



## Comment mieux gérer le stress du Covid avec vos enfants ?

### 1<sup>è</sup>rement: EN PARLER !

Les enfants même très jeunes "sentent" quand il se passe quelque chose, ils entendent les informations, les adultes, ils se soumettent à des règles, ils savent que la situation actuelle n'est pas "normale".

#### **Ce que les enfants ne savent pas, ils l'imaginent !**

Et l'imagination dans ce cas-ci nous fait (presque) toujours voir les choses pire qu'elles le sont en réalité.

**C'est la base du stress.**

## Comment en parler avec ses enfants ? 3 règles de base

**1** **Ne pas aller plus vite que les questions !** Si l'enfant n'a pas de questions c'est qu'il n'a pas besoin de réponses pour le moment. Suivez le "rythme" des questions de l'enfant en répondant seulement ce qui est nécessaire, pas plus pas moins ...

**2** **Reconnaître qu'on ne sait pas tout !** Si vous ne connaissez pas la réponse, dites-le simplement. N'inventez rien: l'enfant le "sentira" et pourrait perdre confiance en vous.

**3** **Parler de ses propres sentiments et questions.** Votre enfant se sentira moins seul, il comprendra que tout le monde peut se sentir inconfortable dans la situation, il se confiera plus facilement à vous si ça ne va pas.

Quelques outils pour vous aider:

**Des vidéos Youtube:** il existe beaucoup de vidéos qui expliquent le Covid aux enfants **MAIS** certaines informations ne sont pas mises à jour ou ne concernent pas l'Alberta. Il est donc essentiel de regarder la vidéo avec l'enfant et d'en parler ensuite.

**Des livres pour parler:**

Qu'est ce qui t'angoisse ? de Molly Potter

Mon héroïne, c'est toi ! (en pdf gratuit [FR](#) - [EN](#) - [ES](#) - [autres langues](#))

**Le site [Cocovirus.net](#):** des petites BD pdf gratuites sur différents sujets en lien avec le Covid (multilingue)

## **2<sup>ème</sup>ment: S'AMUSER ENSEMBLE**

La situation est difficile à supporter et il est donc encore plus nécessaire de garder ou créer des moments d'amusement. Laissez aller votre imagination pour organiser des soupers rigolos, coller des petites blagues dans la maison, regarder des films drôles, faire des dimanches déguisés, organiser des concours, des défis, des bricolages, ...

Des idées sur ce [site](#) par exemple et partout sur le net

## **3<sup>ème</sup>ment: PRATIQUER LA PRESENCE ATTENTIVE**

La stratégie la plus efficace à ce jour pour gérer le stress est la pratique de la "présence attentive" (pleine conscience, mindfulness) dès le plus jeune âge. Votre enfant la pratique peut-être dans sa classe ...

**Vidéos** des "Arènes du savoir" - Eline Snel (pour tout âge)