

**Comment aider son enfant durant la pandémie :
que devriez-vous savoir et que devriez-vous faire?**

Emilie Kossick : 0:04 Bonjour tout le monde et bienvenue à la série de discussions ouvertes virtuelles de l'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique. Mon est Emilie Kossick et je suis Gestionnaire du savoir à l'ICRTSP.

0:14 Le sujet aujourd'hui est : Comment aider votre enfant durant la pandémie : que devriez-vous savoir et que devriez-vous faire?

0:20 Nous assisterons d'abord à une courte présentation suivie d'une période de questions. Si vous avez des questions, vous pouvez utiliser la boîte de questions pour nous les faire parvenir et nous y répondrons. 0:29 Je vous rappelle aussi que la séance est enregistrée, donc si quelque vous échappe, vous pourrez la revoir de nouveau plus tard.

0:35 Pour ceux d'entre vous qui seraient plus à l'aise de suivre avec les diapositives en français, nous les offrons en format PDF, que vous trouverez dans la boîte de documents sur le tableau de bord de la séance. Le PDF est aussi accessible sur le site Web de l'ICRTSP, sous l'onglet Nouvelles, en cliquant sur la discussion ouverte Comment aider votre enfant durant la pandémie : ce que vous devez savoir et ce que vous devez faire.

0:51 Veuillez prendre note que l'ICRTSP n'a pas la permission de partager le diaporama sauf lors de cette présentation. Vous pouvez communiquer directement avec les conférencières si vous avez des questions ou si vous désirez partager le matériel de quelque façon. Maintenant, je vous présente les membres du panel, au pardon, les conférencières d'aujourd'hui. 1:08 Premièrement, la docteure Andrea Stelnicki, psychologue agréée en Alberta et boursière postdoctorale à l'Université de Regina, vous pouvez saluer rapidement, Andrea?

1:19 Ensuite, la docteure Kristi Wright, psychologue agréée et professeure agrégée en psychologie à l'Université de Regina. Kristi si vous voulez bien saluer les gens, et je vous cède la parole pour votre présentation. Je rappelle encore aux auditeurs que vous pouvez nous faire parvenir vos questions tout au long de la présentation.

Kristi Wright : 1:38 Bonjour et bon après-midi ailleurs au Canada. Bienvenue à la table ronde, Comment aider son enfant durant pandémie : que devriez-vous savoir et que devriez-vous faire?

1:47 Comme l'a mentionné Emilie, je suis professeure agrégée à la faculté de psychologie de l'Université de Regina, et psychologue agréée dans la province de la Saskatchewan. Mon principal domaine d'intérêt est l'anxiété chez les enfants en général, ainsi que chez les enfants ayant des besoins particuliers, ou souffrant de maladies chroniques comme la fibrose kystique ou la cardiopathie congénitale.

2:10 Je donne la parole à D^{re} Stelnicki qui se présentera à son tour.

Andrea Stelnicki : Donc, je suis D^{re} Andrea Stelnicki et comme l'a mentionné Emilie, je suis boursière doctorale de l'ICRTSP et psychologue agréée à Calgary. Mon domaine d'intérêt en recherche est principalement concentré sur le soutien de la santé mentale du personnel de la sécurité publique, du

personnel militaire et leurs familles. Mon travail clinique vise le soutien des jeunes qui souffrent d'anxiété et de dépression, ainsi que leurs familles.

Kristi Ward : 2:37 Alors, avant de passer à l'aperçu du webinaire d'aujourd'hui, je voudrais mentionner deux points. Premièrement, le fait que nous connaissons tous, soit que le parentage n'est pas facile dans la meilleure situation. Donc, quand on ajoute la pandémie, ce n'est pas surprenant qu'être parent devienne plus compliqué.

2:52 Les chercheurs partout dans le monde travaillent afin de comprendre comment les parents s'en tirent durant la pandémie. Plus récemment, l'*American Psychological Association* a examiné environ 3 000 adultes de 18 ans et plus, et les résultats de l'étude ont démontré que les parents vivent des niveaux de stress significativement plus élevés que les adultes sans enfants. Ceci ne veut pas dire que tous les parents ont été affectés négativement par la COVID-19. En effet, certains ont mentionné, entre autres, que de passer plus de temps avec leurs enfants a eu un impact positif, mais les facteurs de stress soulevés incluaient : des questions touchant à l'éducation, comme l'offre d'éducation à distance pour leurs enfants, les besoins essentiels, l'accès aux soins, et manquer des moments importants comme les célébrations de graduation. Ce sont bien entendu des données des États-Unis. Les données canadiennes ne sont pas disponibles actuellement, mais une étude a été lancée en mai dernier par l'Université McMaster en Ontario intitulée l'Étude auprès des parents de l'Ontario, visant à évaluer comment les parents se portent, et nous aurons accès à ces informations dans quelque temps.

3:49 Deuxièmement, j'aimerais vous rappeler que vous étiez parents et membres du PSP avant la COVID, et que vous y arriviez. Vous avez acquis des compétences et vous les avez déjà utilisées, et je gage que, même dans les différentes circonstances actuelles, elles peuvent toujours s'appliquer. Parfois, en situation stressante, on n'a pas toujours accès à nos compétences, mais il faut le faire, parce que vous les aviez auparavant, et elles étaient efficaces. Aujourd'hui, nous souhaitons simplement ajouter à vos connaissances existantes et vos compétences acquises. L'autre point important est que nous ferons souvent référence aux enfants dans ce webinaire, mais que nous englobons aussi les adolescents, et néanmoins nos approches de discussions s'appliquent autant à l'enfance qu'à l'adolescence.

