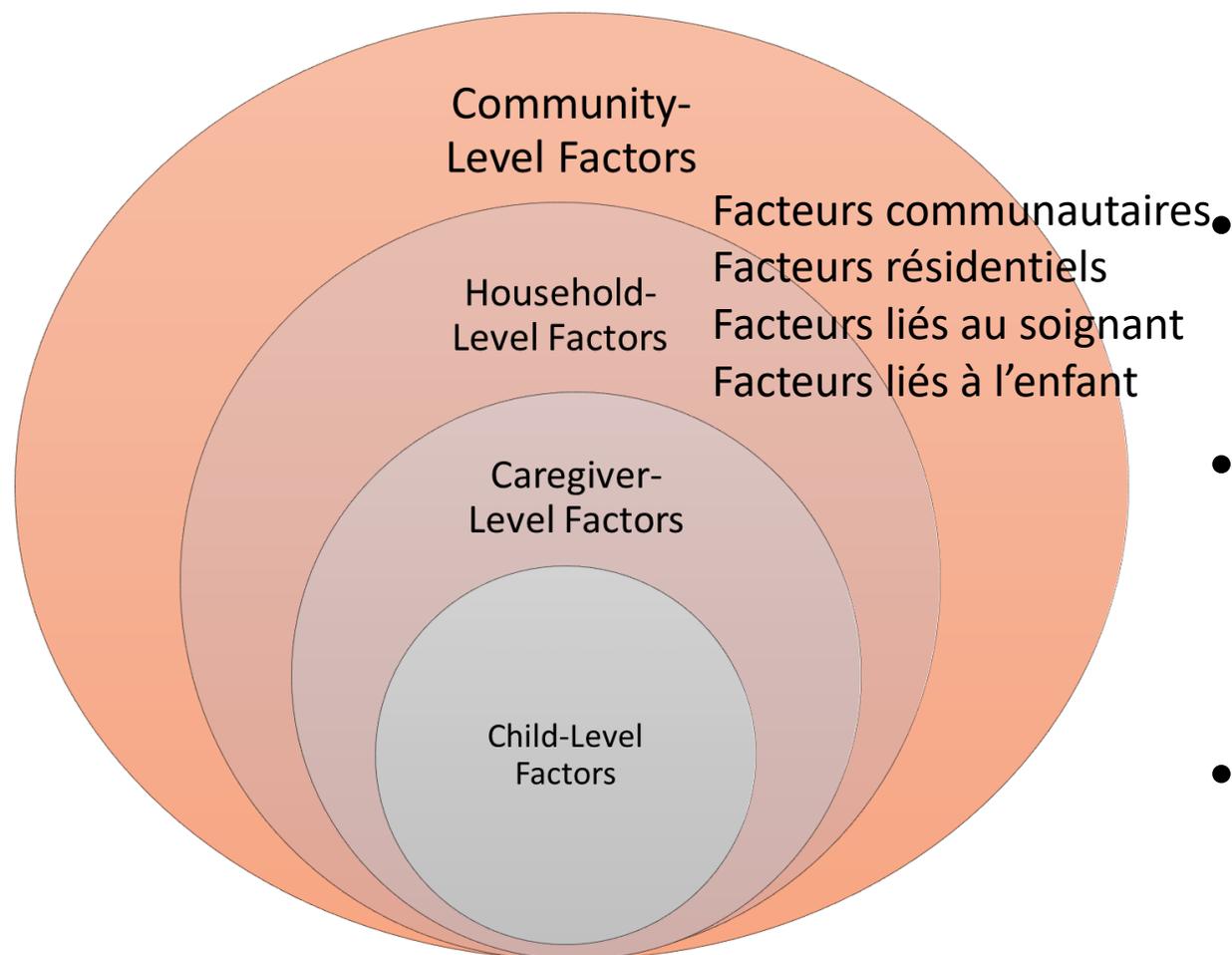
ONTARIO PARENT SURVEY.CA

Do you have children aged 0-17 years? How are you and your family coping during the COVID-19 pandemic?





