

Être parent pendant la pandémie : Conseils aux parents et aux soignants (Version 2020)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : COVID-19 (Coronavirus) est stressant suffisamment pour les adultes, sans parler des parents. La bonne nouvelle est ce qu'il existe de nombreuses stratégies pratiques que nous pouvons adopter pour aider nos enfants et les supporter durant cette période difficile.

Introduction

Coronavirus (COVID-19) a été extrêmement stressant pour nous comme parents. Nous avons l'angoisse à jongler les diverses responsabilités, telles que le travail, la maison, les finances, le soins aux enfants, etc. Nous voulons soutenir nos enfants / adolescents à gérer le stress pendant cette période qui peut être un temps prolongé considérablement.

À faire

Modèle à réconfort pour nos enfants.

- Si vous vous sentez stressé, il est plus probable que vos enfants soient stressés aussi, ce qu'ils peuvent rendre moins en sécurité et moins ouverts aux routines, aux conseils à la direction que vous les souhaitez.
- Principales choses à faire aux parents
 - Limitez votre accès aux nouvelles, car trop de nouvelles sont stressantes.
 - Maintenez vos propres sources de connexion, de but, d'espoir et de signification pour votre propre santé mentale.
 - N'oubliez pas que l'éloignement physique ne signifie pas que vous devez être déconnecté des autres adultes. Peut-être 15-30 minutes où vous vous connectez via Skype, Facetime, ou par téléphone avec un ami ou un membre de la famille. Il est naturel qu'il y ait des choses dont vous voudrez vous plaindre, et essayez de rester positif en parlant des choses dont vous êtes reconnaissant et les choses significatives qui se sont produites.
 - Demandez l'aide si vous vous sentez dépassés. L'aide peut être simplement parler des choses difficiles et exprimer les préoccupations à haute voix. Si vous ne trouvez personne à écouter, parlez à vous-même. C'est un outil puissant.
- Vous sentez-vous stressé? Considérez cette ressource:
 - Bien-être mental et résilience lors de la gestion du coronavirus / COVID
<https://www.ementalhealth.ca/index.php?m=article&ID=62192>

Concentrez-vous sur des choses sous votre contrôle, telles que:





«Faire les cinq» des organisation mondiale de la santé






1. Mains: lavez-les souvent avec le savon moussieux
2. coude. toux à l'intérieur du coude
3. Visage. ne touchez pas les
4. Pieds: restez à plus de 6 pieds (2 m) des personnes qui ne sont pas chez vous
5. Se sentir malade: restez à la maison

Gardez des routines régulières autant que possible.

- La prévisibilité et les routines aident les enfants et les adultes à se sentir en sécurité.
- Prévoyez un programme quotidien de base avec des éléments essentiels tels que :
 - Des temps de réveil ;
 - Routines d'autosoins.
 - L'heure des repas.
 - Des moments calmes pour le repos, la lecture, la détente
 - Considérez la musique classique comme une aide à l'ennui, ainsi que pour calmer l'esprit.
 - Temps de la nature
 - Assurez-vous de disposer de suffisamment de temps à l'extérieur. L'air frais et l'exercice physique aident les enfants à dépenser leur énergie et à trouver le calme.
 - Les adultes doivent sortir au moins 30 minutes par jour, et les enfants au moins 60 minutes par jour. Si nécessaire, marchez comme sur un tapis roulant et restez au même endroit. Faites des mouvements de danse ou inventez vos propres mouvements de danse.
 - L'idéal est de se promener, sinon, asseyez-vous au moins à l'extérieur. Si vous ne pouvez pas sortir, pensez à ouvrir une fenêtre.
 - Les corvées.
 - Envisagez de donner à vos enfants plus de tâches et de responsabilités que d'habitude, afin d'occuper leur temps, de préserver leur niveau de responsabilité et de vous aider. Cela donne à vos enfants un sentiment de sécurité pour contribuer à la famille et être valorisés.

