

Lundi 23 mars

Chers parents, chers enfants

J'espère que vous avez passé un bon week-end et que tout va toujours bien chez vous. Nous entamons notre deuxième semaine de confinement et nous devons être à la fois parents « enseignants » gérer le quotidien... et parfois c'est difficile et c'est normal. Il faut toutefois garder le moral, faire de son mieux et ne pas culpabiliser si des fois on ne parvient pas à tout faire.

Le plus important c'est garder la forme et un certain rythme.

Je vous fais part de certaines lectures qui peuvent peut-être vous aider.

## Identifier le stress des enfants : conseils pour les parents

Le CDC d'Atlanta a produit [plusieurs fiches et mini-guides \(en anglais\)](#) à l'intention des adultes, des familles et des enfants eux-mêmes.

En tant que parent, il est important d'identifier les modifications d'attitude et de comportements de vos enfants. En effet, il peut s'agir de manifestations réactionnelles au stress. Parmi les points à surveiller :

- Des pleurs ou une irritabilité excessifs chez les jeunes enfants ;
- Le retour du « pipi au lit » ;
- Une inquiétude excessive ou de la tristesse ;
- De l'irritabilité et de l'impulsivité chez les adolescents ;
- Des difficultés d'attention et de concentration ;
- Un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir ;
- Des maux de tête ou des douleurs corporelles inexplicables ;

Pour venir en aide à vos enfants et adolescents, voici plusieurs conseils :

- Prenez du temps pour parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux ;
- Répondez à leurs questions de manière factuelle et compréhensible ;
- Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité ;
- Dites-leur que c'est normal s'ils se sentent débordés par la situation ;
- Partagez avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous ; Soyez un modèle pour eux ;
- Limitez l'exposition de votre famille aux couvertures médiatiques ; Ne mettez pas en boucle les informations.
- Essayez de mettre en place et de maintenir des routines, notamment des horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs de vos enfants ;

Maintenez les contacts avec les amis et les membres de la famille par téléphone, mail.