



## **Le repos, le rythme de vie, et le défoulement : Aider les enfants à résister face au COVID-19**

Écrit par Hannah Beach (25 mars 2020)

Traduit par Nathalie Malo

En cette période marquée par le stress et l'incertitude suscitée par le virus COVID-19, nous sommes nombreux à nous demander ce que nous pouvons faire pour soutenir adéquatement les enfants dont nous avons la charge et ce, que nous soyons des parents, des enseignants ou des éducateurs en service de garde.

Il existe des mesures universelles auxquelles nous pouvons recourir pour rassurer les enfants et ce, en dépit du fait qu'ils sont témoins d'actualités relatives à la fermeture d'écoles, aux personnes qui deviennent gravement malades ou à des pénuries diverses dans les épiceries. Il est possible de restreindre leur accès à ce type d'informations, cependant il est difficile de les mettre à l'abri de tout ce qui se déroule présentement. En outre, il convient de constater que les changements significatifs qui ont été apportés à leur routine quotidienne sont foncièrement stressants pour eux et ce, particulièrement dans le cas des fermetures d'écoles ou d'interruptions provisoires et drastiques de leurs activités parascolaires, de leurs périodes de jeu avec leurs amis et de leurs invitations à des fêtes d'anniversaire.

En raison de tous ces changements imprévisibles, les enfants sont devenus craintifs et stressés. Plusieurs parents se demandent ce qu'ils peuvent faire afin de remédier à cette situation, tandis qu'ils tentent également de trouver des moyens pour occuper les enfants et ce, tout en tenant compte de la pratique de la distanciation sociale qui prévaut désormais.

Il importe d'aider les enfants à se sentir en sécurité dès maintenant, et de leur permettre d'extérioriser de manière saine une partie de l'anxiété et de l'inquiétude qu'ils peuvent ressentir. C'est le moment opportun de :

- Les convaincre qu'ils peuvent se reposer en toute confiance dans la sécurité de notre prise en charge;
- De les aider à développer et à adopter un nouveau rythme de vie tout en veillant à prévoir du temps pour établir des connexions;
- De leur procurer un espace sécuritaire qui est propice à l'extériorisation de leurs émotions.

**Le temps est venu de faire preuve de plus de leadership**

## Le repos, le rythme de vie, et le dévouement : Aider les enfants à résister face au COVID-19 Par Hannah Beach

Supposons que vous preniez un avion dont le vol est turbulent. Soudainement, vous entendez la voix du pilote qui vous demande nerveusement : « Euh, est-ce que tout le monde peut attacher sa ceinture? » Maintenant, tentez d'imaginer les réactions des passagers qui vous entourent :

Certains individus pourraient devenir particulièrement anxieux : « Serons-nous en sécurité ? Que se passe-t-il ? »

Il est possible que d'autres tentent de maîtriser la situation, en percevant la nécessité de prendre les choses en main et de pallier au manque de leadership : « Vous avez entendu le pilote ? Mettez votre ceinture de sécurité ! »

Néanmoins, il se peut que certaines personnes se mettent en colère et qu'elles se méfient du pilote : « Qu'est-ce qui ne tourne pas rond avec lui ? N'est-il pas apte à piloter un avion? »

A présent, imaginez que le pilote dise : « Nous rencontrons une zone de turbulences. Les passagers sont priés de regagner leurs sièges et d'attacher leurs ceintures de sécurité. Merci! » Or, les passagers sont davantage susceptibles d'être confiants que tout ira bien et que le pilote maîtrise la situation, si ce dernier reste calme et sûr de lui. Ainsi, ils n'auront qu'à respecter les directives du pilote pour que tout fonctionne adéquatement et se sentir en sécurité.

En ces circonstances exceptionnelles, il est indispensable **de renforcer notre prise en charge**, tel le pilote d'avion qui est calme et sûr de lui. Le fait de transmettre aux enfants que nous maîtrisons la situation contribue à leur donner un sentiment de sécurité, à nous faire confiance et à les inciter à suivre notre exemple lorsque les événements sont stressants ou incertains pour eux. En effet, ce sont en ces moments que notre leadership revêt un caractère essentiel. Si nous parvenons à demeurer calmes et centrés au cours de cette période (même si cela ne paraît uniquement que de l'extérieur!), nous encouragerons les enfants à se sentir confiants et stables. En réalité, il est extrêmement réconfortant et apaisant de sentir que nous pouvons compter sur le support d'autrui alors que le monde est incertain, voire effrayant. **Donc, laissons les enfants se reposer sous notre tutelle et nos soins.**

Ce qui signifie que nous devons :

- Sécuriser les enfants en leur montrant que nous maîtrisons la situation, et ce en écoutant les conseils des médecins et des divers experts concernés;
- Les informer que les changements qu'ils vivent actuellement ont pour objectif d'assurer la sécurité et le bien-être de tous les membres de notre communauté;
- De leur mentionner qu'eux ainsi que les personnes qu'ils aiment (en nous incluant) effectuent présentement tous les changements requis de manière à ce que tous maintiennent une condition physique optimale.