Exemple d'horaire quotidien

7-8 AM		<ul style="list-style-type: none"> • Réveillez-vous • Prenez le petit déjeuner • Aidez au nettoyage après le petit déjeuner • Brossez les dents • Habillez vous • Faites votre lit
Matin	 	<ul style="list-style-type: none"> • Temps en plein air (au moins 30 minutes) • Temps académique • Lecture, mathématiques / sciences / langues ou autre activité d'apprentissage • Temps créatif • Arts / artisanat, musique, jouets de construction, projets de famille
12 h à 13 h		<ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner <ul style="list-style-type: none"> ◦ Aidez au déjeuner ◦ Aidez avec nettoyage après le déjeuner

13 h à 17 h		<ul style="list-style-type: none"> • Temps en plein air • créatif • Activités tranquilles • Corvées de ménages
17 h à 18 h		<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aidez au dîner • Dîner • Aidez au nettoyage
18 h à 20 h		<p>Temps libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités non électroniques telles que les jeux de société (idéalement)
8-8: 30 h		<p>Routine au coucher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Écrans • Bain, brossage des dents, pyjama
21 h		<p>Couchage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lecture, activités de repos

[Cliquez ici pour un modèle téléchargeable de cette annexe que vous pouvez modifier.](#)

Continuez d'avoir des limites sur le temps d'écran récréatif.

- Les experts ont recommandé le pré-COVID suivant:
 - Pendant COVID, naturellement, parce que nous essayons simplement de survivre, il est compréhensible que pendant cette période temporaire, nous puissions accorder à nos enfants plus de temps d'écran que d'habitude.
 - Néanmoins, il est toujours important que le cerveau de votre enfant fixe des limites.
 - Il y aura finalement une période post-COVID, et vous ne voulez pas que vos enfants deviennent trop dépendants des écrans récréatifs entre-temps.
 - Essayez de limiter le temps d'écran à des fins récréatives plus tard dans la journée, si c'est possible.
 - Pour les jeunes enfants de 0 à 2 ans: Idéalement, pas de temps d'écran récréatif.
 - Pour les 3 à 5 ans: jusqu'à ½ heure par jour de programmation de qualité, idéalement pédagogique.
 - Pour les jeunes enfants, quoi de mieux que les écrans? Lisez à vos enfants tout en créant des effets sonores.
 - Pour les 6 à 17 ans: pas plus de 2 heures par jour sur l'écran récréatif, et idéalement le vendredi / samedi / dimanche si c'est possible.

Limitez l'exposition de tout le monde aux actualités.

- Limitez l'exposition de vos enfants aux actualités - la couverture des actualités 24h / 24 et 7j / 7 est écrasante pour les adultes, sans parler des enfants. Après avoir écouté les nouvelles, consultez les enfants pour les aider à comprendre toutes les choses difficiles ou effrayantes.
- Évitez de lire les reportages en arrière-plan.

Obtenez des renseignements sur le coronavirus / COVID-19 à partir de sources fiables telles que:

- des organismes de presse réputés tels que CBC (www.cbc.ca / ici.radio.canada.ca)
- experts crédibles tels que
 - Santé Canada
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>
 - Center for Disease Control (CDC)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Important d'avoir «la conversation COVID» avec vos enfants?

- Pensez à commencer la discussion en les invitant à partager leurs questions / préoccupations à ce sujet.
- Vous pourriez dire: «Les choses ont été si occupées que nous n'avons pas vraiment eu l'occasion de parler du coronavirus. Vous avez peut-être des questions à ce sujet. Que vouliez-vous me demander à ce sujet? »
- Une fois qu'ils ont partagé leurs pensées et leurs questions, envisagez d'utiliser cette situation comme une opportunité d'enseignement (par exemple, «Où pourrions-nous trouver les réponses à vos questions?»). Selon leur niveau de développement, reportez-vous à des ressources d'information appropriées et réputées (p. Ex. Santé Canada, CBC news, etc.). Demandez à vos enfants ce qu'ils ont entendu et ce qu'ils comprennent. C'est l'occasion d'enseigner à vos enfants les reportages et la propagande malhonnêtes et pourquoi c'est une préoccupation mondiale.
- Messages clés à renforcer avec vos enfants:
 - Les adultes de leur vies font de leur mieux pour assurer leur sécurités.
 - Il y a des choses qu'ils (vos enfants) peuvent faire pour augmenter leurs sentiment de contrôle et de sécurité, comme «Faites les cinq» de l'organisation mondiale de la santé.
 - Voir [«Comment parler de COVID-19 à vos enfants»](#)- ci dessous pour plus d'informations.

