

Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Comment créer un espace
familial bienveillant en temps
de pandémie?

*Par Joelle Lepage, coordonnatrice
Centre RBC d'expertise universitaire en santé
mentale*



LES JOURNÉES DE LA
PERSEVÉRANCE
SCOLAIRE



Objectifs

- Adopter une approche bienveillante envers soi;
- Connaître certaines stratégies pour apprivoiser notre stress et celui de nos enfants;
- Connaître des outils pour accompagner nos enfants dans la gestion de leurs conflits;
- Connaître des moyens pour survivre à la gestion des écrans;
- Savoir mettre en place un cadre bienveillant qui tient compte des besoins de chacun.

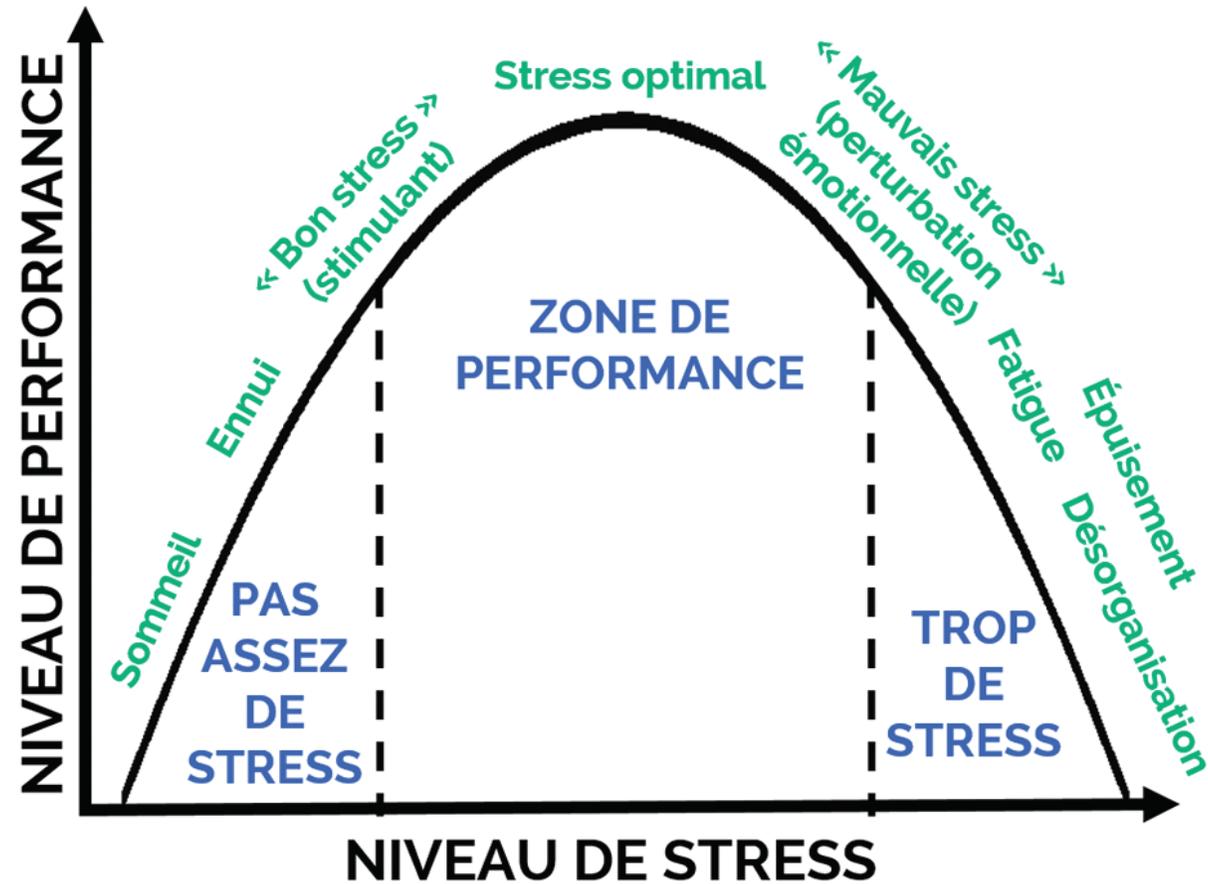
LE PRESSION ET LA PANDÉMIE



LE STRESS ET LA PANDÉMIE



Le stress est une réaction d'alarme à une situation concrète et réelle. Il crée une réaction d'activation (combattre, fuir ou figer) qui est essentielle à la survie de l'espèce.