## **Établir un nouveau rythme à leurs journées**

Les enfants sont avides de rythme. En effet des routines, des rituels et des structures qui sont constants et cohérents incitent un sentiment de sécurité auprès d'eux. D'ailleurs, les enfants savent qu'ils peuvent se reposer et compter sur ces derniers.

Toutefois, de nombreux enfants sont confrontés à une toute autre réalité actuellement. Plusieurs sont à la maison et ignorent quand ils pourront retourner à l'école. Il est possible que certains soient toujours en classe, mais qu'ils entendent parler de la fermeture des écoles. Ce climat d'incertitude peut les alarmer et cela peut se manifester par des comportements problématiques. Ainsi, nous risquons de nous trouver davantage en présence de comportements plaignards, accaparants et dominants, de même que de cauchemars et ce, spécialement s'ils sont effrayés et anxieux. Par ailleurs, ils peuvent être frustrés par les changements apportés à leurs routines et réagir en adoptant un comportement qui se veut agressif et perturbateur.

### **Alors, que faut-il faire?**

En ces temps incertains, le fait d'instaurer un nouveau rythme de vie aidera considérablement les enfants à mieux s'adapter au contexte actuel. Compte tenu que chaque famille est unique, vous allez devoir trouver une structure et une routine qui correspondent à vos besoins. Cependant, voici quelques grandes lignes directrices auxquelles vous pourrez vous référer:

- Dans la mesure du possible, il importe de déterminer et de respecter des heures de repas qui sont soutenues.
- La mise en place de routines régulières afférentes à l'heure du coucher peut s'avérer également essentielle.
- Les parents devraient en outre procurer une certaine structure aux activités quotidiennes. Par exemple, il peut être convenu que chaque après-midi, suite au dîner, sera une période réservée à la lecture tranquille pour tous les membres de la famille, tandis qu'après le souper, la famille se réunira pour jouer à un jeu de société.

Il importe de faire en sorte que des rituels de connexion journaliers soient instaurés lors de la création d'une nouvelle structure quotidienne. En effet, il ne faut pas oublier que les êtres humains sont avides de connexions avec autrui et qu'ils ont besoin de celles-ci pour s'épanouir. En outre, les enfants se sentent en sécurité quand ils estiment qu'ils peuvent compter sur notre prise en charge, mais également lorsqu'ils se sentent liés à nous. Au cours de cette période, il est souhaitable, en tant que parents, de renforcer le sentiment de sécurité de nos enfants en leur offrant des opportunités quotidiennes de rapprochements. De plus, alors que nous introduisons un nouveau rythme de vie dans

le quotidien de nos enfants, nous devons également nous assurer d'intégrer des rituels de connexion journaliers. Ces derniers pourraient tout simplement consister à souper ensemble, à raconter des histoires à tous au coucher ou à inviter tous les membres de la famille à se réunir chaque soir pour chanter.

Par ailleurs, bien que nous soyons uniquement en mesure de prévoir ce qui se passera la semaine prochaine, nous devrions, autant que possible, prévenir les enfants, à l'avance et avec délicatesse, de toute modification éventuelle qui sera apportée à leur routine et ce, dans le but qu'ils puissent se faire une idée de ce qui les attend. En de telles circonstances, il est possible que nous ne pouvons pas toujours procéder de la sorte, mais il convient, dans la mesure du possible, de les aviser préalablement de tout changement qui pourrait se produire.

## **Fournir un espace sécuritaire qui est propice à l'expression des émotions**

Aider les enfants à s'adapter à un nouveau rythme de vie quotidien leur permettra certes de se sentir en sécurité. En outre, il est indispensable que nous établissions des routines familiales auxquelles ils peuvent se fier. Néanmoins, nous devons faire attention de ne pas surcharger leurs journées en leur imposant une multitude d'activités.

En ce moment, de nombreux parents me font part de leurs inquiétudes sur la façon dont ils vont occuper leurs enfants suite à la fermeture des écoles et des centres communautaires. Il importe que vous sachiez que votre tâche **ne consiste aucunement à vous transformer en directeur du divertissement**. En réalité, un des aspects qui aidera grandement les enfants est de disposer de temps pour le jeu libre, soit du temps qui est dépourvu d'activités structurées, de télévision, d'internet et d'appareils numériques. Ce faisant, l'imagination et la créativité des enfants peuvent s'épanouir librement et ce, tandis qu'ils se consacrent à toute autre activité qui les interpelle.

Le jeu libre remplit toujours un rôle significatif pour les enfants et ce, spécialement en cette période exceptionnelle. En fait, le jeu est la manière par laquelle les enfants assimilent leur vie. De plus, il leur permet de donner un sens à leur environnement, de se libérer d'émotions telles que la frustration et l'anxiété, et de comprendre les événements sans se sentir menacés ou dépassés.