Sondage auprès des parents de l'Ontario



- Données classées selon le code postal et pouvant être associées à l'indice de précarité ou à une région géographique
- Composition du ménage; emploi (répercussions de la COVID-19 sur l'emploi) et éducation
- Santé mentale; compétences parentales; dynamique familiale; conflit entre les partenaires; usage d'alcool et de cannabis
- État socioaffectif de l'enfant et modification de son fonctionnement depuis les mesures de confinement liées à la COVID-19



Échelle des pratiques parentales

- Considérations importantes
 - Quelles questions peut-on poser dans un sondage en ligne sans froisser les répondants?
 - Dimension éthique de ces questions dans le cadre d'un sondage anonyme
- Choix de l'Échelle des pratiques parentales (Arnold et coll., 1993) , en particulier les sous-échelles sur l'hyperactivité
 - Représente une forme de discipline sévère et austère qui correspond à des pratiques parentales autoritaires

At one time or another, all children misbehave or do things that parents don't like. Parents have many ways or styles of dealing with these types of problems. For each item, check the box that best describes how you may have dealt with problems over the past 2 months:

Question	Rating	
When I'm upset or under stress...I am picky and on my child's back	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	I am not more picky than usual
When my child misbehaves...I usually get into a long argument with my child	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	I don't get into an argument
When my child misbehaves...I give my child a long lecture	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	I keep talks short and to the point
When my child misbehaves...I raise my voice or yell	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	I speak to my child calmly
After there has been a problem with my child...I often hold a grudge	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Things get back to normal quickly
When there is a problem with my child... Things build up and I do things I don't mean to do	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Things don't get out of hand
When my child misbehaves...I spank, slap, grab, or hit my child Never or rarely	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Most of the time
When my child misbehaves...I handle it without getting upset	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	I get so frustrated or angry that my child can see I'm upset
When my child misbehaves...I rarely use bad language	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	I almost always use bad language
When my child does something I don't like, I insult my child, say mean things, or call my child names. Never or rarely	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Most of the time

Conflit conjugal



All couples have conflicts from time to time and there are many ways that partners can try to handle disagreements when they arise. Please describe your disagreements in the last month.

In the past month, how often did the following occur? NOTE: scale ranges from 0 (not at all) to 3 (a lot)

Question	0	1	2	3
I was angry at my partner/spouse				
I was annoyed with my partner/spouse				
I yelled at or criticized my partner/spouse				
I felt distant or withdrawn from my partner/spouse				
I nagged my partner/spouse				
I flew off the handle or exploded at my partner/spouse				
My partner/spouse was angry at me				
My partner/spouse was annoyed with me				
My partner/spouse yelled at or criticized me				
My partner/spouse felt distant or withdrawn from me				
My partner/spouse nagged me				
My partner/spouse flew off the handle or exploded at me				

Expériences de la COVID-19

Health

Since the pandemic started (March 12, 2020), which of the following have you experienced? Please check all that apply

- You were ill
- You were diagnosed with COVID-19
- Someone you live with was ill
- Someone you live with was diagnosed with COVID-19
- Someone close to you, but who you do not live with was ill
- Death of a person close to you

Resources

- Someone you live with or someone close to you was hospitalized
- Loss of income
- Unable to access necessary supplies or food
- Unable to access usual healthcare
- Unable to get usual prescription medications and treatments
- Unable to pay for rent or mortgage
- Unable to pay for other utilities and bills
- Do not have access to needed technology (computer, tablets) or internet

Conflict

- Increased verbal or physical conflict
- Separation from family

Caregiving

- Increased time caregiving for young and/or school-aged children
- Increased time interacting with adolescents
- Increased time caregiving for older adults
- Unable to care for people who require assistance due to health condition or limitation

Positive

- New connections with supportive people
- Increased time to do activities with children
- Eating meals with family more often
- Increase in exercise or physical activity
- More time in nature/being outdoors.
- More time doing enjoyable activities (e.g., reading, books, puzzles).
- More appreciative of things usually taken for granted.
- Volunteered to help people in need.
- Increased contact with family and friends (through phone or video).
- Don't know/No answer



Répercussions de la **pandémie de la COVID-19** sur les familles de l'Ontario ayant des enfants : **Conclusions tirées du confinement initial**

Septembre 2020

 @OntarioParentSurvey

A light blue silhouette of the province of Ontario is centered on the page. A thick, teal brushstroke line curves across the middle of the map. A vertical dotted line with a teal dot at the top and bottom connects the text '14,000 enfants' to a text box at the bottom. The text '7,434 aidants/parents ont participé.' is positioned in the upper left quadrant of the map. The word 'l'Ontario' is written in a teal script font across the lower right portion of the map.

7,434

aidants/parents
ont participé.

Représentant **14,000**
enfants dans l'ensemble de

l'Ontario

Le présent rapport a pour but de
fournir un instantané des expériences
des familles de l'Ontario durant la
phase initiale du confinement.