4:34 Le webinaire d'aujourd'hui comportera de l'information sur la situation actuelle à laquelle vous faites face comme parent, et parent membre du PSP en particulier. Nous explorerons le modèle de thérapie du comportement. Ces connaissances vous permettront de comprendre vos réactions et celles de vos enfants face à la situation actuelle. Nous terminerons en associant ces nouvelles connaissances afin de savoir pourquoi nous agissons de cette façon, et nous recommanderons des moyens pour aider vos enfants à traverser cette pandémie. Maintenant, je laisse la parole à ma collègue Dr^e Stelnicki.

Andrea Stelnicki : Oui. Bon, comme l'a dit D^{re} Wright, vous savez que durant cette pandémie nous faisons face à des facteurs de stress supplémentaires, des facteurs de stress potentiels qui pourraient avoir un impact sur notre santé mentale; et qu'avant la pandémie nous étions membres du PSP. Si vous êtes parent, vous l'étiez aussi avant la COVID. Alors, quelques facteurs de stress spécifiques au PSP dont on entend parler durant cette pandémie et cette situation de travail difficile sont : interagir avec le public augmente les risques, comme l'inquiétude d'être exposé au virus lors de nos quarts de travail; les quarts pourraient demander des heures supplémentaires inattendues, les informations sur la COVID qui changent rapidement; l'équipement de protection individuelle et les politiques organisationnelles, et le fait de devoir gérer toutes ces questions.

5:57 Maintenant, on ajoute aussi à nos responsabilités familiales régulières. Par exemple, les points que D^{re} Wright a mentionnés, l'école à la maison, trouver une solution de garde d'enfant appropriée, fiable et sécuritaire pendant nos quarts, et la crainte d'infecter les membres de la famille. D'ailleurs, certains membres du PSP choisissent de s'isoler de leurs familles. Alors toutes ces questions s'ajoutent au stress habituel d'être parent et membre du PSP, particulièrement durant cette pandémie.

6:28 Nous sommes chanceux qu'il y ait de la recherche en cours concernant la pandémie actuelle, mais nous pouvons aussi profiter de recherche effectuée peu après l'épidémie de SRAS et la pandémie de la H1N1 en 2009, et ça ce ressemble. Ce qu'on voit aujourd'hui correspond à ce qu'on a vu auparavant. Soit que les travailleurs essentiels qui sont parents vivent une plus grande détresse psychologique comparativement aux travailleurs essentiels qui ne le sont pas.

6:59 L'augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression, et d'autres troubles de santé mentale semble être causée par l'inquiétude constante de l'impact que le travail a sur la famille. La logistique de gérer les demandes à la maison, d'être sur appel, ou d'avoir à quitter le travail à l'improviste, ainsi que de ne pas savoir vers quelle situation on se dirige lors d'une réponse. Je le répète, ces risques plus élevés d'exposition au coronavirus, et en plus de ne pas avoir assez de temps de faire des activités avec la famille durant cette période. Ce sont des facteurs de stress et des préoccupations que vous pouvez éprouver en ce moment. Je vous encouragerais à penser à ces facteurs ou à d'autres qui pourraient accroître votre stress, soit au travail ou à la maison.

7:37 De plus, je tiens à souligner que bien que la recherche indique qu'être enfant d'un premier répondant ou d'un autre membre du personnel de la sécurité publique augmente le risque de détresse infantile, comme des symptômes d'anxiété et de dépression, ou des comportements difficiles; j'aimerais insister sur le fait que ce n'est qu'un facteur de risque. Être enfant d'un membre du PSP n'est pas un facteur déterminant qui entraîne des problèmes. Si votre enfant fonctionne bien en ce moment, tant mieux, vous ne devez pas chercher de problèmes puisque la plupart des enfants s'adaptent bien. Par contre, si votre enfant a besoin d'un peu plus de soutien en ce moment, c'est une des raisons pour lesquelles nous sommes ici aujourd'hui. Chaque enfant répondra un peu différemment à la situation actuelle. Donc, chaque parent devra adapter ses stratégies de parentage un petit peu, selon ce qui se passe dans sa famille.

Kristi Wright : 8:27 Comme on l'a mentionné plus tôt, je vais vous expliquer le modèle de thérapie de comportement.

8:38 Pas seulement afin de vous donner des informations inutiles, parce que ce n'est pas l'objectif aujourd'hui, mais afin de mieux vous informer sur le modèle de thérapie comportementale. Le modèle suggère que les sentiments, les sensations corporelles, les pensées sont tous connectés et influence le comportement. Ainsi, mieux on comprend ce qui influence notre comportement, et mieux on reconnaît nos sentiments, nos sensations corporelles, nos pensées, ainsi que les comportements qui nous semblent nuisibles dans notre vie, plus rapidement et plus efficacement pourrions-nous choisir les moyens et les stratégies d'intervention. Ceci étant dit, allons vite voir les composantes afin d'ensuite les mettre ensemble pour en comprendre la signification. Commençons par les sentiments.

9:13 Il existe une myriade de sentiments et d'émotions. Quand vous êtes jeunes, vous apprenez en écrivant des mots pour les émotions. En voici quelques-uns anxieux, confus, heureux, fâchés, et quand on grandit, on apprend à reconnaître les émotions des autres. Une façon de les remarquer chez les

autres est d'observer leurs visages et leurs expressions faciales, on regarde leur bouche, leurs yeux et leurs sourcils, et cela nous aide à comprendre comment quelqu'un peut se sentir. Nous utilisons aussi ces informations pour savoir comment on se sent. Donc, on regarde son visage, ses expressions faciales qui déterminent quelles émotions on éprouve.

9:48 Une autre façon dont notre corps nous informe ou nous donne des indices sur nos sentiments, c'est par les sensations corporelles.

9:55 Notre corps nous donne des indices sur nos sentiments. Par exemple, quand quelqu'un est anxieux, il peut éprouver un paquet de symptômes, comme ceux qu'on voit à l'écran.

