

# ÊTRE PARENT

## En moments difficiles

# 10 ITEMS A CONSIDÉRER



Avez-vous reçu le manuel qui traite du rôle parental pendant les périodes difficiles? Rassurez-vous car nous ne l'avons également pas reçu! Heureusement, nous pouvons prendre soin de nos enfants sans connaître toutes les réponses qui s'imposent. Ce qui importe davantage aux enfants est de pouvoir se reposer sur un adulte qui sera la réponse en termes de bien-être, de contact et de proximité. D'ailleurs, les études qui portent sur la résilience démontrent systématiquement que les enfants fonctionnent mieux en situation de stress lorsqu'ils peuvent établir une connexion avec un adulte qui est solide, bienveillant et disponible émotionnellement. Une relation étroite avec un adulte constitue une « bulle de sécurité » dans ce monde qui a basculé et où un sentiment d'alarme est omniprésent. En raison de la relation que vous entretenez avec vos enfants, ces derniers suivront votre exemple pour se laver les mains, demeurer à la maison, jouer, lire des histoires et apprendre.

ALORS QUE VOUS TRAVERSEZ UNE PÉRIODE DIFFICILE, LES DIX POINTS SUIVANTS DEVRAIENT ÊTRE RETENUS

### 1 DIRIGER



Dans un contexte où un sentiment d'alarme est répandu, il importe que les enfants sachent qui est responsable et qui prendra soin d'eux. Nous devons leur montrer que nous sommes aptes à gérer leurs émotions, leurs pensées et leurs comportements de manière à ce qu'ils nous fassent confiance et suivent notre exemple.

### 2

### APPRIVOISER

Approfondissez votre relation en faisant appel à l'instinct d'attachement en recherchant leur regard, leur sourire ou un hochement de tête. Entrez régulièrement en contact avec eux et mettez l'emphase sur le plaisir, l'apaisement et la chaleur. Accordez leur toute votre attention et concentrez-vous sur ce qui leur tient à cœur.



### 3 LA STRUCTURE



Les routines permettent à tous d'anticiper ce à quoi vous devez vous attendre quotidiennement et elles peuvent vous reconforter dans la mesure où elles pourront mettre de l'ordre dans le désordre qui s'est installé. Les routines peuvent servir à atténuer la résistance des enfants et de simplifier la transition d'une tâche à l'autre. Par exemple, de faire ses devoirs à effectuer leurs tâches.

### 4

### LA FRUSTRATION

Il faut s'attendre à ce que vos enfants soient davantage frustrés et contrariés quand les moindres petites choses ne fonctionnent pas tel que prévu. Soyez patient, faites ressortir leurs mots ou leurs besoins de changement, et dirigez-les vers le jeu ou leurs larmes. En effet, les moments difficiles ont tendance à susciter plus de rancœur.



### 5 LE JEU

Le JEU + Le Stress = REPOS



Il n'existe rien de plus puissant que le jeu pour libérer des émotions refoulées et ce, spécialement lorsque les mots manquent pour décrire ce que l'on ressent. Les terrains de jeux émotionnels englobent la musique, la danse, le mouvement, l'art, la construction, la couture, le chant et toutes les activités qui sont dépourvues de résultats et qui n'impliquent aucunement la notion de performance.

### 6

### L'ÉCOLE

Il est possible d'apprendre au cours de moments difficiles. Toutefois il ne faut pas que cela interfère avec la relation que vous entretenez avec l'enfant. Ce ne sont pas les résultats scolaires, mais la connexion et la sécurité émotionnelle qui prévalent en périodes de stress. Or, il est essentiel d'amener les enfants à jouer et à apprendre et ce, sans perdre de vue que les deux sont nécessaires à long terme.



### 7 LES ÉCRANS



Ils remplissent fréquemment le rôle de gardien virtuel pour l'enfant. Il existe d'autres façons de les employer pour préserver la connexion avec les adultes et favoriser le jeu véritable. Au lieu, votre enfant peut s'en servir pour communiquer avec ses enseignants en ligne, lire un livre avec quelqu'un ou jouer avec d'autres enfants en leur montrant, au moyen d'internet, leurs objets ou leurs animaux de compagnie préférés.

### 8

### FAIRE LE PONT

Quand nos enfants vivent un sentiment de séparation, vous pouvez faire en sorte qu'ils se sentent en connexion avec ce qui leur manque en faisant le pont. Pour ce faire, vous pouvez mettre l'emphase sur les bons souvenirs, regarder des photos, se promener dans des endroits familiers et leur transmettre la conviction que cette période n'est qu'un simple revers de parcours à leur magnifique et longue vie.



### 9 L'ESPACE



Il est indispensable de s'arrêter afin de prendre le temps et l'espace nécessaires pour reprendre son souffle et faire le point. Surmonter des périodes difficiles ressemble davantage à courir un marathon et non à faire un sprint. Vos enfants auront besoin de temps pour se retrouver seuls loin de leur fratrie et de la stimulation des écrans. Les enfants, tout comme les adultes, nécessitent plus de repos et de calme lorsqu'ils sont stressés.

### 10

### LA CULPABILITÉ

Anticipez l'apparition de la culpabilité parce qu'elle représente le « garde du corps » des émotions. Il arrive de se considérer inadéquats dans notre rôle parental au moment où nous sommes dépassés par les événements. Si vous parvenez à confier vos sentiments à d'autres adultes, si vous fondez en larmes, ou si vous trouvez une expression par le jeu, la culpabilité s'atténuera et vous serez rétabli de nouveau.



Personne ne détient les réponses lors d'immenses périodes de stress et de changements. Il ne s'agit pas de donner un sens aux circonstances lorsque vous êtes au milieu de la tempête, mais plutôt d'affronter chaque jour avec courage alors qu'elle se poursuit.

Bien que nous ne sachions pas ce qui nous attend, notre avenir sera davantage prometteur puisque nous nous sommes consacrés à :

- 1 Maintenir la solidité de nos relations et à diriger nos enfants
- 2 Faire place au jeu pour libérer la tension émotionnelle
- 3 Laisser nos larmes s'occuper du reste



Dr Deborah MacNamara  
([www.macnamara.ca](http://www.macnamara.ca))

[f @drdeborahmacnamara](https://www.facebook.com/drdeborahmacnamara)  
[i @deborahmacnamara](https://www.instagram.com/deborahmacnamara)  
[t @deborahmacnamara](https://www.tiktok.com/@deborahmacnamara)