Données démographiques sur l'échantillon

- 93,6 % de femmes
 - État civil
 - 86,4 % personnes mariées ou conjoints de fait
 - 6,1 % chefs de familles monoparentales
 - 7,6 % personnes divorcées, séparées ou veuves
 - 88,8 % Nord-Américains ou personnes d'origine européenne
 - 52,1 % Diplômés universitaires
 - 64,9 % Employés à plein temps
-



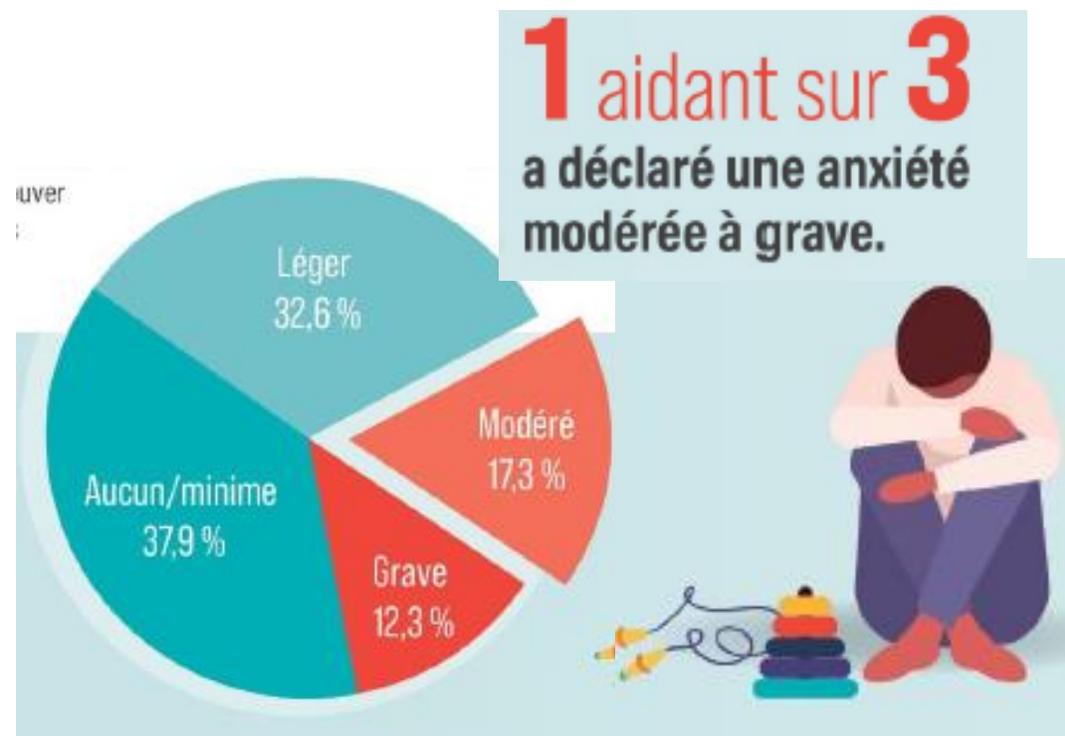
Principales conclusions



La COVID-19 a eu un impact négatif sur la santé mentale des aidants.



57%
des aidants ont
signalé de graves
symptômes de
dépression.





- 45,6 % ont déclaré que leur consommation d'alcool n'avait pas changé depuis le début de la pandémie; 37,5 % ont déclaré que leur consommation d'alcool avait augmenté.
- La plupart des parents ont déclaré ne pas avoir consommé de cannabis au cours des six derniers mois (80,7 %). Toutefois, plus du tiers des usagers de cannabis ont déclaré des changements dans leur consommation depuis le début de la pandémie, 87,9 % indiquant une consommation accrue.

Les parents/aidants ont fait état d'un niveau de préoccupation variant de modéré à élevé pour :



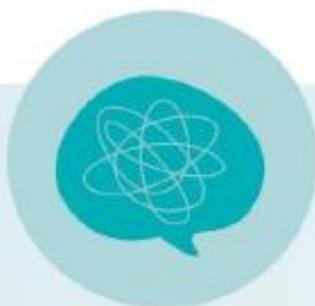
48%

La gestion de l'apprentissage en ligne de leurs enfants.



54%

La gestion du temps d'écran de leurs enfants.



48%

La gestion de l'anxiété et du stress de leur enfant.



31%

La gestion du comportement de leur enfant.



48%

Le maintien des routines ménagères, de l'organisation et des repas.

Ce que disent les parents...