10:06 Donc, quelqu'un peut transpirer lorsqu'il est anxieux, avoir envie d'aller aux toilettes, la diarrhée, des papillons dans l'estomac, des tremblements, et se sentir fatigué; et chacun ressent ces sensations très différemment. Alors, si vous êtes anxieux, vous remarquerez quels symptômes correspondent à votre situation. Une personne peut ressentir seulement certains de ces symptômes.

10:25 Alors, lorsqu'ils sont anxieux, ils peuvent avoir la bouche sèche, des palpitations, des maux d'estomac ou avoir les jambes qui fourmillent. En effet, chacun ressentira quelque chose de différent. En fait, notre corps nous donne aussi différents indices quand nous vivons différentes émotions. Par exemple, cette personne est fâchée, et son corps lui indique qu'elle est fâchée par un changement de température du corps, de la tension musculaire, ainsi qu'un mal d'estomac.

10:50 Mieux on en connaît sur la façon dont notre corps nous donne des indices sur nos sentiments, mieux nous pourrions les reconnaître tôt, et agir en conséquence afin de nous sentir mieux au besoin dans la situation.

11:01 La façon dont on se sent et les sensations de notre corps peuvent entraîner des pensées. Donc, les pensées sont le prochain aspect de ce modèle.

11:12 Nous avons des millions de pensées chaque jour, et je sais que cela semble incroyable, mais c'est un fait. On ne porte pas attention à toutes ces pensées parce qu'on ne pourrait pas fonctionner. Mais on porte une attention particulière à certaines pensées.

11:23 En fait, il y a deux types de pensées : les pensées utiles et les pensées nuisibles. Voyons voir ce qu'elles sont. Les pensées utiles sont les pensées associées avec les émotions positives comme le bonheur et l'excitation. Quelques exemples seraient : Je suis un bon parent. Je suis contente de voir mon fils. Je suis bien préparé.

11:40 Je me demande si vous pouvez penser à une pensée utile récente que vous avez peut-être eue aujourd'hui? D'un autre côté, voyons les pensées nuisibles. Les pensées nuisibles sont les pensées associées aux sentiments ou émotions négatifs, comme la tristesse ou la peur.

11:55 Quelques exemples seraient : Je vais échouer. Je suis un imposteur. Elle va tomber malade.

12:01 Pouvez-vous penser à une que vous avez peut-être eue récemment. Moi je peux.

12:09 Alors, lorsqu'on les regarde ensemble, on peut constater que les sentiments, les sensations corporelles et les pensées sont tous reliés et affectent les comportements. Regardons quelques exemples : maintenant, en fait, on regardera trois exemples chez les enfants. Deux sont assez normaux, c'est-à-dire des expériences quotidiennes, et l'autre est plus en lien avec la situation actuelle.

12:32 Pour ceux et celles qui ont participé au webinaire des enfants, vous remarquerez des similarités dans certains des scénarios.

12:44 Bon, d'accord, voici Charles qui se prépare pour sa première partie de ballon-panier. Charles se sent en forme. Ses muscles sont forts. Il a beaucoup d'énergie. Il a des pensées utiles. Ça va être super, et il est content et excité.

12:56 Que pensez-vous qui soit arrivé ensuite? Comment s'est-il comporté? Bien, il est allé à sa partie. Il a souri à ses coéquipiers et a vraiment fait son possible. Alors, vous pouvez constater que ces sentiments, ses sensations corporelles et ses pensées ont entraîné un bon résultat.

13:08 Voyons voir un exemple pour quelqu'un de plus âgé.

13:11 Quelqu'un d'un peu plus vieux, ici, Sam, et Sam s'en va à une fête avec un ami plus tard. Sam a la bouche sèche et a mal au cœur, et il a des pensées nuisibles, comme : Je ne connais personne à la fête, personne ne voudra m'avoir là. Il se sent aussi très nerveux. Que pensez-vous qui soit arrivé à Sam?

13:31 Bon, Sam a décidé de dire à son ami que ses parents ne lui donnent pas la permission d'y aller et il est resté tout seul à la maison.

13:38 Donc, vous voyez que c'était une situation difficile pour Sam et que ses émotions, ses sensations corporelles et ses pensées ont entraîné ce genre de résultat.

13:47 Regardons un autre exemple de notre enfant plus tôt. On a parlé de Charles et c'est plus en lien avec ce qui se passe aujourd'hui.

13:56 Voici Charles. Charles dit au revoir à sa mère alors qu'elle part pour son quart de nuit à l'hôpital.

14:01 Charles a chaud partout, son cœur bat vite et il a des papillons dans le ventre.

14:06 Il a des pensées nuisibles : Ma mère va être malade, et il se sent nerveux, inquiet et triste.

14:12 Alors, que pensez-vous qui soit arrivé à Charles?

14:15 Eh bien, il a pleuré quand sa mère partait, il n'a pas pris sa collation avant de se coucher, et il a eu de la difficulté à dormir toute la nuit.

14:22 C'était très difficile pour lui. Et vous voyez comment les sentiments, les sensations corporelles et les pensées sont tous connectés, encore une fois au résultat. Regardons-le d'un autre point de vue. Mettons-nous dans les souliers d'un parent.

14:34 Donc voici Sophie, la mère de Charles. Sophie partait pour son quart de nuit à l'hôpital, et dit au revoir à son fils Charles, alors qu'il se met à pleurer et à faire une crise.

14:41 Par conséquent, maman avait chaud, son cœur battait vite et ses muscles se tendaient. Elle a une pensée nuisible : C'est sûr, chaque fois que je pars, il agit comme ça et je vais être en retard. Elle se sent fâchée, frustrée et triste.

14:58 Alors, qu'est-il arrivé à Sophie?

15:00 Elle a tenté de quitter la maison sans problème, mais elle a levé le ton : « Pourquoi fais-tu tout le temps ça? » Ensuite, elle est partie de la maison en courant sans vraiment dire bonsoir à son fils et sans le réconforter, et elle a été brusque avec ses collègues au travail.

