

Enfants et adolescents

# SENTIMENTS INTENSES et DOULEUR MORALE

Résilience pendant la pandémie COVID-19

Ressource pour les parents

LA PERTE D'UNE CHOSE IMPORTANTE NOUS CAUSE DE LA DOULEUR MORALE



MAINTENANT NOUS RESSENTONS TOUS DE LA DOULEUR MORALE.

Perte de liberté, perte d'horaires, perte de nos plans, perte de la compagnie de nos amis, de membres de la famille, décès de personnes que nous aimons.



TOUT COMME LES ADULTES, LES ENFANTS ET LES ADOS EXPRIMENT LEUR DOULEUR DE DIVERSES FAÇONS TOUT À FAIT NORMALES.

Maux de ventre, manque de sommeil, tristesse, mauvaise concentration, hyperactivité, apathie, irritation, besoin accru d'affection, besoin accru de passer du temps avec les camarades, et autres.

LA DOULEUR MORALE CAUSE DE NOMBREUX SENTIMENTS INTENSES.

ELLE DÉRANGE NOTRE VIE, MAIS C'EST TOUT À FAIT NORMAL.

*a meilleure façon d'aider votre enfant,  
c'est de l'écouter attentivement.*

« JOIE PARTAGÉE EN VAUT DEUX. PEINE PARTAGÉE EST DEMI-PEINE. »

- PROVERBE SUÉDOIS



AVEC LES ENFANTS...

Essayez de jouer avec eux. Vous serez surpris du nombre d'émotions intenses qui se reflèteront sur leurs jouets et qui se révéleront dans leurs dessins, leurs paroles et leurs actes.



AVEC LES ADOLESCENTS...

Essayez de discuter de la situation (« la vie a bien changé, et je me demande comment tu te sens. »). Essayez de poursuivre la conversation (« Qu'est-ce qui te manque le plus? »)

BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN?

**PARENTS**

1-866-996-0991

[www.dcottawa.on.ca](http://www.dcottawa.on.ca)

**ENFANTS ET ADOLESCENTS**

1-800-668-6868

[www.KidsHelpPhone.ca](http://www.KidsHelpPhone.ca)

613-260-2360

[chat.ysb.ca](http://chat.ysb.ca)

POUR PLUS D'INFORMATION SUR LA DOULEUR MORALE

[www.virtualhospice.ca](http://www.virtualhospice.ca)

[www.mygrief.ca](http://www.mygrief.ca)

[www.kidsgrief.ca](http://www.kidsgrief.ca)

[www.bfo-ottawa.org](http://www.bfo-ottawa.org)

[www.crossroadschildren.ca](http://www.crossroadschildren.ca)

[www.ysb.ca](http://www.ysb.ca)

POUR D'AUTRES CONSEILS SUR LA GESTION DE LA DOULEUR MORALE, VISITEZ

[www.CHAMPLAINPALLIATIVE.CA](http://www.CHAMPLAINPALLIATIVE.CA)