



# Quelle vie en période de pandémie ?




## Cultiver la bienveillance..

Les enfants se tournent le plus souvent vers les parents à la recherche de soutien, Il est alors important de se positionner de manière affectueuse et bienveillante à accueillir les sentiments des enfants sans tenter de supprimer leurs ressentis.

## Quelle posture devant les interrogations des enfants ?

Il est important de rester réaliste et honnête avec les enfants lorsque vous vous adressez à eux; en répondant de manière adaptée à leur âge sans anticiper leurs questions.

 Vous n'êtes pas censés avoir des réponses à toutes leurs questions, c'est une opportunité de les inciter à chercher et y réfléchir tout en les rassurant !



## Devant les mesures de sécurité sanitaire ..

Vos enfants peuvent se sentir effrayés, confus ou contraints devant les nouvelles mesures de sécurité sanitaire, Transformez les rituels d'hygiène en moments de jeux et d'amusement !

Vous pouvez profiter du temps de lavage des mains pour fredonner leurs chansons préférées \*



*Le masque est aussi un outil de déguisement, de jeu ..*

*profitez-en pour jouer à la maison aux jeux de déchiffrage d'expressions du visage ou pour incarner les personnages les plus inédits !!*

\*Cela servirait de repère sur le temps nécessaire pour un lavage efficace des mains !


## Attention aux non-dits des tout petits !

Les petits n'ont pas suffisamment de vocabulaires pour exprimer leurs ressentis, Soyez alors vigilants aux somatisations: des maux d'estomac, des fatigues, des insomnies et des acting-out agressifs peuvent révéler des inquiétudes bien profondes !

Validez les ressentis de vos enfants et rassurez-les en les amenant à en parler davantage. Profitez-en pour réfléchir ensemble sur la vie post confinement et comment vous pouvez en profiter en toute sécurité avec les moyens possibles !

## Qu'en est-il des plus grands ?

**A** être Ados et migrants est en soi pas du tout évident, avec les mesures de **D** sécurité sanitaire et les restrictions gouvernementales relatives à l'état d'urgence sanitaire combinées aux **O** inquiétudes des parents, les jeunes adolescents peuvent se sentir assujettis à des restrictions de leurs libertés !

ce qui, dans certains cas peut se manifester à travers des tensions intra familiales ou des tendances à l'opposition et la violence.. 

*Soyez à l'écoute de votre enfant, favorisez l'échange dans un climat de non-jugement et encouragez-les à parler de leurs intérêts pour trouver des terrains d'entente !* 