15:14 Collectivement, comprendre et pouvoir reconnaître nos sentiments, nos sensations corporelles, nos pensées et la façon dont elles interagissent nous aide à ne pas adopter les comportements défavorables comme ceux illustrés dans les exemples. Cependant, ces connaissances nous permettent de comprendre ou nous éclairent sur ce qui se passe avec nos enfants.

15:33 Cela dit, que peut-on faire pour aider nos enfants?

15:41 Alors, nous proposerons d'abord ici des recommandations générales.

Andrea Stelnicki 15:45 Donc, comme on a déjà mentionné aujourd'hui, chaque enfant réagira différemment à la situation actuelle. Les parents ont peut-être besoin d'essayer différentes manières d'aider leurs enfants avant d'en trouver une qui fonctionne bien pour eux. Bon alors notre première recommandation est de vous encourager à soutenir et à vous impliquer avec votre enfant. Chaque enfant mérite du temps individuel afin de connecter et communiquer. Les enfants bénéficient aussi réellement de routines régulières. Alors, même si chaque jour est un peu différent, ou que vos horaires de quart peuvent surprendre votre enfant, il y a certains moyens de mettre en place une certaine constance. Un de ces moyens pourrait être d'avoir un contact quotidien avec eux. Les enfants apprennent et s'expriment par le jeu. Donc, durant cette période, prenez le temps de prendre l'initiative par le jeu, et vous pourrez en apprendre un peu sur ce qui leur arrive.

Kristi Wright: 16:36 La deuxième, c'est d'être bienveillant et patient concernant le comportement de vos enfants. Comme l'a fait remarquer D^{re} Stelnicki, passer du temps individuel avec les enfants est important et prévoir une période précise afin d'encourager votre enfant à exprimer ses inquiétudes serait certainement une bonne idée. Toutefois, les enfants ne veulent pas toujours parler. Donc, comme elle l'a mentionné, même par le jeu, qui n'est pas nécessairement lié à la situation actuelle, ils se sentent parfois assez à l'aise d'en parler. Ne vous en faites pas, s'ils ne veulent pas parler, ils n'ont pas besoin de parler.

17:06 Et je pense aussi que, comme parents, nous nous concentrons souvent sur corriger les comportements qu'on n'aime pas ou qu'on ne veut pas voir se produire de nouveau. Par conséquent, on porte souvent une attention distincte à ces comportements défavorables. Essayez de prendre le temps de voir le positif, regarder les choses positives que font les enfants, et soyez capable de les renforcer, parce que vous voulez que ces comportements positifs continuent aussi. Alors, prenez le temps de trouver les bonnes choses que fait votre enfant.

17:31 La dernière recommandation est de prendre le temps de vous calmer avant de réagir, et comme dans l'exemple de Sophie, lorsque vous êtes pressé de quitter la maison.

17:37 Et vous n'avez pas vraiment beaucoup de temps pour prendre des mesures intenses. Quand même, de petites choses comme, sortir de la pièce pour un moment avant de réagir à votre enfant, ou simplement prendre une bonne respiration si vous n'avez pas le temps de sortir sont très importantes. Elles permettent de réagir, quand vous êtes à l'aise et quand votre enfant peut vous écouter, parce que lorsqu'on lève le ton, nos enfants ne nous écoutent pas nécessairement.

Andrea Stelnicki 18:05 En effet. Et prendre soin de vous et vous concentrer sur prendre soin de vous est important afin que vous puissiez réagir de manière appropriée pour votre enfant. Et encore, comme la docteure Wright l'a dit, ce peut être difficile de trouver du temps pour vous-même, mais prendre soin de vous vous permettra vraiment de réduire votre stress et de réagir de manière plus efficace à votre enfant. Nous comprenons aussi que les différences géographiques, et les restrictions actuelles peuvent aussi avoir un impact sur comment vous pouvez prendre soin de vous, et comment vous pourriez l'ajouter à votre horaire. Cependant, nous vous encourageons réellement à prendre une minute, aujourd'hui, et vous demandez : Quelle est la chose que je pourrais faire juste pour moi aujourd'hui, qui me permettra de prendre soin de moi?

Kristi Wright : 18:44 Bon, ce sont des recommandations générales. Nous avons aussi des recommandations particulières, classées selon le genre d'enfants. On en parlera toutes les deux en vous donnant plus de détails, et nous poursuivrons avec des stratégies précises que nous avons déjà donné aux enfants lors d'un webinaire antérieur, et nous vous donnerons des moyens de soutenir vos enfants et les encourager à utiliser ces stratégies.

19:12 Donc, voici nos enfants typiques. Ils ont habituellement des questions, prennent ce que vous leur dites et continuent avec leur journée tout en y pensant, et peuvent revenir avec une autre question. Alors, ce qui est vraiment important, avec tous les enfants, c'est de leur donner des informations claires, vraies, et appropriées à leur âge. Donc, pour les tous petits, des informations concrètes sont importantes. Il faut savoir pourquoi, ils ne sont pas encore d'âge scolaire et ce n'est pas nécessaire de leur donner une description détaillée du virus. On leur explique qu'il y a une maladie, et qu'on doit prendre des mesures pour protéger tout le monde, et que c'est pour cela qu'il faut respecter la distanciation physique et se laver les mains souvent. Mais pour les plus vieux, vous pouvez leur donner plus de renseignements, parce qu'ils sont plus avancés au niveau cognitif. Ils peuvent comprendre, mais ils restent petits et doivent avant tout avoir des informations concrètes.

20:00 Et, même si les enfants ne semblent pas déranger par ce qui se passe, soyez quand même conscient de l'exposition aux médias. D^{re} Stelnicki en parlera un peu plus longuement en regardant le genre d'enfant suivant.