Votre enfant vous pose-t-il une question spécifique liée à COVID?

- Avant de répondre à la question, d'abord...
 - Validez les sentiments derrière la question: «C'est une bonne question.»
 - Ensuite, découvrez la préoccupation spécifique: "Qu'est-ce qui tu fais demander?" ou "Y a-t-il quelque chose qui t'inquiète?" ou "Qu'est-ce qui te dérange le plus dans cette situation?"
 - Découvrez ce que votre enfant sait: «Que sais-tu jusqu'à présent? Qu'est-ce que tu penses?"
- Ensuite, vous pouvez leur donner une réponse adaptée à leur âge.

Essayez-vous de travailler à domicile tout en prenant soin de vos enfants à la maison?

- De nombreuses écoles sont fermées en raison du coronavirus et, par conséquent, de nombreux parents doivent garder leurs enfants à la maison pendant une longue période.
- Créez un horaire de travail avec la collaboration de votre famille
- Acceptez que le plan change et doit être flexible.
- Sont y a-t-il des périodes où vous devez rester seul pour faire le travail? Essayez de les avoir plus tôt dans la journée, ou faites coïncider vos périodes de travail avec leurs «moments de repos».
- Partagez votre horaire de travail avec votre famille, afin de limiter les distractions et donner un exemple d'éthique de travail à vos enfants.
- Expérimentez pour trouver le programme idéal. Avec certains enfants, vous devrez investir plus de temps avec eux plus tôt dans la journée avant de commencer à travailler. Avec d'autres enfants (comme des adolescents), vous pourrez peut-être passer du temps avec eux plus tard dans la matinée, etc. Vos enfants vous guideront à travers le succès de l'horaire et, si nécessaire, retourneront à la planche à dessin.
- Limitez la distraction personnelle en désactivant certaines notifications sur vos appareils mobiles ou activez le mode «Ne pas déranger» pendant une période définie.
- Vos enfants vous interrompent-ils au milieu d'une réunion virtuelle? Ça va. Présentez les enfants à vos collègues. D'autres parents travaillent également à domicile avec leurs nouveaux «collègues» (c'est-à-dire les enfants). Faites savoir à vos enfants qu'en étant responsables et indépendants, ils peuvent contribuer au bien-être de la famille en laissant leurs parents travailler.
- Avez-vous des difficultés à rester concentré? Regardez vos propres habitudes d'écran. Pensez à activer les fonctionnalités de temps d'écran (iOS) ou de bien-être numérique (Android) dans vos paramètres pour vous aider à suivre votre temps d'écran.

Devez-vous scolariser vos enfants à la maison, maintenant que l'école est suspendue?

- Assurez-vous que vos enfants déjeunent.
- Envisagez d'avoir les matières et les activités d'apprentissage les plus intenses (par exemple, les mathématiques) comme premières matières du matin. (Oubliez-pas de déjeuner avant.)
- Après une pause, vous pouvez ensuite faire plus d'activités créatives (par exemple le dessin, la musique) l'après-midi.

- Périodes académiques entrecoupées de mouvements physiques et / ou de temps à l'extérieur.
 - Certaines études montrent qu'après 20 minutes de concentration intense, une pause est nécessaire.
 - Les optométristes ont recommandé la règle 20-20-20 - toutes les 20 minutes, regardez à au moins 20 pieds de distance, pendant au moins 20 minutes.
 - Les optométristes recommandent également au moins 1 heure à l'extérieur par jour, afin d'obtenir suffisamment de lumière qui empêche les yeux des enfants de devenir myopes.
- Contactez les enseignants de votre enfant. Demandez quelles sont les ressources dont ils disposent pour les étudiants pour cette période. Demandez si les enseignants organisent des discussions de groupe régulières et quotidiennes avec leurs classes. En tout cas, les enseignants de votre enfant peuvent, nous l'espérons, vous envoyer par courriel les affectations d'apprentissage appropriées, et dans le meilleur des cas, de nombreux enseignants ont des discussions de groupe régulières et quotidiennes avec leurs classes.
- N'oubliez pas que chaque instant est une opportunité d'enseignement. Prenez le temps d'inclure vos enfants dans les tâches ménagères régulières, comme la cuisine, la lessive, etc. Les enfants découvrent leur environnement par des interactions vocalisées avec les autres.