« Je vois mes enfants qui s'éloignent de leurs activités et de leurs amis. »

« Mon enfant ne mange pas assez et perd du poids. Il est déjà trop maigre. Je ne sais pas trop comment aborder ce problème. Je veux l'amener chez un médecin, mais ce n'est pas essentiel. »

« Mon cadet est en 8e année. Bien que ce soit « optionnel », il serait désavantagé s'il ne participait pas. Il a aussi dû faire le deuil de son diplôme et du voyage de fin d'études. Il est sorti en cachette, et nous avons dû appeler la police en pleine nuit, un soir de semaine. Ça a été l'enfer. »

« Mon enfant ne peut pas voir son psychiatre parce que la thérapie repose sur le jeu, mais son stress et son anxiété ont augmenté. »

« J'ai peur que mon tout-petit perde ses aptitudes sociales, car les seules personnes avec qui il interagit sont sa mère et son père. »

« Ils vivent maintenant en ayant peur des autres gens. Je crains que leurs aptitudes sociales en souffrent à la longue. Ils voient les gens comme des porteurs de germes qui peuvent les tuer. »

« Je m'inquiète de la façon dont mes enfants affronteront la vraie vie à nouveau. »

« Les enfants se disputent souvent. Ils n'ont rien à faire et s'ennuient de l'école et de leurs amis. Ils détestent vraiment l'enseignement à domicile. J'ai du mal à nous imaginer à vivre encore quelques mois comme ça. Je sais que nous allons surmonter cette épreuve, mais c'est difficile de rester enfermés les uns avec les autres tout le temps. »

« Mon fils de 11 ans pense que tout le monde va mourir, et il répète souvent « ça n'a pas d'importance » ou « je m'en fous ». »

« Le plus vieux de mes adolescents a reçu un diagnostic de troubles de santé mentale... ces troubles se sont aggravés en raison de la pandémie : il ne va pas à l'école, ne peut pas travailler, ne peut pas voir ses amis ou sa blonde, a de la difficulté à obtenir des services de thérapie et a de la difficulté à suivre les cours en ligne. »

« Nos jeunes enfants aiment être à la maison avec nous, et nous avons beaucoup de jeux et de bricolages à faire. Ils regardent la télévision plus souvent que d'habitude, mais, autrement, ils se portent bien. J'ai participé à ce sondage pour équilibrer les résultats. »

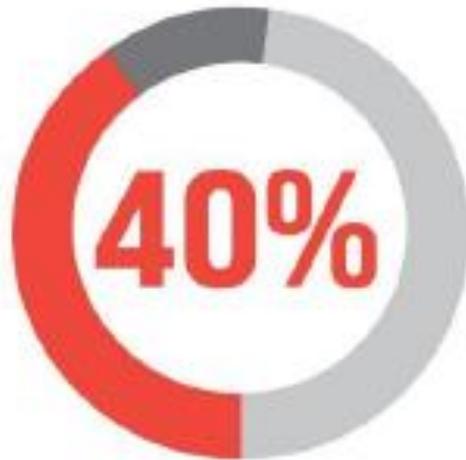
« Cela m'inquiète beaucoup que mon enfant actif ne fasse pas assez d'exercices. Je dois travailler toute la journée, et je ne peux prendre que de courtes pauses. De plus, ma fille est une enfant unique, et je crains qu'elle n'ait pas suffisamment d'interactions avec ses pairs en ce moment. Je me demande aussi si elle accuse du retard à l'école. Il y a de si nombreux facteurs de stress en ce moment. »

« Il est extrêmement stressant de travailler à la maison à temps plein et d'aider les enfants avec leurs cours en ligne, ce qui fait qu'on manque plus facilement de patience et qu'on se dispute plus souvent. »



of caregivers reported deterioration in their children's behaviour or mood.

32% 32 % ont déclaré avoir eu besoin d'aide pour gérer l'humeur et/ou le comportement de leurs enfants durant la pandémie.



40% des parents ont indiqué que le **comportement et/ou l'humeur** de leurs enfants se sont détériorés.