20:11 Cependant, même s'ils ne semblent pas inquiets, les nouvelles, l'exposition excessive aux médias peuvent créer des problèmes. En effet, l'enfant peut devenir plus anxieux, possiblement, s'il est exposé à beaucoup d'information, et ce n'est pas très utile.

20:29 De plus, même si les enfants n'éprouvent pas d'émotions liées à la situation actuelle, prenez le temps de les aider et de vérifier si ces émotions apparaissent, et de les normaliser.

Andrea Stelnicki 20:44 Oui. Parlons un peu maintenant de ce qu'aurait l'air un enfant anxieux. C'est le genre d'enfant qui posera constamment des questions. Il pourrait poser sans cesse la même question, même si vous y avez déjà répondu. Il pourrait être particulièrement bouleversé par ce qu'il entend et par les nouvelles, ou par la façon dont vous leur donnez l'information. Vous devez en être conscient et en tenir compte.

21:06 Pour ces enfants en particulier, je le répète, c'est réellement important de leur donner des informations claires, vraies, et appropriées à leur âge. Les enfants anxieux n'ont pas besoin d'écouter les nouvelles avec vous. Vous voudrez plutôt limiter leur exposition aux médias. Et pour les enfants plus

âgés qui utilisent les réseaux sociaux, vous voudrez probablement limiter leur temps sur les médias sociaux aussi, ou vérifier le contenu auquel ils ont accès sur Internet. Vous pouvez utiliser la touche de sourdine ou des outils de contrôle parental sur vos appareils électroniques.

21:43 Encore une fois, nous voulons aussi reconnaître et valider leurs émotions. Certaines préoccupations sont normales et on s'y attend, particulièrement lorsque les enfants ne comprennent pas pourquoi ils ne peuvent pas voir leurs amis, ou pourquoi ils ne peuvent plus aller à l'école. Toutefois, nous vous encourageons à ne pas simplement utiliser le réconfort. Le réconfort est une stratégie à court terme. En effet en les réconfortant, il faut leur dire que les choses vont bien aller. Que tout ira mieux! Pour les enfants anxieux, cette stratégie peut avoir l'effet inverse à long terme. Donc, encore une fois, vous pouvez utiliser ce genre de stratégie à court terme jusqu'à ce que vous arriviez à comprendre comment communiquer avec eux correctement ou convenablement. Cependant, leur dire que tout va bien se passer, ne les empêchera pas de se sentir anxieux.

22:28 Ensuite, nous y reviendrons dans quelques minutes, nous parlerons de stratégies précises, mais en ce qui concerne les enfants anxieux, nous vous encourageons à utiliser des stratégies qui les calmeront. Nous en présenterons quelques-unes, mais lors de notre récent webinaire avec les enfants, nous avons aussi discuté de stratégies appropriées à leur âge, et je vous encourage, si vous l'avez manqué, de le regarder avec vos enfants. Vous pouvez aussi travailler à l'aide du modèle de thérapie cognitive comportementale avec eux, afin de les aider à comprendre ce qu'ils ressentent physiquement et mentalement. Comme je l'ai dit, nous y arriverons dans quelques instants.

23:05 L'enfant pourrait aussi être fâché ou triste, et pourrait poser des questions, ou non. Particulièrement dans le cas d'un enfant triste ou d'un adolescent triste qui pourrait s'éloigner de vous davantage. Ils préféreraient être seuls. Ils pourraient même être enfermés dans leur chambre en ce moment. De plus, en approchant un enfant en colère ou irritable, vous aurez peut-être l'impression de marcher sur des œufs. Vous ne saurez jamais vraiment quand ils réagiront ou comment ils réagiront. C'est aussi très important de se rappeler que l'enfant qui est en colère pourrait cacher d'autres émotions, et que la colère tend à engendrer différentes émotions chez les parents qui réagissent. Alors, à ce moment-là c'est encore plus important pour vous de vous assurer de prendre le temps avant de vous impliquer ou de réagir dans de telles situations.

23:51 Comme je l'ai mentionné auparavant, je suggère toujours de donner des informations et de réagir devant cet enfant de la même manière que devant un enfant anxieux ou un enfant typique. Mais, le genre de stratégies que vous appliquerez pour cet enfant pourrait être un peu différent. Par exemple, lorsqu'un enfant s'isole, s'éloigne de la famille, il serait important pour vous de l'aider à sortir de sa chambre et à participer aux activités familiales. Vous pourriez organiser une téléconférence avec un camarade de classe afin qu'il reste connecté socialement, mais dans le cas des enfants en colère, vous devriez vous concentrer plutôt sur des stratégies de relaxation.

24:28 En effet, lors d'un webinaire antérieur, nous avons proposé trois stratégies que les enfants peuvent utiliser afin de gérer leurs pensées et leurs émotions nuisibles, et nous vous les présenterons ici afin que vous puissiez encourager vos enfants à les utiliser.

Kristi Wright : 24:49 Bon, voyons voir ces stratégies. La première est de vraiment encourager vos enfants à se confier, à vous ou à un autre aidant ou une personne de confiance, et à exprimer ce qu'ils ressentent ou ce qu'ils pensent. C'est très important de ne pas garder toutes ces pensées à l'intérieur,

parce qu'ils pourraient se sentir encore pires. Bien, ce que nous reconnaissons, toutefois, c'est que c'est parfois difficile d'expliquer à quelqu'un comment on se sent, et à ce sujet, vous et votre enfant pourriez être dans la même situation. Dans ce cas, vous pourriez encourager votre enfant à exprimer ses sentiments dans une histoire, ou de simplement les écrire. Il pourrait aussi exprimer par un dessin ou une peinture toutes ses émotions ou ses pensées difficiles et négatives. Ce pourrait être une façon de communiquer avec laquelle il serait plus à l'aise de parler, en expliquant leur dessin ou leur récit, ou quoi que ce soit qu'il a créé.

