



Un rappel des
STRATÉGIES GAGNANTES
pour vaincre le virus physique,
mais aussi mental qui s'empare de plusieurs.

Le stress c'est du CINÉ :

Théorie sur l'anxiété et des 4 éléments qui enclenchent une forte réaction de stress

Stratégies aidantes suggérées

C - CONTRÔLE :

Impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation comme la maladie, les microbes, une pandémie.

- Avoir un sain contrôle sur les mesures d'hygiène comme le lavage de mains.
- Rester à la maison et amusez-vous en famille. Faites une liste d'activités avec votre adolescent que vous pouvez faire ENSEMBLE.
- Laisser à votre adolescent l'occasion de faire des CHOIX comme la décoration de sa chambre, sa période de devoirs, le choix d'un repas.
- Cultiver des PENSÉES AIDANTES et positives face à la maladie.
- Vivre le moment présent et semer l'ESPOIR.
- Encouragez votre adolescent à inviter des amis à l'extérieur pour briser l'isolement.

I - IMPRÉVU :

Devoir changer les plans à la dernière minute, stress financier, perte de revenus, arrêt des activités quotidiennes, fermeture des écoles.

- Avoir des points de repère en maintenant une certaine ROUTINE.
- Offrir l'environnement le plus STABLE possible même en contexte de stress.
- Surveillez votre réaction face aux imprévus.
- Discutez avec lui des stress et imprévus qu'il vit comme le bal de secondaire 5 par exemple.
- Favoriser l'EXPRESSION DES ÉMOTIONS avec votre adolescent. Les pertes encourues sur le plan social sont majeures et non négligeables pour les adolescents.

N - NOUVEAUTÉ :

Gestion d'une pandémie, réorganisation des horaires, télé-travail pour les parents.

- Avoir des activités «PLAN B» avec votre adolescent.
- Soutenir la résolution de problèmes en aidant votre adolescent à trouver des solutions lors d'un problème, d'une situation complexe ou un conflit.
- Utiliser les nouveaux moyens pour maintenir le SOUTIEN SOCIAL comme les technologies (skype, zoom, téléphone)

É - ÉGO MENACÉ :

Possibilité d'être infecté, morts dans le monde, être atteint d'une grippe en contexte de pandémie.

- Observer les personnes rétablies plutôt que les décès.
- Éduquer sur les mesures d'hygiène et répondre aux questions sans réassurer votre adolescent.
- Offrir un moment dans la journée pour les questions sur la pandémie UNE SEULE FOIS par jour pour éviter que tout le quotidien de votre adolescent soit paralysé par la maladie.
- Limiter l'accès aux bulletins de nouvelles qui ne font qu'accroître les inquiétudes.



Attitudes parentales souhaitées pour accompagner l'adolescent en période de confinement

✔ Réfléter l'émotion de votre adolescent et l'accueillir **SANS RÉASSURER** :

Il ne faut surtout pas tomber dans le piège de dire d'accorder trop d'importance aux peurs de l'enfant et tenter de «raisonner» votre adolescent. Il est normal de renforcer les mesures d'hygiène, mais il est important de ne tomber dans le piège obsessionnel.

*** Comment éviter la réassurance :

1. Écouter votre adolescent
2. Valider l'émotion vécue en quelques mots
3. Identifier un cadre temporel où je suis disponible pour entendre mon adolescent ou pour m'assurer que qu'il m'adresse ses inquiétudes
4. Application des moyens appris

✔ Surveiller votre **PROPRE DISCOURS ANTICIPATEUR** devant votre adolescent. Si vous êtes vous-même anxieux face à la pandémie, tentez de trouver des moyens pour vous aider à affronter vos peurs. Surveillez aussi votre discours devant votre adolescent, il n'a pas besoin de connaître votre situation financière par exemple ou vos craintes d'adulte.

✔ Enseigner à votre adolescent l'importance du **MOMENT PRÉSENT ET LE ICI ET MAINTENANT**. Il ne faut pas se projeter dans quelques mois et anticiper le pire scénario. N'oubliez pas que vos enfants suivent vos traces et que vous êtes des modèles pour eux. Votre façon de gérer la crise actuelle sera un atout précieux dans leur capacité à tolérer l'incertitude future et les défis qui se présenteront à eux par la suite.

✔ Montrez-lui que vous avez confiance qu'il pourra affronter sa peur à l'aide des moyens qu'il dispose (restructuration des pensées catastrophiques par des pensées aidantes, respiration, relaxation, méditation, retour au calme, exposition progressive etc.) **VALORISER** chaque effort pour affronter ses peurs.

✔ Pratiquer le plus souvent possible des **PÉRIODES DE RELAXATION** avec votre adolescent.

✔ Lorsqu'il cherche à se faire rassurer, demandez-lui ce qu'il pense qu'il pourrait faire ou se dire dans sa tête pour l'aider pour augmenter son sentiment de pouvoir sur la situation.

✔ Maintenir les **GAINS ATTENTIONNELS** de votre adolescent suite au retour à la routine habituelle pour éviter qu'il soit en déséquilibre et qu'il recherche votre attention de façon négative. Retourner progressivement à votre horaire de travail normal dans la mesure du possible.