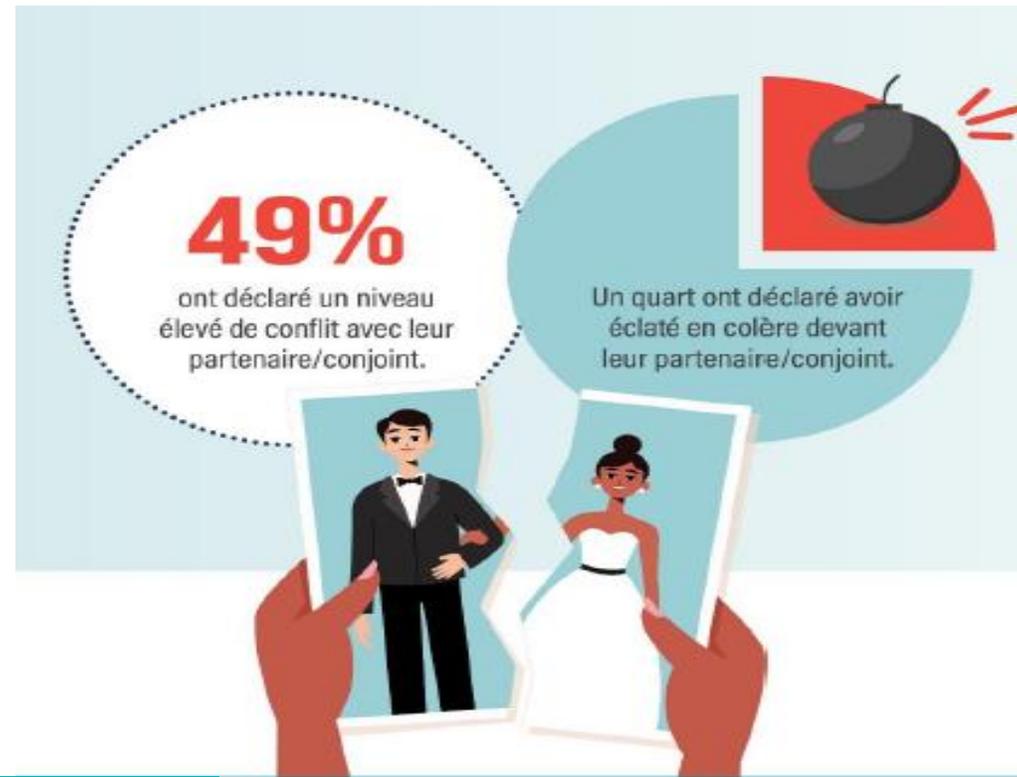
Ce que les parents disent à propos de leurs besoins :

On a posé aux parents des questions ouvertes sur tout autre élément susceptible de les préoccuper à propos des « répercussions du coronavirus/de la COVID-19 sur vous ou votre enfant ». Plus de 3 000 réponses ont été consignées – de nombreux thèmes étaient liés aux services de garde de relève, à un plus grand nombre de leçons virtuelles et de conseils de la part des enseignants et de l'école, et à un plus grand nombre d'options pour ce qui est des services de consultation lorsque le besoin s'en est fait sentir durant la pandémie ou encore en raison de problèmes préexistants.

Les parents ont besoin...

- *« Un soutien en santé mentale pour mes enfants ayant reçu un diagnostic de troubles de santé mentale. Cependant, ce problème a commencé avant la pandémie. »*
- *« Un soutien pour l'anxiété de mon enfant – elle suivait une thérapie, mais les rencontres ont été annulées. »*
- *« Un meilleur accès à des thérapies ou à des traitements pour enfants (ergothérapie, orthophonie, physiothérapie). De meilleures ressources ou options d'apprentissage en ligne pour les enfants ayant des besoins particuliers et/ou des Plans d'enseignement individualisé. »*
- *« Des idées sur la façon de structurer la journée d'une préadolescente. Une si petite partie de la journée est consacrée à l'enseignement à domicile... elle a beaucoup de temps à donner. Je dois travailler, et je ne peux pas tout organiser pour elle... c'est stressant. Qu'est-ce qui est sain pour son esprit, sa socialisation, ses émotions? »*
- *« Ma plus jeune fille souffre d'anxiété, et un soutien gratuit pour tous les enfants aux prises avec ce problème serait avantageux. »*
- *« Une ressource adaptée à l'âge des enfants que ces derniers peuvent consulter pour obtenir de l'information liée à la COVID. Un forum pour parler avec d'autres enfants, animé par un adulte averti qui peut répondre aux questions et apaiser les craintes. »*
- *« Plus d'activités physiques en ligne pour les jeunes âgés de 12 ans et plus. Il y a des classes sur Zoom pour les adultes et beaucoup de choses pour les plus jeunes enfants. Plus d'occasions de réseautage social en ligne pour les jeunes âgés de 12 ans et plus, outre les jeux vidéo et les activités scolaires; des environnements sécuritaires où mon enfant pourrait rencontrer des amis, discuter de passe-temps, etc. »*
- *« J'aurais aimé avoir un plus grand soutien pour les travailleurs de la santé au début de la pandémie – des services de consultation, de l'aide pour organiser la garde des enfants et des suggestions sur la façon et le moment de protéger nos enfants contre le virus. »*
- *« Un tutorat possible pour mon plus vieux, car il a des troubles d'apprentissage. Je travaille à plein temps à partir de la maison, et je n'ai pas le temps de planifier des activités pour mes enfants. S'il y a des suggestions sur la façon de gérer et de planifier une routine/des activités faciles, j'aimerais bien qu'on m'en fasse part. »*