Autorégulation

- Pour les enfants: pensez à avoir une trousse d'autorégulation avec des activités et des articles préférés pour les aider à s'autoréguler. Pensez à chaque sens et voyez s'il y a quelque chose d'amusant pour chacun d'eux. Par exemple:
 - Visuel: des photos comme de la famille qui sont réconfortantes. Matériaux à dessiner ou images à colorier.
 - Odeurs: Bougie parfumée ou huiles essentielles comme la lavande ou la vanille.
 - Mouvement: une chaise berçante ou un mini-trampoline pour sauter dessus. Allumez la musique et dansez autour de la maison.
 - Les mouvements répétitifs sont apaisants tels que
 - Moteur fin: Tricot, coloriage, peinture, sculpture, scrapbooking, artisanat, etc.
 - Motricité: Corde à sauter, danser, monter et descendre les escaliers, bascule, etc.
 - Pression profonde: Câlin dans un lourd couverture ou couette, en utilisant une réelle couverture lestée.
 - Orale: chewing-gum, mastication sur de la glace, etc.
- Prévoyez des périodes de repos dans le programme: Cela permet à chacun de faire une pause, surtout si vous avez des enfants introvertis.
- Essayez de suivre l'exemple de vos enfants concernant les routines d'autorégulation, mais s'ils n'ont pas la capacité de s'autoréguler, fournissez votre expertise en tant qu'adulte.

Auto-compassion

- Soyez tranquille sur vous-même pendant cette période sans précédent. Certains jours, vous et / ou les enfants pourriez vous retrouver en pyjama toute la journée devant un écran. Ça va. Certains jours, c'est juste une question de survie. Demain est un autre jour.

Compassion pour les autres

- Essayez de trouver des moyens d'aider les autres dans votre famille ou votre communauté et impliquez vos enfants. Par exemple, faire des cartes, des cadeaux ou de l'artisanat pour un voisin; faire l'épicerie d'un voisin; chanter des chansons devant leur fenêtre; faire un don à la banque alimentaire ou au refuge local, etc.

Trouver de l'espoir, du sens et de l'énergie

- Partagez avec vos enfants des histoires positives sur la façon dont les gens s'en sortent.
 - Par exemple, pour chaque personne égoïste pendant une crise, il y en a beaucoup plus qui aident les autres.
- Lorsque vous voyez vos enfants faire quelque chose de positif, remerciez-les pour ces points positifs spécifiques et faites-leur un bon câlin.
- Aidez vos enfants à trouver un sens à ces moments difficiles, par exemple une chance d'aider les autres; une chance de se rapprocher en famille; etc.

Ne vous concentrez pas sur des choses hors de votre contrôle telles que:

- ce qui font les autres;
- Si d'autres personnes suivent ou non les «règles»;
- Qu'il y ait ou non du papier hygiénique ou un désinfectant pour les mains au magasin;
- Combien de temps durera cette pandémie.