25:34 Une deuxième stratégie, qui est essentiellement le modèle de thérapie comportementale, peut aider votre enfant à remplacer ses pensées nuisibles par des pensées utiles. Cette stratégie peut être efficace, et un moyen de leur permettre de mieux se sentir. Donc, voici un exemple qu'on a déjà vu auparavant.

25:50 On voit ici Charles qui dit au revoir à sa mère. Elle quitte la maison pour son quart de travail et il a cette pensée nuisible : maman va être malade, et il se sent nerveux, inquiet et triste.

25:59 Alors, quelle serait une pensée utile pour remplacer : Maman va être malade? Une option serait : Maman est bonne à son travail, elle fait tout ce qu'elle doit faire. Alors, au lieu de se sentir nerveux, inquiet et triste, Charles pourrait se sentir fier et confiant. En fait, en remplaçant cette pensée, ses émotions changeront aussi.

26:17 En voici un autre exemple, avec Sam. Sam demande à son père de lui dire ce qu'il a entendu au travail concernant la COVID, et il pense que son père ne lui a pas tout dit. Donc sa première pensée est une pensée nuisible : Personne ne me dit jamais la vérité sur ce qui se passe, et il est en colère.

26:32 Une pensée utile pour la remplacer serait plutôt : Papa me dit ce que j'ai besoin de savoir, je vais lui faire confiance. En le faisant, en remplaçant cette pensée nuisible par une pensée utile, Sam pourrait alors se sentir soulagé et calme.

26:51 Par contre, il faut de la pratique pour y arriver. Ce n'est pas quelque chose qu'on acquiert du jour au lendemain. D'un autre côté, c'est un exercice qui avec le temps est aussi utile pour les adultes.

27:04 Une autre stratégie s'adresse aux enfants en leur demandant de faire une différente activité lorsqu'ils ne se sentent pas bien, ou qu'ils ont des pensées nuisibles. Alors, voici un paquet d'idées illustrées sur cette image : jouer avec un ami, jouer au ballon-panier, jouer à des jeux de société, aller à la pêche, et plusieurs autres. Ce sont les idées de quelqu'un d'autre, alors ce serait bien d'aider vos enfants à créer eux-mêmes la liste des activités qu'ils aimeraient faire. Ainsi, ils peuvent préparer une liste d'activités qu'ils aiment et qui les amusent. Ce pourrait être une grande affiche sur laquelle ils seraient possibles d'être plus créatifs et de les dessiner. Les activités à inclure sont des activités à faire seul ou avec d'autres; certaines seront tranquilles, d'autres bruyantes. En fait, des activités qui pourraient s'appliquer à différents scénarios. C'est aussi une bonne stratégie pour maman et papa et d'autres aidants. Généralement, vous n'avez pas de liste, mais vous les avez dans votre poche arrière, figurativement. Alors, par exemple, quand je ne me sens pas bien, je pourrais vouloir aller courir, ou lire un bon livre, n'est-ce pas?

28:06 Donc, aujourd'hui, nous avons vu une foule de choses : tous les parents trouvent cette période difficile; les sentiments, les sensations corporelles, les pensées et les comportements sont tous reliés. Alors, lorsqu'on comprend cette corrélation, ça peut nous aider à gérer la situation et nous donner des

indices sur comment nos enfants se sentent. On a appris des stratégies générales et des stratégies plus spécifiques pour certains types d'enfants. Le dernier point que D^{re} Stelnicki et moi avons mentionné, c'est que si votre enfant a des difficultés qui persistent ou qui s'aggravent, il serait approprié de demander l'aide des services de santé mentale.

28:36 Sur le site Web de l'ICRTSP, ici, via le lien sur cette diapo, on donne des liens vers des ressources générales dans chacune des régions ou associations sanitaires partout au pays. Vous y trouverez aussi de l'aide pour les patients externes en santé mentale, que vous pourrez les consulter si vous avez besoin d'aide supplémentaire. Il y a sûrement de l'aide offerte dans le secteur privé, dans votre communauté, toutefois, vous devrez faire cette recherche vous-même. Alors, merci de nous avoir écoutées aujourd'hui, nous répondrons maintenant à vos questions.

Emilie Kossick : 29:09 Merci beaucoup de cette excellente présentation, docteure Stelnicki et docteure Wright. La période de questions est maintenant ouverte. Veuillez nous les faire parvenir via la boîte de questions. J'aimerais commencer avec la première question : Vous avez donné des exemples aujourd'hui, pour les enfants et les adolescents, mais peut-être pourriez-vous souligner un peu plus en détail les différences dans la façon d'aider ces deux groupes d'âge à faire face à la situation actuelle?

Kristi Wright : 29:36 Docteure Stelnicki, aimeriez-vous aborder cette question?

Andrea Stelnicki 29:39 Bien sûr. En effet, nous avons donné quelques exemples précis pour les jeunes enfants et les adolescents. Cependant, je crois qu'une des choses que nous aimerions souligner est que bien qu'il y ait quelques différences, l'approche reste la même. En fait, ce qui change c'est surtout l'approche développementale. C'est-à-dire : le langage utilisé, s'assurer qu'il est approprié au groupe d'âge, par exemple, parler de choses concrètes pour les plus jeunes, et fournir un peu plus d'information et introduire des concepts plus abstraits alors que les enfants s'approchent de l'adolescence. Et, comme je l'ai mentionné, être vraiment conscient, particulièrement avec les plus vieux, de l'usage qu'ils font des médias sociaux et ce qu'ils voient sur les médias sociaux; parce que beaucoup de fausses informations et de désinformation circulent sur les médias sociaux.

30:32 Aussi, vous assurez soit de les surveiller, soit, discuter avec eux de certaines choses qu'ils voient et corriger toute idée fausse qu'ils pourraient avoir. D^{re} Wright?

