

## NOUS SOMMES LÀ

Chers parents,

Il est important pour nous de vous accompagner dans cette période d'incertitude. Nous vivons une situation très particulière qui demande beaucoup d'adaptation. Pour certaines personnes, l'incertitude, la nouveauté ou le manque de contrôle accroissent l'anxiété. Votre enfant recevra un Bulletin bien-être du Service de santé du CDSL avec quelques suggestions de prévention et de solutions. Nous sommes conscients qu'avec les mesures pour contrer la COVID-19, votre quotidien a été chamboulé. Tous ensemble à la maison, ça peut être un grand défi! Ainsi, nous souhaitons vous partager quelques astuces qui pourront vous aider.

Nous pensons à vous et nous vous souhaitons de beaux moments en famille, de prendre une pause « bien-être » par jour et de continuer à rêver!

### PISTES DE SOLUTIONS QUI PEUVENT AIDER À DIMINUER LES HORMONES DE STRESS

Pour diminuer les hormones de stress, nous vous avons mis en annexe des stratégies qui sont très faciles à faire à la maison. Nous vous proposons à vous et à vos enfants d'en expérimenter quelques-unes. C'est simple, efficace et seulement une fois par jour!

Nous vous proposons aussi une technique de respiration qui ne dure que 90 secondes pour simplement s'arrêter un moment pour prendre conscience de notre état émotionnel (voir annexe).

Nous vous suggérons d'aller sur le site de Sonia Lupien, chercheuse spécialisée dans le stress et l'anxiété. Vous pourrez suivre son blogue du lundi au vendredi. Nous vous recommandons aussi de lire les « Mammouth Magazine ». Les thèmes sont variés et s'adressent aux personnes de tout âge.

Pour bien parler de stress avec vos enfants, nous vous suggérons [cette vidéo](#) qui explique bien ce qu'est le stress et certaines stratégies pour mieux y réagir.



### UNE BONNE GESTION DE L'INFORMATION

En cette période d'incertitude, nous recevons énormément d'information. Pour certains, c'est un grand facteur de stress. Nous vous conseillons de diminuer les informations en continu et de valider les bonnes sources d'information.

### UNE BONNE COMMUNICATION

Durant cette période, vos enfants auront besoin de vous, de la famille, de leurs amis, et surtout de repères. Pour certains, un horaire c'est réconfortant. Pour d'autres, il faudra un peu plus de flexibilité. Parler des émotions, de ce qu'ils peuvent ressentir, les valider, ça peut être apaisant et sécurisant. Les divergences peuvent se régler par une bonne résolution de problèmes où l'on a tous le sentiment d'avoir été écouté. La créativité est essentielle quand nos repères ont changé.



## CONSEILS EN RAFALE



### PRENDRE UNE PAUSE

Pour mieux gérer notre stress, on prend une pause pour : voir les choses autrement, vivre le moment présent, rire et s'amuser, créer, se débrancher, apprendre, donner un câlin, manger, se dorloter, prendre soin de nos enfants, prendre soin de nous, prendre soin de notre animal, etc.

### VOICI AUSSI CE QUE NOUS AVONS SUGGÉRÉ À VOS ENFANTS :

Ris à tous les jours, cela diminue les hormones de stress.

Fais-toi plaisir à tous les jours (musique, créativité, film, cuisine, jeux de société, partager).

Fais preuve de bonté durant cet isolement, c'est gratifiant et cela diminue le stress.

Prend le temps de diminuer tes hormones de stress à tous les jours. On t'a mis en annexe les stratégies (1 fois par jour c'est tout!)

C'est aussi le temps de rêvasser.

Regarde [ces capsules vidéo](#). C'est très drôle!

### RESSOURCES

Vous trouverez sur [le site de l'Ordre des psychologues du Québec \(OPQ\)](#) des informations très pertinentes : *Coronavirus (COVID-19) : conseils psychologiques et informations au grand public.*