Faire face à différents âges

Groupe d'âge	Signes possibles de stress	Choses à faire et à ne pas faire
Enfants d'âge préscolaire	Plus de craintes d'être séparé de ses parents; Mouiller le lit; Humeurs de colère; Se mettre en colère ou frustré	Valider leur frustration Essayez de garder les routines comme d'habitude. Acceptez qu'ils aient besoin de plus de réconfort et de câlins que d'habitude. Ils peuvent même avoir besoin de dormir dans la même pièce que leurs parents.
Enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans)	Colère, irritabilité, tristesse Plaintes physiques telles que maux d'estomac, maux de tête Problèmes de sommeil, y compris cauchemars Problèmes de comportement	<p>Votre enfant est-il triste?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donnez de la validation, de l'empathie, par exemple: «Merci de m'avoir fait savoir que vous vous sentez triste. C'est bien si vous avez besoin d'avoir un cri et de laisser sortir les sentiments. » • Donnez-leur un câlin, du kleenex et laissez les larmes venir - les larmes sont importantes pour aider les gens à gérer leur tristesse. • C'est important que vous parlez ensemble de leurs sentiments forts. <p>Votre enfant est-il en colère, provocant, frustré?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencez par valider la frustration. «Vous semblez frustré...» • Pensez à demander: «Qu'est-ce qui vous frustre?» • Ou s'ils ne peuvent pas répondre, essayez de deviner, ou juste donnez-leur le temps et l'espace pour se calmer. • Ne commencez pas par leur donner des instructions ou des commandes s'ils sont contrariés, car leur cerveau rationnel n'y sera pas ouvert. • C'est très important de les aider avec leur langage émotionnel.

Les adolescents	<p>Peuvent avoir tous les signes similaires à ceux des enfants d'âge scolaire, plus:</p> <p>Ignorer les recommandations de distance physique</p> <p>Comportements opposés et imprudents</p>	<p>Utilisez les mêmes stratégies qu'avec les enfants d'âge scolaire (tels que l'empathie, la validation, l'acceptation), plus:</p> <p>Traitez-les comme alliés et jeunes adultes compétents. Expliquez-leur comment leur aide est plus que jamais nécessaire en ce moment afin de contribuer de manière significative, comme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire les cinq, comme recommandé par la santé publique; • Contribuer à la famille via les tâches ménagères, les responsabilités, garder les jeunes frères et sœurs occupés, donner aux parents de l'espace pour travailler • Utiliser un langage qui est favorable et qui reconnaît leur valeur. • Exemple: Si votre enfant a des devoirs pour l'école, vous pouvez demander: «Je suis ici pour vous soutenir avec votre école. Quel est votre horaire pour le travail scolaire aujourd'hui? Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider avec ça?" <p>Acceptez que les adolescents puissent avoir des besoins plus importants en matière de connexion sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encouragez la connexion par d'autres moyens • Si le contact avec l'extérieur est autorisé dans votre région, alors autorisez les réunions à l'extérieur (tout en observant la distance physique) • Incorporer leurs idées pour résoudre les problèmes
-----------------	---	---

Pour plus d'informations: Pour les adultes

Ressources d'adaptation pour les adultes

Avez-vous du mal à faire face à toute cette situation? Si c'est le cas, il est fortement recommandé de vous assurer que vous êtes avant tout capable de rester calme et attentif pendant cette période.

- Bien-être mental et résilience face au coronavirus / COVID
<https://www.ementalhealth.ca/index.php?m=article&ID=62192>
- AHA Parenting
[Faire face à la peur face à la pandémie](#)

Pour plus d'informations: Pour les parents

Pour les parents qui essaient de Survivre à la maison

- Gardez un horaire. Garder des routines est important. Mommyhood101 a quelques exemples d'horaires, y compris des modèles téléchargeables.
<https://mommyhood101.com/daily-schedule-for-kids>
- Garder les frères et sœurs de la gorge de l'autre pendant la quarantaine Forced Togetherness
<https://www.ahaparenting.com/blog/keeping-siblings-from-each-others-throats-during-quarantine-forced-ensemble>
- Travailler à la maison avec des enfants
<https://www.ahaparenting.com/blog/working-home-with-kids-coronavirus>
- 10 solutions pour sauver votre santé mentale pendant la fermeture de l'école pandémique du coronavirus

<https://www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/lockdown-kids-busy-corona>

- Parenting in General
 - Brainstorm: the Power and Purpose of Teenage Brain by Dan Siegel