La COVID-19 a nui au fonctionnement des familles



Les parents ont également déclaré un niveau élevé de conflits (« quelque peu » ou « beaucoup ») avec leur partenaire/conjoint depuis le début de la pandémie – 49 % ont indiqué être fâchés contre leur conjoint ou agacés par celui-ci; 34 % ont indiqué critiquer leur partenaire ou lui crier après modérément ou fortement; 47 % ont déclaré se sentir très distants de leur partenaire, et près du quart ont déclaré avoir éclaté en colère devant leur partenaire au cours du dernier mois. On a observé des tendances semblables lorsqu'on a demandé aux participants de décrire le comportement de leur partenaire/conjoint envers eux. Près de 10 % des parents ont indiqué un conflit verbal ou physique accru depuis le début de la pandémie.

Certains parents et aidants avaient du mal à établir des stratégies de discipline et à remplir leur rôle auprès des enfants.



Un tiers des parents ont déclaré élever la voix ou crier davantage lorsqu'un enfant se comportait mal.

21 % ont déclaré devenir assez frustrés ou en colère pour que leur enfant s'en rende compte.

Près de 40 % ont indiqué devenir pointilleux ou critiquer leur enfant lorsqu'ils sont stressés ou fâchés.

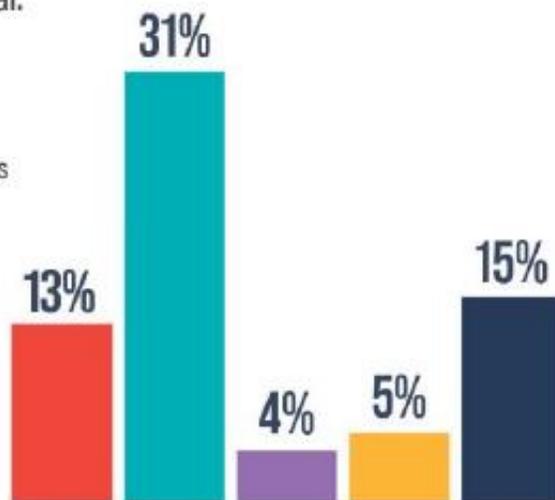
21 % ont indiqué avoir de longs arguments avec leur enfant en raison d'un mauvais comportement.

Expériences durant la COVID-19 (mai-juin 2020)



La moitié des aidants ont déclaré avoir eu des problèmes relatifs aux ressources, 34 % déclarant une certaine perte de revenu, et 48 % indiquant qu'un membre du ménage a présenté une demande pour l'aide financière offerte par les gouvernements fédéral ou provincial.

- 13 % ont été incapables d'accéder aux articles ou aux aliments essentiels.
- 31 % ont été incapables d'accéder aux soins de santé habituels.
- 4 % ont été incapables de payer le loyer ou l'hypothèque.
- 5 % ont été incapables de payer les factures ou les services publics.
- 15 % n'ont pas eu accès à la technologie requise (ordinateurs ou tablettes) ou à Internet pour soutenir l'apprentissage à distance durant le confinement.



Près d'un tiers des familles ont connu des problèmes de santé :



Sans surprise, pour ce qui est des expériences en matière de prestation de soins, un nombre impressionnant de parents ont déclaré **avoir consacré plus de temps à prodiguer des soins aux jeunes et/ou aux enfants d'âge scolaire (76 %) et à aider les adolescents (26 %).**

Près de 10 % des parents ont déclaré avoir consacré plus de temps à prodiguer des soins aux adultes plus âgés, tandis qu'environ 5 % ont indiqué qu'ils n'ont pas pu prendre soin des personnes qui avaient besoin d'aide pour des raisons de problèmes de santé ou de restrictions en matière de santé.

Besoins des familles durant la pandémie de COVID-19

- Le tiers des parents ont indiqué avoir besoin d'aide pour gérer leur propre stress et/ou leur humeur (32 %).
- Plus de la moitié des parents ont déclaré qu'ils aimeraient recevoir des conseils sur le rôle des parents et de l'information sur les enfants durant la pandémie de la COVID-19.
- À des questions ouvertes, de nombreux parents ont mentionné le besoin de services de relève, de services de garde ou de services de gardiennage soit plus souvent, soit seulement à l'occasion pour prendre une pause. Les parents ont également mentionné le besoin d'une aide supplémentaire pour l'apprentissage à distance et la nécessité d'une restructuration plus importante des leçons et des devoirs.

