

Confinement : prendre soin de nos enfants et adolescents

Trucs – Conseils – Ressources d'aide

Le début d'année 2021 sera différent. Cette situation peut générer plusieurs émotions, tant pour les enfants que pour les parents (tristesse, déception, soulagement, colère, etc.). Cela est normal, mais peut devenir difficile à vivre pour certaines personnes. Voici quelques conseils pour vous soutenir en tant que parents et pour vous rappeler les différentes ressources d'aide, au besoin.

5 conseils pour veiller sur nos enfants et adolescents

1. **Soyez davantage à l'écoute**

Le fait d'être près de votre enfant ou de le prendre dans vos bras peut l'encourager à se confier. Soyez attentifs (plusieurs enfants expriment ce qu'ils vivent à travers leurs jeux, leurs dessins, leurs questions). Validez avec lui ses émotions (ex. : je vois que tu es triste en ce moment...).

2. **Profitez-en pour vous détendre et pour faire des activités en famille**

Prenez le temps de ralentir. Profitez-en pour jouer avec votre enfant et faire ce qu'il aime (bricolage, jeux de société, cinéma à la maison, lecture, parcours à obstacle, cuisine en famille, etc.). Vous en tirerez tous beaucoup de réconfort.

3. **Encouragez votre enfant à rester en contact avec les autres membres de votre famille ou ses amis (tout en respectant les mesures sanitaires en vigueur)**

Plusieurs moyens sont à votre disposition (téléphone, clavardage, appels vidéo, réseaux sociaux, courriels, sorties extérieures, etc.). Pourquoi ne pas planifier un souper ou une soirée de jeux virtuels? Profitez-en pour vous déguiser ou porter des accessoires thématiques!

4. **Restez à l'affut des signes de détresse psychologique**

Certains signes peuvent laisser présager que quelque chose de va pas (ex. : maux de tête, troubles du sommeil, diminution de l'appétit, insécurité, irritabilité, agressivité, isolement, repli sur soi, etc.). Gardez l'œil ouvert!

5. **Limitez l'exposition aux médias et aux conversations entre adultes**

Évitez de laisser votre enfant regarder en boucle les reportages qui couvrent la pandémie. Si vous avez des inquiétudes liées à la situation, discutez-en avec un autre adulte. Évitez toutefois les discussions alarmistes (hausse de cas ou de décès, problèmes financiers, etc.) en présence de votre enfant.



Des ressources peuvent vous aider!

NOUVEAUTÉ : Une boîte à outils pour les parents

Bonne nouvelle. Nous avons regroupé plusieurs liens utiles pour vous aider à :

- expliquer la COVID-19 aux enfants;
- aider à gérer le stress et l'anxiété;
- mieux vivre le confinement;
- occuper les enfants/adolescents;
- faciliter la conciliation télétravail-famille;
- et plus encore!

Vous n'avez qu'une seule adresse à retenir :

santemonteregie.qc.ca/ouest/prendre-soin-de-nos-enfants-et-adolescents

Autres ressources d'aide disponibles

Malgré toutes vos tentatives, vous ne parvenez pas à reconforter ou rassurer votre enfant?

Vous constatez que certaines réactions négatives persistent ou s'intensifient?

N'hésitez pas à demander de l'aide!

Services sociaux en CLSC

CLSC de Huntingdon	450 264-6108	CLSC Kateri	450 659-7661
CLSC de Saint-Chrysostome	450 829-2321	CLSC de Châteauguay	450 699-3333
CLSC de Salaberry-de-Valleyfield	450 371-0143	CLSC de Napierville	450 245-3336
CLSC de Beauharnois	450 429-6455	CLSC de Saint-Rémi	450 454-4671
CLSC de Rigaud	450 451-6609	CLSC et centre de services	
CLSC de Saint-Polycarpe	450 265-3771	ambulatoires de Vaudreuil-Dorion	450 455-6171

Autres ressources

Info-Social :	811
Centres de prévention du suicide :	1 866 277-3553
Ligne Parents :	1 800 361-5085
Tel-Aide :	1 855 377-0600
Tel-Jeunes :	1 800 263-2266
Outils du MSSS :	Québec.ca/coronavirus

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec 



santemonteregie.qc.ca/ouest