Kristi Wright : 30:45 En poursuivant sur la même veine, il faut comprendre que nous ne voulons pas éliminer complètement l'interaction sociale pour vos ados ou vos autres enfants, parce parfois on s'inquiète quand on leur enlève cette connexion. Ainsi, parce qu'on veut vraiment maintenir une certaine interaction sociale et que dans le moment il n'y a pas beaucoup d'options, surtout dans certaines régions du pays, à cause de l'impact de la COVID-19 sur nos vies, il faut alors s'assurer de permettre aux enfants plus âgés et aux adolescents de garder cette connexion. Et on le souhaite réellement, mais, en même temps comme D^{re} Stelnicki l'a mentionné, il faut garder l'œil ouvert, et prendre le temps de discuter avec eux de ce qu'ils ont vu et entendu.

Emilie Kossick : 31:28 La deuxième question est : Mon enfant est soudainement tranquille, mais semble quand même OK, devrais-je m'inquiéter? Ou est-ce quelque chose que je devrais surveiller de près?

Kristi Wright : 31:41 D^{re} Stelnicki en a parlé un peu, mais être tranquille est normal. Je m'informerai certainement, sans trop pousser, mais en ouvrant la porte à la discussion, ou en lui donnant l'occasion de parler. Si ça continue jusqu'au point où il ne communique plus du tout, ce serait beaucoup plus

inquiétant. Cependant, un enfant plus tranquille qu'habituellement mérite définitivement d'être surveillé.

Andrea Stelnicki 32:03 Oui. Juste pour poursuivre, je dirais que ce qu'on doit surveiller c'est le genre de signes comme, lorsqu'ils ne s'amuse plus à faire les activités qu'ils avaient l'habitude d'aimer, ou que vous ne pouvez pas les convaincre de faire leurs activités préférées. Ce seraient des indices demandant d'explorer un peu plus la situation.

Emilie Kossick : 32:23 Prochaine question : Comment m'assurez que mon anxiété ne rend pas mon enfant anxieux?

Kristi Wright : 32:29 Bon, c'est une très bonne question. Nous savons que comme parent nous donnons l'exemple dans plusieurs situations, souvent sans s'en rendre compte. Donc, être conscient de notre comportement est une bonne chose, et j'espère que vous avez vous-même une soupape, et que vous avez accès à du soutien de santé mentale. Il est important de s'assurer de prendre bien soin de soi, tout comme d'avoir d'autres stratégies qui vous aideraient à gérer votre anxiété. Par conséquent, prendre soin de vous, particulièrement prendre soin de votre santé mentale est important pour votre enfant, afin de ne pas lui donner l'exemple de comportements anxieux à la maison.

Emilie Kossick 33:05 Quelque chose à ajouter D^{re} Stelnicki?

Andrea Stelnicki : Bon, je vais simplement ajouter que ce serait aussi l'occasion pour vous de donner l'exemple, encore en tenant compte de l'âge développemental, en leur montrant par exemple : Je suis inquiète de la situation, voici ce que je fais quand je veux gérer mon anxiété. Cela pourrait aussi démarrer une conversation avec votre enfant. Par contre, assurez-vous de ne pas trop partager et de vous en tenir à de l'information appropriée à son groupe d'âge.

Emilie Kossick : 33:40 Certainement, si vous avez d'autres questions, vous pouvez nous les faire parvenir. Cependant, je vais donner la parole à la docteure Wright qui fera un court résumé de la présentation, et de certaines choses pour les enfants et les parents mentionnées lors d'une séance passée.

Kristi Wright: 33:53 À la fin de la dernière séance, nous avons permis aux gens de poser des questions comme nous le faisons aujourd'hui. Par contre, nous avons aussi des enfants qui participaient et qui nous ont écrit à propos de leurs préoccupations. On a donc révisé quelques scénarios avec eux et j'aimerais vous les présenter afin de constater comment ils les ont gérés. On a travaillé avec le modèle de thérapie comportementale, et voici le scénario qu'ils nous ont présenté : Je ne peux pas embrasser papa lorsqu'il rentre du travail, parce qu'il doit d'abord se laver.

34:16 Dans ce cas, les enfants ont suggéré des sensations corporelles que l'enfant pourrait éprouver. Par exemple, mal au ventre, à la poitrine et mal à la tête.

34:23 Ils ont aussi suggéré des pensées nuisibles comme : Je ne pourrai plus jamais embrasser mon père quand il rentre du travail, ce qui rendait probablement l'enfant triste.

34:31 Ensuite, on a travaillé afin de trouver une pensée utile, soit : C'est seulement pour le moment, c'est pour me protéger en ce moment. Donc, ils ont réalisé que si on remplaçait la pensée nuisible, au lieu de se sentir triste, l'enfant, lorsque la pensée est remplacée par une pensée utile, l'enfant se sentirait calme et fier de son père, protégé et heureux. C'est une importante contribution qu'ils ont apportée.

34:57 Voici un autre exemple : Mes parents reviennent du travail à des heures bizarres, ou on les renvoie à la maison. C'était le scénario d'une petite fille, et ils ont suggéré que cette petite fille éprouverait les sensations corporelles comme : mal au ventre, palpitations, transpiration. Elle pourrait avoir une pensée nuisible semblable à : Mes parents sont malades, et ainsi se sentir confuse et effrayée.

35:18 Après, lorsqu'on a remplacé cette pensée par celle qu'ils ont trouvée, soit : Ma mère est en sécurité à la maison, ils vont bien aller, et je suis heureuse qu'ils soient à la maison avec moi. Ainsi avec ce changement, on a remplacé un sentiment de peur et de confusion, par un sentiment d'excitation, de bonheur et de calme. En fait, les enfants ont très bien réussi. Et, le plus intéressant, est qu'ils l'ont appris dans une courte séance, et qu'ils ont été capables de comprendre, le principe de remplacer cette pensée, ce qui comme je l'ai mentionné prend de la pratique. C'est très bien qu'ils l'aient compris tout de suite.