COMMENT APPRIVOISER NOTRE STRESS?



COMMENT APPRIVOISER NOTRE STRESS?



- Exercices physiques;
- Yoga;
- Respirations diaphragmatiques (bedon);
- Cohérence cardiaque;
- Contraction musculaire;
- Méditation pleine conscience;
- Relaxation guidée, musique douce, histoires relaxantes;
- Danse;
- Dessin;
- Chant;
- Lecture;
- Rire;
- Un contact avec la nature.

Pour en connaître davantage sur ces stratégies, visitez le <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/>

COMMENT APPRIVOISER NOTRE STRESS?



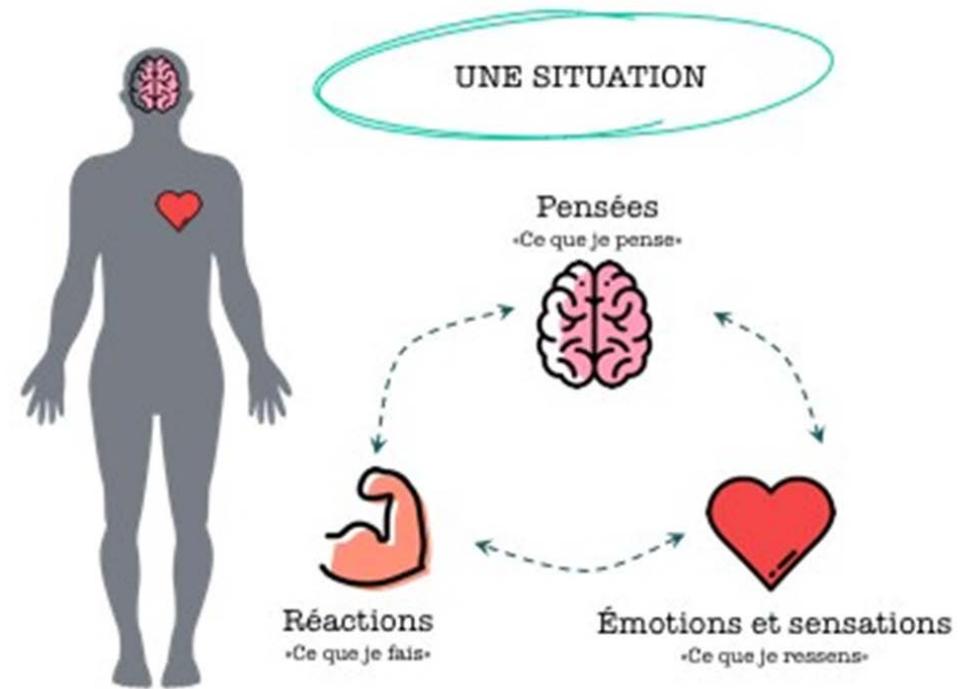
Rappelez-vous :

- Aucune stratégie ne fonctionne pour tous les enfants. Il est donc important de leur en faire essayer plusieurs afin que chaque enfant identifie celles qui lui font du bien.
- Afin qu'une stratégie fonctionne en situation de stress, il est important que l'enfant l'ait pratiqué à plusieurs reprises, dans des situations où il se sent stressé ET dans des situations où il se sent bien.

QUAND NOS PERCEPTIONS NOUS JOUENT DES TOURS

La façon dont une personne interprète une situation (ses pensées) influence ses émotions et sensations et la façon dont elle réagira vis-à-vis cette situation.

Parfois, il faut apprendre à voir les choses autrement!



(Beck, 2011)

LES CONFLITS, C'EST NORMAL?



LES CONFLITS, C'EST NORMAL?



Saviez-vous que les conflits :

- Sont inévitables et qu'il est donc normal d'en vivre?
- Sont nécessaires pour développer des relations plus justes, où les droits de chacun sont mis en valeur?
- Stimulent le développement de la personnalité de l'enfant?
- Ont un impact positif dans la mesure où ils sont gérés adéquatement?