- The Whole Brain Child by Dan Siegel & Tina Payne Bryson
- Discipline sans drame par Dan Siegel & Tina Payne Bryson
- Libérer votre enfant de l'anxiété par T. Chansky
- Libérer votre enfant du TOC par T. Chansky
- Keys to Parenting Your Anxious Child par Katharina Manassis
- Mindset: the New Psychology of Success par Carol Dweck
- Quiet Power par Susan Cain
- Quiet : le pouvoir des introvertis dans un monde qui ne peut pas arrêter de parler Susan Cain
- The Incredible Years: a Troubleshooting Guide for Parents par Carolyn Webster-Stratton
- Why We Sleep by Matt Walker
- Working from Home with your New "Co-Workers" (aka. Vos enfants) Les [enfants à la maison, mais vous essayez de terminer le travail?](#)

Pour les parents séparés / divorcés

- Garde partagée / parentalité pendant COVID-19 <https://afccontario.ca/wp-content/home/ementalhealth/ementalhealth.ca/frontend/uploads/2020/03/COVID-A-FCC-O-Parent-Time-Shared-Custody.pdf>

Apprentissage et enseignement à domicile

Trouvez des ressources supplémentaires pour que les élèves du primaire et du secondaire mettent en pratique les mathématiques et l'alphabétisation et apprennent à la maison.

Liens en français

- <https://www.ontario.ca/fr/page/apprendre-la-maison>

Liens supplémentaires

- AHA Parenting [Soudain, nous sommes tous des homeschoolers! Quelle? Vous n'étiez pas formé pour ça?](#)
- Apprendre à la maison de Scholastic <https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html>
- Wide Open School <https://wideopenschool.org/>
- [Activités et ressources en ligne pour les enfants confinés à la maison: un guide sur les coronavirus](#)
- [IXL Personalized Learning](#)
- [Cours du secondaire - 9e à 12e année](#)
- [Ressources éducatives gratuites pour les enfants](#)
- [45+ sites Web éducatifs gratuits pour les enfants](#)
- [Ressources pour les écoles et les familles pendant COVID-19 / Coronavirus](#)
- [Votre liste de ressources pour les familles et les éducateurs pendant COVID-19](#)
- [27 Ressources pédagogiques entièrement gratuites à utiliser à la maison](#)
- [La liste des activités de ce directeur pendant les fermetures de COVID devient virale pour tous les bonnes raisons](#)
- [d'utiliser les sites pour les familles pendant la fermeture de l'école](#)
- [101 activités intérieures et extérieures sans écran pour les enfants \(tout en distanciation sociale\) Les enseignants partagent leurs sites Web et leurs applications d'apprentissage gratuits préférés pour les enfants](#)
- https://www.huffpost.com/entry/activites-dapprentissage-en-ligne-gratuites-pour-les-enfants_1_5e73848dc5b63c3b648bc968

Pour les parents qui essaient de travailler à domicile

- Travailler à domicile avec vos nouveaux «collègues» (alias. Vos enfants) [Enfants à la maison, mais vous essayez de faire le travail?](#)

Comment parler de COVID à vos enfants

Liens français

- **Hôpital Ste-Justine (Montréal):**
[Questionnaire de dépistage](#) à l'intention des parents d'enfants présentant des symptômes possibles de la maladie à coronavirus
[Plusieurs outils à l'intention des parents:](#) comment en parler aux enfants, quels sont les symptômes chez les enfants, comment protéger son enfant, etc.
- **Unicef**
[Comment parler à votre enfant de la maladie du coronavirus \(COVID-19\)](#)
[Maladie à coronavirus \(COVID-19\): Ce que les parents doivent savoir](#)
[Comment les enseignants peuvent parler aux enfants de la maladie à coronavirus](#)
[Messages clés pour la prévention et le contrôle de la COVID-19 dans les écoles](#)
- **Organisation mondiale de la santé (OMS)**
[Nouveau coronavirus - Conseil au grand public: En finir avec les idées](#)
 reçues Ainsi que tout le dossier spécial de l'information: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- **Office fédéral de la santé publique (Suisse):**
[Une série d'affichages imprimables](#) - règles d'hygiène, comment se protéger, lavage de mains, etc.

Ressources de santé mentale en ligne / virtuelles en Ontario

Votre enfant / adolescent est-il aux prises avec le stress, l'anxiété ou la dépression?

- Appelez
 - Télésanté Ontario
<https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>), ou
 - consultez votre fournisseur de soins primaires.