Mode de livraison de l'information sur le rôle des parents et les enfants durant la COVID-19 Les parents ont indiqué qu'ils aimeraient recevoir des conseils par l'entremise de ce qui suit :



84%
Site Web



59%
Liens vers
des vidéos



40%
Discussions en ligne
sur le rôle des parents



17%
Prospectus

Résumé

- Les familles ontariennes sont mal en point.
- Ces résultats représentent également un appel à l'aide – un tiers des parents indiquent qu'ils ont besoin d'aide pour gérer leur humeur et leur stress, et un tiers déclare qu'ils ont besoin d'aide pour gérer le comportement et l'humeur de leurs enfants.

Limites et orientations futures



Sondage basé sur des pratiques d'externalisation ouverte – possibilités de généralisation limitées



Étude transversale – instantané de la situation



Enquête de suivi

Selon une étude de CAMH, les femmes et les mères de famille risquent de faire des excès occasionnels d'alcool durant la pandémie.



Des sondages révèlent que les parents et les femmes font partie des Canadiens les plus touchés par les problèmes de santé mentale du

Hausse marquée des appels reçus par les lignes d'aide sur la violence familiale pendant la pandémie



Conséquences et stratégies potentielles pour atténuer les effets secondaires de la COVID-19

Identification	Identifier, élaborer et distribuer des ressources basées sur des données probantes
Conception	Concevoir des messages préventifs de santé publique
Surveillance	Surveiller les besoins psychosociaux
Liens	Proposer des liens vers des ressources sur la gestion du stress et les mécanismes d'adaptation
Aiguillage	Aiguiller les patients vers des services sociaux et de santé mentale lorsque nécessaire

They love to ask questions you don't want to answer.

Honesty is...
having open communication with your child when they ask questions.

For more **Parenting** tips during COVID-19 go to www.unicef.org or www.who.int

 |  | for every child

All games need some rules to be fun.

Structure is...
creating a daily plan for the whole family to enjoy.

For more **Parenting** tips during COVID-19 go to www.unicef.org or www.who.int

 |  | for every child

One word can quickly lead to another.

Patience is...
taking 5 deep breaths when you are about to shout.

For more **Parenting** tips during COVID-19 go to www.unicef.org or www.who.int

 |  | for every child

Laughing out loud will always beat shouting out loud.

Fun is...
dancing round the kitchen with your kids for 10 minutes.

For more **Parenting** tips during COVID-19 go to www.unicef.org or www.who.int

 |  | for every child

A high five makes all the difference.

Positive is...
spotting a child being good and praising them.

For more **Parenting** tips during COVID-19 go to www.unicef.org or www.who.int

 |  | for every child

ÊTRE PARENT PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Parents, gardiens et enfants de tout le pays sont confrontés à de nouveaux défis, car la pandémie de COVID-19 bouscule notre vie quotidienne et nos habitudes de travail. Comme les écoles, les garderies et la plupart des milieux de travail sont fermés, les parents et les enfants se retrouvent subitement à la maison à plein temps.

Les suggestions et les conseils ci-dessous peuvent aider les parents et les gardiens à s'adapter à cette nouvelle situation inattendue.



PARLEZ À VOS ENFANTS ET SOUTENEZ LES

- **Créez des occasions de passer de bons moments avec chaque enfant séparément**, dans la mesure du possible. Ce temps en tête à tête permet aux enfants de se sentir aimés et en sécurité, et leur montre qu'ils sont importants.
- **Aidez vos enfants à rester virtuellement en contact** avec leurs amis, les voisins et les membres de votre famille élargie par courriel, par téléphone, par des conversations vidéo ou sur des plateformes de médias sociaux. C'est une façon rassurante d'interagir avec les personnes qui leur sont chères.
- **Mettez en place une routine quotidienne souple, mais structurée**, et faites participer vos enfants! Le fait de demander leur avis et de leur permettre de prendre des décisions renforcera leur confiance en eux. Établissez un emploi du temps comportant des activités structurées, des activités physiques et du temps libre. Cela les aidera à se sentir en sécurité.
- **Jouez et discutez avec vos enfants**. Vous les aiderez ainsi à apprendre, à exprimer leurs sentiments et à avoir plus confiance en eux. Passez du temps avec eux en participant à leurs activités préférées. Si vous n'êtes pas en **quarantaine (auto-isolément)** ni en **isolement**, prenez l'air tout en restant à au moins 2 mètres des autres.