L'apprentissage de la gestion de conflits permet à l'enfant de s'outiller pour apprendre à s'affirmer, à communiquer efficacement avec respect, à connaître ses limites, à faire preuve d'écoute envers les autres et à être ouvert à la diversité de points de vue.

Pensez-y la prochaine fois qu'une chicane explose entre vos enfants!

(Cala Zonzon, 2017; Thauvette, 2020)

LES CONFLITS, C'EST NORMAL?



Lorsque vos enfants ont besoin de votre support pour gérer un conflit, vous pouvez :

- Les aider à se calmer d'abord;
- Écouter la version de chacun;
- Leur demander de nommer leurs émotions;
- Reformuler pour bien comprendre le problème;
- Encourager et aider à trouver des solutions et à les appliquer;
- Féliciter et souligner positivement la résolution du conflit.

(Thauvette, 2020)

LA GESTION DES ÉCRANS

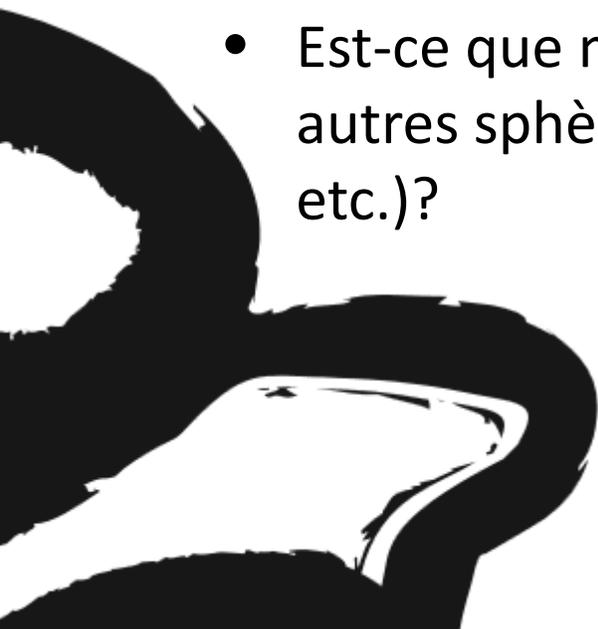


LA GESTION DES ÉCRANS

La recette miracle n'existe malheureusement pas, et encore moins dans le contexte actuel!

Quelques questions pour vous aider à prendre des décisions :

- Quelle utilisation mon enfant fait-il des écrans?
- Quel est l'impact sur son fonctionnement?
- Est-ce que mon enfant a un bon équilibre entre son temps d'écran et les autres sphères de sa vie (loisirs, études, temps en famille, activités sociales, etc.)?



LA GESTION DES ÉCRANS

Quelques conseils:

- Mettre en place des consignes claires et les maintenir dans le temps;
- Impliquer votre enfant dans l'élaboration de ces consignes, se fixer des défis familiaux;
- Laisser la chambre à coucher de votre enfant sans écrans;
- Fermer les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés;
- Identifier avec votre enfant les activités alternatives à l'utilisation des écrans;
- Être présent(e) et engagé(e) lorsque votre enfant utilise des écrans, ouvrir le dialogue (qu'est-ce que cela t'apporte, qu'est-ce que tu aimes la dedans?);
- Agir en modèle.

LA GESTION DES ÉCRANS



Quelques pièges à éviter :

- Bannir complètement les écrans, car l'aspect d'interdit incitera votre enfant à l'utiliser davantage;
- Consulter les comptes de votre enfant sans sa permission;
- Ne pas s'intéresser au contenu que consulte le jeune;
- Ne pas répondre aux questions du jeune concernant votre utilisation des écrans;
- Faire le contraire de ce que vous lui demandez d'accomplir en termes d'utilisation des écrans.

Pour en savoir plus: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/reseaux-sociaux/>

ET SI ON PRENAIT UN TEMPS POUR S'ÉCOUTER?



- Qu'est-ce qui nous fait du bien en famille?
- Qu'est-ce qui nous cause du stress?
- Quels sont nos besoins familiaux et individuels?
- Comment pourrions-nous mettre en place des moyens pour respecter les besoins de chacun?
- Comment établir une routine quotidienne sécurisante qui tient compte des besoins de chacun (heure de lever, heure et formule des repas, temps pour faire activités, temps individuels, temps en famille)?