Pour cette raison, nous ne devrions pas surcharger, en cette période, l'emploi du temps de nos enfants en leur imposant une multitude d'activités au quotidien. Il est inutile de se soucier de leur donner une tâche spécifique à accomplir et ce, à chaque minute de la journée. Par ailleurs, si vos enfants s'ennuient un peu pendant qu'ils se trouvent à la maison, sachez que c'est positif en soi! C'est lorsque les enfants s'ennuient qu'ils cherchent à faire des choses et qu'ils commencent à faire appel à leur imagination.

Dans notre quête visant à créer un nouveau rythme de vie pour nos enfants, nous devrions également être conscients qu'ils pourraient avoir besoin de nous et ce, afin de les aider à trouver des moyens pour libérer et exprimer leurs émotions tandis qu'ils se trouvent à la maison et qu'ils traversent la pandémie avec nous. Par contre, cela n'implique pas nécessairement qu'ils doivent parler de leurs sentiments. En effet, certains enfants peuvent être disposés à le faire, et d'autres ne sont pas encore rendus à cette étape. Or, tout en sachant que plusieurs enfants seront davantage alarmés que d'habitude, il est possible de leur faciliter la tâche en leur permettant de participer à des activités simples qui sont susceptibles de les soulager sans pour autant qu'ils s'en sentent mal à l'aise (Ces activités peuvent donner l'impression d'une gigantesque expiration!)

De nombreux enfants ne seront pas conscients qu'ils nécessitent de telles activités et ils ne chercheront pas à en bénéficier. Conséquemment, nous pouvons faire preuve de souplesse quant à l'usage de ces activités pour l'instant. En fait, ces dernières pourraient les rendre inconfortables et ce, spécialement s'ils croient que nous les invitons à prendre part à des activités qui sont supposées être « bénéfiques pour eux. »

Voici quelques exemples d'activités simples qui sont susceptibles de favoriser la libération des émotions :

- **Enveloppez la table de cuisine avec du papier et étalez des crayons de couleur sur celle-ci.** Et voilà! Ce n'est pas nécessaire de pousser vos enfants à dessiner sur cette surface lors de la « période de jeu ». Non plus d'en faire un projet important; il vous suffit de ne rien toucher. En fait, la majorité des enfants s'aventureront à griffonner quelque chose dessus. Si vous pensez qu'ils ne comprennent pas le but de cette activité, déplacez-vous vers la table et faites un peu de gribouillages. Il importe de ne pas forcer les enfants à venir vous rejoindre puisqu'il est fort probable qu'ils se joindront éventuellement à vous. Ainsi, en griffonnant, ils exprimeront et libèreront tout ce dont ils ont besoin de dégager.
- **Mettez des livres à colorier et des crayons de couleur où ils peuvent les apercevoir. Prenez-les et placez-les dans des endroits qu'ils affectionnent.** Le coloriage est différent du dessin. En effet, plusieurs enfants estiment que le fait de simplement mettre de la couleur sur papier et ce, sans avoir à inventer une « image » préalablement, est plus apaisant pour eux. En outre, les enfants peuvent facilement entrer en état de « transe » en raison du rythme subtil du déplacement de leurs mains selon un mouvement de va-et-vient sur la page et, libérant par le fait même des tensions qui se sont accumulées.
- **Chantez ensemble!** Le chant s'avère être un excellent moyen de libérer les tensions tout en nous permettant de nous sentir proches des autres. Que vous preniez les devants avec vos plus jeunes enfants ou que vous interprétez des

**Le repos, le rythme de vie, et le défolement : Aider les enfants à résister face au COVID-19**  
Par Hannah Beach

chansons pop pendant que vous faites la vaisselle avec vos adolescents, il existe des dizaines de façons dont vous pouvez exploiter le pouvoir de la musique comme un excellent soulagement des tensions du moment.

Ce sont quelques idées, mais il existe plusieurs moyens pour aider vos enfants à exprimer et à libérer les émotions qui les habitent, dont ceux-ci :

- Écouter des livres audio en famille.
- Écouter de la musique en cuisinant, en faisant le ménage, en coloriant, etc.
- Organiser une soirée dansante dans votre salon!
- Manipuler, tapoter et créer avec de la pâte à modeler (il existe de nombreuses suggestions en ligne qui sont simples à exécuter)

**Enfin, rappelons-nous que même lorsque le monde semble hostile, NOUS pouvons être l'endroit où nos enfants se sentent en sécurité.**

*Copyright Hannah Beach*

**Hannah Beach**, auteur de *Reclaiming Our Students* et de la série de livre *I Can Dance*, membre de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Emotional Growth for Children**, un centre de consultation et de ressources familial. Pour de plus amples informations veuillez visiter [www.hannahbeach.ca](http://www.hannahbeach.ca) et [www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)