

GARDER SON CALME PENDANT LE COVID-19- PARENTS



ÉTAPE 1 : LIMITER L'EXPOSITION AUX MÉDIAS

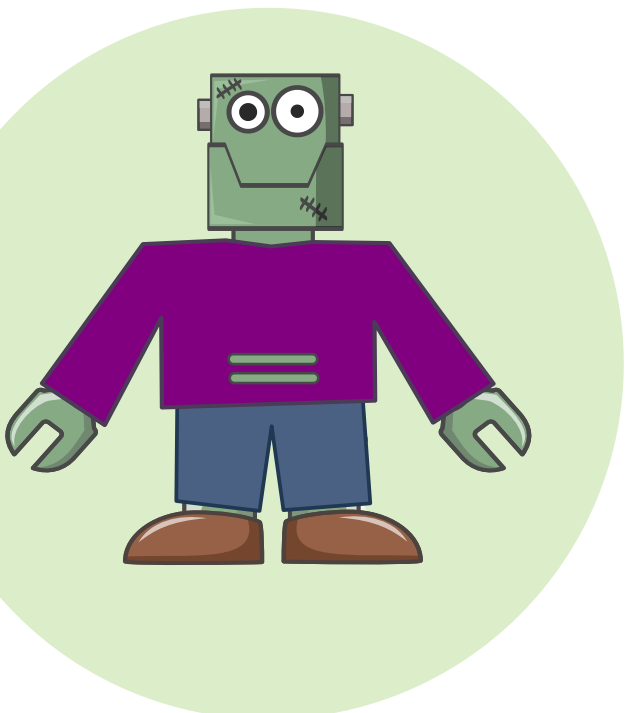
Limiter les lectures sur le virus à une ou deux fois par jour (uniquement à partir de sources fiables).

ÉTAPE 2 : MAINTENIR UNE ROUTINE

Une routine quotidienne aide à maintenir la cohérence et la structure et aide les enfants à savoir à quoi s'attendre :

- En famille, créer un horaire quotidien
- Affichez l'horaire là où tout le monde peut y voir
- Pour les enfants plus jeunes, fixez une minuterie pour faciliter la transition entre les activités

(Jacobson, 2020).



ÉTAPE 3 : PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

Un mode de vie sain est essentiel dans les situations de stress. Essayez :

- De prendre de grandes respirations
- De s'étirer
- De méditer
- De pratiquer le yoga
- De manger sainement
- De faire de l'exercice régulièrement
- De dormir suffisamment

GARDER SON CALME PENDANT LE COVID-19- PARENTS



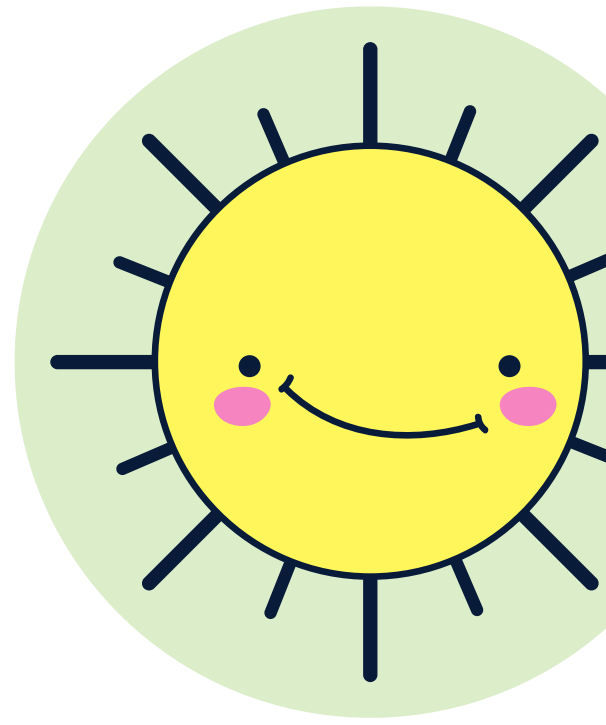
ÉTAPE 4 : CHANGER VOTRE PERSPECTIVE

Vous vous sentez coincé ou dépassé par des pensées négatives ? Essayez d'inverser la pensée. Par exemple, "nous sommes coincés à l'intérieur" à "nous pouvons passer du temps ensemble".

ÉTAPE 5 : SOYEZ UN MODÈLE D'OPTIMISME

Une attitude positive contribue à réduire le stress. Lorsque les enfants expriment leur peur, rassurez-les et concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire maintenant (Tait, 2020).

- Par exemple, passez du temps en famille ou écrivez une liste de choses dont vous êtes reconnaissant.



ÉTAPE 6 : PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

La respiration profonde, la méditation ou une promenade consciente aident à se calmer en réduisant la réaction du corps au stress (Matousek, Dobkin, & Pruessner, 2010).



ÉTAPE 7 : SE CONNECTER VIRTUELLEMENT AVEC SES AMIS ET SA FAMILLE

Mais évitez de ne parler que des craintes et des inquiétudes liées au virus.