35:52 Alors, l'autre chose qu'on leur a demandée était si vos parents allaient appliquer ces trois stratégies avec vous : remplacer les pensées nuisibles par des pensées utiles, s'asseoir avec vous pour vous aider à parler de vos émotions, et vous aider à préparer une liste des activités que vous aimez faire. Enfin, comment les parents peuvent-ils vous aider. La question qu'on se pose est : comment vos parents peuvent-ils vous aider? D'abord, la première chose est de leur dire ce que vous pensez et ce que vous ressentez. Alors comment les parents peuvent-ils vous aider à parler de vos pensées. Comment vous les parents, pouvez les soutenir dans cette démarche?

36:25 En fait, ils ont fait certaines suggestions, comme prendre le temps de s'asseoir avec maman ou papa ou un autre aidant serait une bonne idée, à un certain moment de la journée ou la soirée. Les enfants pensaient qu'en jouant avec vous ils seraient plus susceptibles de parler de leurs pensées et de leurs sentiments. Un enfant a suggéré de lui donner un dollar pour chaque pensée, pas bête du tout. Une autre suggestion était de vraiment prendre le temps d'exprimer ses sentiments. Donc, prendre le temps durant une journée, et c'est une de nos recommandations, de passer du temps seul avec vous, alors que vous pouvez vous concentrer sur l'enfant, ce qui est particulièrement important. De plus, cela leur faciliterait la tâche, et ils seraient capables de vous en parler.

37:01 Deuxièmement, on parlait de remplacer la pensée, un processus que l'on vient tout juste d'apprendre, et qu'ils pensaient serait utile que vous les aidiez à maîtriser.

37:09 Bon, un moyen de les aider avec cette stratégie serait de parler avec votre enfant, d'être présent et à l'écoute, de passer souvent du temps ensemble, de les aider dans leur démarche, de les aider à écrire leurs pensées nuisibles et utiles, et ensuite travailler à les remplacer. Essentiellement, s'asseoir avec votre enfant et écrire une pensée nuisible, et ensuite de travailler activement à la remplacer. Simplement comme on l'a fait à l'aide des exemples avec les enfants, c'est à vous de vous asseoir avec votre enfant et d'utiliser le modèle.

37:38 Enfin, un dernier point, à propos de faire quelque chose de différent et de faire une liste d'activités. Ils ont suggéré d'imprimer un des tableaux qu'on a utilisé lors de la présentation, afin de le regarder comme quelque chose de concret. Ils proposaient de s'asseoir avec vous et de faire ensemble une liste des activités qu'ils aiment. Et ils ont pensé que, si vous le faites, leurs frères et sœurs pourraient aussi choisir chacun leur tour une activité. De cette manière, tout le monde participerait au choix de l'activité. Ils ont trouvé que ce serait amusant.

38:04 Les enfants ont proposé ces idées, c'était leur contribution autonome. On a trouvé qu'ils avaient fait du bon travail, et que c'étaient très bien d'entendre leur point de vue. Particulièrement, de nous dire, à nous les parents, comment nous pouvons les aider, parce que parfois, nous ne savons pas, nous ne pouvons pas deviner, mais en connaissant leurs opinions, ce pourrait être plus utile.

Emilie Kossick : 38:24 J'aimerais vous donner toutes les deux la chance de faire un bref commentaire en conclusion si vous le souhaitez, en commençant par docteure Stelnicki

Andrea Stelnicki : OK, je n'ai pas vraiment grand-chose à ajouter. Je sais, j'encouragerais, si vous avez des suggestions sur d'autres importants sujets, comme parents dont vous aimeriez discuter dans de futurs webinaires, faites-nous le savoir après la séance. Docteure Wright et moi sommes plus que prêtes à offrir d'autres stratégies, ou des informations supplémentaires. Voilà.

Emilie Kossick: 38:59 D^{re} Wright.

Kristi Wright : Comme mot de la fin, je dirais aussi que l'information que nous fournissons est actuellement préventive. Ce n'est pas seulement à cause de la COVID, à cause de la pandémie, que nous devrions appliquer ces stratégies avec nos enfants. C'est important pour nos enfants d'être capable d'exprimer leurs émotions en tout temps, et d'être capables de penser à des moyens pour remplacer leurs pensées nuisibles par des pensées plus utiles, et de trouver des activités qui les aident, ou des intérêts qu'ils peuvent poursuivre lorsqu'ils ne se sentent pas bien.

39:23 Donc, c'est une série de stratégies qui pourraient être utiles afin de rester impliqué et de continuellement encourager un état de santé mentale sain chez nos enfants.

Emilie Kossick : 39:35 J'aimerais vous remercier toutes les deux de votre présence aujourd'hui. Je veux aussi rappeler aux gens qu'un sondage s'affichera après la fin de la séance de discussions ouvertes virtuelle. Nous espérons que vous remplirez le sondage afin de nous donner une rétroaction sur d'autres options que nous pourrions vous offrir, ou répondre à toute question ou préoccupation. Une copie de la vidéo vous sera envoyée par courriel demain. Je vous rappelle aussi que l'ICRTSP n'a pas la permission de partager le diaporama PowerPoint. Donc, vous pourrez le revoir sur la vidéo, mais si vous souhaitez plus d'information, vous pouvez certainement communiquer directement avec les conférencières.

40:03 Notre prochaine séance de discussions ouvertes virtuelles est le 4 juin, est intitulée : Le stress en gestion des urgences. Le lien pour s'inscrire à cette séance sera indiqué sur le courriel de suivi.

40:11 De nouveau, D^{re} Stelnicki et D^{re} Wright, merci beaucoup d'avoir été des nôtres aujourd'hui. Nous l'avons vraiment apprécié. Et à tout le monde, je vous souhaite une excellente journée. Prenez soin de vous, et restez en sécurité.