SOYEZ GENTIL, CALME ET PATIENT FACE AUX COMPORTEMENTS DE VOS ENFANTS

- **Écoutez les inquiétudes de vos enfants**. Acceptez et validez leurs pensées et leurs sentiments. Soyez franc, ouvert et à l'écoute. Fournissez des renseignements clairs et factuels d'une manière rassurante et adaptée à leur âge. Demandez leur comment ils se sentent. Faites leur savoir que vous êtes là pour eux.
- **Encouragez les bons comportements**. Les enfants sont beaucoup plus portés à faire ce que nous leur demandons si nous utilisons des mots positifs et que nous les félicitons de leurs efforts.
- **Soyez un modèle**. Adoptez vous-même des comportements sains et positifs parce que c'est surtout en regardant les autres que les enfants apprennent.
- **Prenez des mesures pour vous calmer avant de réagir**. Chez les enfants, le stress et l'anxiété peuvent se manifester par un mauvais comportement. C'est lorsqu'ils se comportent mal qu'ils ont le plus besoin de vous.
 - Avant de réagir, inspirez profondément trois fois ou comptez jusqu'à dix. Garder votre sang froid vous aidera à maîtriser la situation.
 - Si vous pouvez laisser votre enfant seul en toute sécurité, retirez-vous de la situation pour vous calmer et rassurez votre enfant en lui disant que vous reviendrez.
 - Réagissez de manière calme et réfléchie, et redirigez l'attention de votre enfant vers un comportement positif.

PRENEZ SOIN DE VOUS

- **Prendre soin de soi est important**. Les parents et les gardiens s'occupent mieux des enfants lorsqu'ils **prennent aussi soin d'eux-mêmes**. Mangez bien, dormez suffisamment, prenez des pauses et faites quelque chose d'amusant ou de relaxant. Soyez indulgent envers vous même. Certaines personnes se tournent vers des substances comme l'alcool ou le cannabis pour réduire le stress et l'anxiété pendant des périodes difficiles. La consommation de substances peut toutefois présenter des risques pour la santé et nuire à votre santé mentale et à votre bien-être. Si vous en consommez, limitez la quantité et la fréquence autant que possible et évitez d'en consommer devant des enfants.
- **Prenez contact virtuellement avec les autres**. Vous n'êtes pas seul. Parlez à vos amis et à votre famille de vos sentiments et de vos inquiétudes afin d'obtenir du soutien et d'évacuer le stress.
- **Ressaisissez-vous**. Faites une activité de pleine conscience d'une minute. Prêtez attention à vos pensées. Observez les sentiments que vous éprouvez. Voyez si vous êtes heureux ou non. Observez ce que vous ressentez physiquement. Remarquez ce qui fait mal ou ce qui est tendu. Cela vous aidera à vous détendre et à vous recentrer.

Si vous ou vos enfants vous sentez dépassés, stressés, confus, effrayés ou fâchés en ce moment, c'est tout à fait normal. Pour obtenir de l'aide supplémentaire ou pour parler à quelqu'un de vos sentiments ou de vos inquiétudes, communiquez avec :

- **Jeunesse, J'écoute**
- **Société canadienne de pédiatrie – Services de soutien communautaire pour les parents** (en anglais seulement)
- **Familles Canada – Centres de soutien aux familles** (en anglais seulement)
- **Services de crises du Canada – Ressources et soutien**
- **Espace mieux-être Canada: Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances**
- **Soutien aux particuliers**
- **Ressources des provinces et des territoires sur la COVID-19**



NOUS POUVONS TOUS CONTRIBUER À PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19. POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LE SITE

Canada.ca/le-coronavirus ou appelez au 1-833-784-4397

Remerciements

- Financement fourni par l'ASPC dans le cadre d'une initiative sur la violence fondée sur le sexe et du projet Promoting Healthy Families
- Équipe de recherche
 - Harriet MacMillan
 - Tracie Afifi
 - Marni Brownell
 - Teresa Bennett
 - Eric Duku
 - Kathy Georgiades
 - Susan Jack
 - Magdalena Janus
 - Melissa Kimber
 - Ellen Lipman
- Lil Tonmyr pour ses conseils et sa conceptualisation des différentes mesures

AVEZ-VOUS
DES QUESTIONS?

gonzal@mcmaster.ca