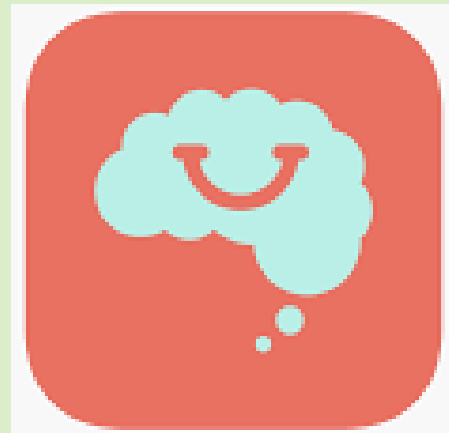


GARDER SON CALME PENDANT LE COVID-19- PARENTS

Des Aplis pour la Pleine Conscience!

SMILING MIND

Comprend des sujets visant à soutenir les enfants et les familles pendant la crise :
SOS médiation, Gratitude et joie,
Répondre plutôt que réagir.



HEADSPACE

La section "Résistance à la tempête" avec des méditations calmantes, des idées d'exercices à faire à la maison et des stratégies pour améliorer le sommeil.



MINDSHIFT

Y compris des stratégies pour gérer les sentiments d'anxiété: la réflexion saine, la zone de détente (par exemple, les stratégies de respiration) et l'action (par exemple, les habitudes saines).



GARDER SON CALME PENDANT LE COVID-19- PARENTS

Techniques de Respiration

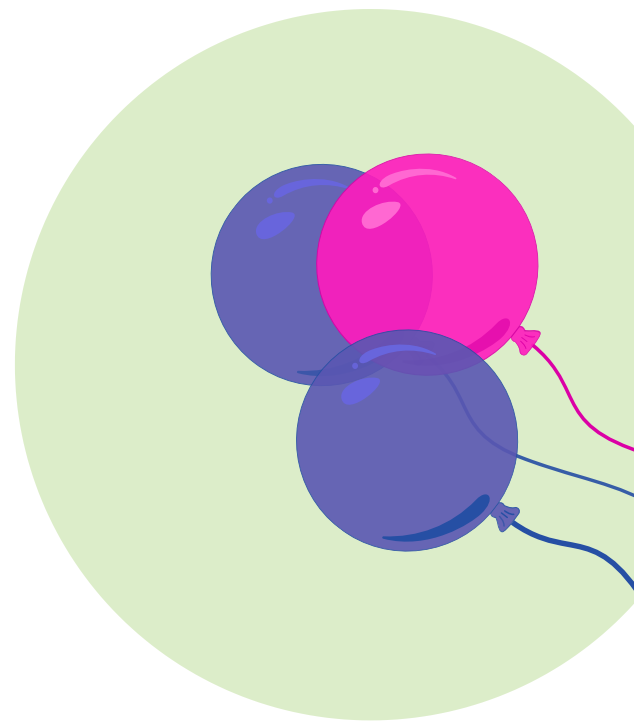


LA RESPIRATION DU MATIN: LA RESPIRATION ARC- EN-CIEL

"Assieds-toi et laisse ta colonne vertébrale s'élever. Tendez les bras sur les côtés, paumes vers le bas. Inhalez et faites glisser vos bras au-dessus de la tête, paume contre paume. Expirez et ramenez vos bras sur les côtés, paumes vers le bas. Répétez 3 fois".

LA RESPIRATION DE NUIT: LA RESPIRATION BALLOUNE

"Couchez-vous sur le dos et laissez vos mains reposer sur les côtés, paumes vers le haut. Inhalez par le nez et imaginez que vous remplissez votre corps de souffle comme un gros ballon. Expirez et soufflez l'air par la bouche. Répétez 3 fois".



LA RESPIRATION DU CALME: LA RESPIRATION COMPTANTE

"Assieds-toi et laisse ta colonne vertébrale s'élever. Inspirez profondément, en comptant silencieusement 1...2...3. Puis expirez, en comptant silencieusement 1...2...3. Répétez 3 fois."

GARDER SON CALME PENDANT LE COVID-19- PARENTS

Ressources

Bologna, C. (2020, March 27). Ten mental health signs to watch out for kids in the age of COVID-19. Huffpost.

https://www.huffpost.com/entry/kids-mental-health-signs-coronavirus_l_5e7e2867c5b6cb9dc19f37ff

Centre for Disease Control and Prevention. (2020, April 1). Coronavirus disease: Stress and coping. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>?

Child Mind Institute. childmind.org/article/how-mindfulness-can-help-during-covid-19

Gates, M. & Hinder, S. J. (2019). Breathe with me: Using breath to feel calm, strong, and happy. Sound True Inc.

Jacobson, R. (2020, March 30). How mindfulness can help during COVID-19. Child Mind Institute. childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis

Jacobsen, R. (2020, March). Supporting kids during the coronavirus crisis. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>

Matousek, R. H., Dobkin, P. L., & Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16, 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.06.004>

Tait, V. (2020, April 1). The Pandemic Toolkit Parents Need: 8 expert tips to help families stay regulated. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/pulling-through/202004/the-pandemic-toolkit-parents-need?>