FACTEURS QUI FONT DU BIEN
À NOTRE FAMILLE :

NOTRE PLAN DE MATCH
DURANT LE CONFINEMENT :

FACTEURS QUI CAUSENT DU
STRESS À NOTRE FAMILLE :

NOTRE PHRASE CODÉE :

CONSEIL DE FAMILLE

CONTRAT ET ENGAGEMENT
POUR LE TEMPS D'ÉCRAN :

NOS BESOINS
INDIVIDUELS :

NOS BESOINS
FAMILIAUX :

POUR ALLER PLUS LOIN

Quelques livres pour vous aider à mieux comprendre le stress et l'anxiété chez vos enfants et vous donner des stratégies pour les aider :

- Sophie Leroux, Aider l'enfant anxieux, 2016. © Éditions du CHU Sainte-Justine
- Sonia Lupien, Par amour du stress, 2010. Éditions au Carre
- Germain Duclos, Attention, enfant sous tension!, 2011. © Éditions du CHU Sainte-Justine

Quelques livres à découvrir avec vos enfants : <https://enseignement.chusj.org/fr/bibliotheques/les-Ressources/Guide-Info-famille?NodeAlias=Angoisse-Anxiete>

Une websérie sur la santé mentale pour vos ados: *On parle de santé mentale*
<https://www.telequebec.tv/>

Une websérie pour mieux comprendre et guider vos ados: *On parle de nos ados* <https://www.telequebec.tv/>

POUR ALLER PLUS LOIN

Une série de **14 capsules** visant à offrir aux parents des outils concrets pour accompagner leur enfant à apprivoiser l'anxiété :

- Présentation.
- Stress ou anxiété?
- Mon enfant, anxieux?
- Élargir sa zone de confort, c'est possible...mais comment?
 - Quand nos perceptions nous jouent des tours.
 - L'accommodation parentale, un piège à éviter.
 - Nos enfants...de vraies petites éponges.
- La sécurité et la bienveillance au cœur de notre environnement familial.
- Et si on laissait notre enfant essayer?
- Toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux!
- Savoir écouter.
- Cultiver son bien-être.
- À go, on respire!
- Et maintenant, comment faire?

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>

DES RESSOURCES POUR VOUS ET VOTRE ENFANT

- LigneParents (ligne d'écoute sans frais : 1 800 361-5085);
- Tel-Jeunes (ligne d'écoute sans frais : 1 800 263-2266);
- Info-Santé 811;
- Votre médecin de famille;
- Votre centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou votre centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS);
- JEVI (centre de prévention du suicide : www.jevi.qc.ca);
 - Mouvement Santé Mentale Québec : <https://www.mouvementsmq.ca/>;
 - Association canadienne de psychologie : <https://cpa.ca/fr/>;
 - Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>;
 - Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec : <https://www.ordrepsed.qc.ca/>;
 - <http://www.parentestrie.com/>.

Merci à vous



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/>

https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin_todo_tour

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Beck, J. S. et Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Cala Zonzon, P. (2018). *Comment gérer les conflits entre élèves ? (Gestion du climat scolaire)* [Mémoire de maîtrise, Aix-Marseille Université]. HAL archives-ouvertes. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01689425/document>
- Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension!* Éditions du CHU Ste-Justine.
- Every Moment Counts. (2014, septembre). *Embedded Strategies*. https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=63
- Fondation de psychologie du Canada. (2011). *Kids Have Stress Too ! Tools and Activities for Classrooms Grades 1-3*.
- Gasparovich, L. (2008). *Positive behavior support : Learning to prevent or manage anxiety in the school setting*. https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety_lng_newsletter.pdf
- Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Éditions du CHU Ste-Justine.
- Lupien, S. (2019). *A chacun son stress*. Éditions Va savoir.
- Lupien, S (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carre
- Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4e éd.). Éditions Trécarré.
- Thauvette, A. (s.d.). *La résolution de conflits chez les enfants : une démarche en 4 étapes*. SOS Prof. <https://sosprof.ca/resolution-de-conflits-chez-les-enfants/>
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.