Pour les jeunes:

- Les ressources en ligne suivantes peuvent également être utiles pour les jeunes
 - AnxietyCanada (<https://www.anxietycanada.com>)
 - Ligne
 - Bounce Back (<https://bouncebackontario.ca>)
 - Big White Wall (<https://www.bigwhitewall.com/?lang=en-ca&from=ca/>)
 - Apps
 - Assistance enMindshift (<https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/prudent>)
 - Soyez(<https://besafeapp.ca>)

Pour les enfants / jeunes

- KidsHelpPhone (<https://kidshelpphone.ca>)

À propos de ce cahier de travail

Écrit par les professionnels de la santé du CHEO, dont plusieurs sont eux-mêmes parents.

Remerciements particuliers à Konstantinos Zaphiropoulos, M.Ed. en psychologie de l'éducation et du counseling, diplômé de l'Université McGill (2019).

Aucun conflit d'intérêts ou intérêts concurrents déclarés.

Tout cela est un nouveau territoire. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et suggestions sur la

façon d'améliorer ce classeur.

Licence

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant que 1) ce matériel n'est pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous utilisez le matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non -commercial), 3) ce matériel n'est pas modifié en aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur [http://creativecommons.org/lic ...contenues](http://creativecommons.org/lic...contenues)

Clause de non-responsabilité Les

informations dans cette fiche d'information peuvent ou non s'appliquer à vous. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'informations sur votre santé.












Addendum: Notre horaire hebdomadaire

Exemple d'un horaire quotidien, que vous pouvez couper / coller.

7-8 AM	<ul style="list-style-type: none"> • Réveillez-vous • Prenez le petit déjeuner • Aide au nettoyage après le petit déjeuner • Brossez les dents Habillez-vous • Faites votre lit
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Temps en plein air Temps académique • Lecture, mathématiques / sciences / langues ou toute autre activité d'apprentissage • Temps créatif • Arts / artisanat, musique, jouets de construction / construction
12 h à 13 h	<ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner <ul style="list-style-type: none"> ◦ Aide au déjeuner ◦ Aide au nettoyage après le déjeuner
13 h à 17 h	<ul style="list-style-type: none"> • Temps en plein air • Activités tranquilles • Tâches
17 h à 18 h	<ul style="list-style-type: none"> • Dîner • Aide au dîner • Aide au nettoyage
18 h à 20 h	<ul style="list-style-type: none"> • Temps libre • Activités non électroniques comme les jeux de société (idéalement) • Temps d'écran récréatif (si autorisé)
8-8: 30 PM	<ul style="list-style-type: none"> • Routine de coucher • Écrans hors • Bain, brosser les dents, pyjamas
21 h	<ul style="list-style-type: none"> • lit • Lecture au, activités calmes

Votre enfant préfère-t-il les visuels? Voici un horaire quotidien avec

des visuels que vous pouvez copier / coller.

8 h 30		Routine matinale / réveil
9 h		Temps en plein air
10 h		Activité d'apprentissage ou travail scolaire
12 h		Déjeuner
		Temps • créatif Être créatif et créer des choses, par exemple, Écriture, dessin, art, musique
		Temps extérieur Temps
		libre • Lecture, musique, LEGO, etc.
18 h		Dîner
		Temps libre Temps d' • écran • Jeux de cartes • Puzzles
20 h		Routine au coucher • Bain ou douche • Pyjamas • Médicaments • Collation (céréales)
		• Se brosser les dents

21 h



- Dans la chambre avec de faibles lumières bleues (c.-à-d. rouge / orange)
- Lire, dessiner, écouter de la musique ou autre activité apaisante



- Cuddle final avec les parents, disant bonsoir
- Sleep Sleep

Toutes les icônes avec l'aimable autorisation de www.flaticon.com

Addendum: Notre horaire hebdomadaire

Utilisez cet horaire pour indiquer toutes les activités qui ont lieu chaque semaine. Avant COVID, c'était pour des activités comme le hockey, la musique, mais avec COVID, il y aura moins de telles activités.

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Morn							
Aprèsmidi							
Soirée							