



## **TRUCS POUR LES PARENTS**

### **S'OCCUPER DE SOI = PRIORITÉ**

(Les enfants sont résilients, donc vous devez d'abord être à l'écoute de vos besoins, ensuite vous serez en mesure de prendre soin d'eux 😊)

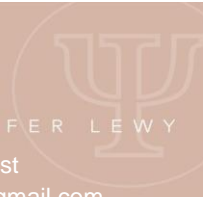
### **ÉMOTIONS = CONTAGIEUX donc faites de votre mieux pour réduire votre propre STRESS et ANXIÉTÉ**

- 1) **RECONNAISSEZ VOS ÉMOTIONS** → VOUS LES NOMMEZ – VOUS LES APPRIVOISEZ (Une partie de moi se sent ... & situez-le dans votre corps)
- 2) **AYEZ DE LA COMPASSION POUR VOUS-MÊME** → Processus en 4 phases : (1) C'est une période de souffrance (2) La souffrance fait partie de la vie (3) Je suis bienveillant/e pour moi-même en ce moment (4) Je me permets de me donner la compassion dont j'ai besoin (comme je le ferais avec un/e ami/e )
- 3) **CRÉEZ UNE ROUTINE** → un horaire apportera une structure et sera rassurant (favorise un sentiment de contrôle)
- 4) **UTILISEZ L'HUMOUR** → RIRE = MEILLEURE MÉDECINE LAUGHTER & relâche les tensions (pleurer et se battre peuvent aussi figurer sur le menu 😊) Permettez aux enfants de jouer à se battre un peu plus rough et à faire des jeux de culbute (p.ex. chatouilles, batailles d'oreillers, bataille de fusils nerf, etc.)
- 5) **FAITES DE L'EXERCICE À TOUS LES JOURS** → VOTRE CORPS A BESOIN DE BOUGER POUR SÉCRÉTER LES HORMONES QUI RÉDUISENT LE STRESS YOUR BODY NEEDS TO MOVE TO SECRETE CORTISOL HORMONES, ET ALLEZ DEHORS TOUS LES JOURS POUR PRENDRE L'AIR FRAIS 🌞☐ (p.ex. chasse au trésor, vélo, scooter, marche, course)!
- 6) **UTILISEZ LES TRUCS DE PLEINE CONSCIENCE** comme la MÉDITATION, la relaxation musculaire progressive, la respiration, l'imagerie guidée, EXERCICES POUR SE RECENTRER & JOURNAL INTIME
- 7) **CONNEXIONS SOCIALES** → nous sommes des êtres sociaux qui avons besoin de nous connecter aux autres. Donc même si la distanciation sociale est nécessaire pour stopper la propagation du virus, vous pouvez encore utiliser la vidéoconférence pour parler et voir vos amis et votre famille (p.ex. organisez des rencontres virtuelles pour jouer, des Facetime ou des groupes What's App pour vos enfants et leurs amis, etc.). JOUEZ À DES JEUX DE CARTES, AUX DOMINO, AU JENGA, AU BACKAMON, AUX ÉCHECS, AUX DEVINETTES, AU MONOPOLY, ETC.
- 8) **ALIMENTATION SAINE ET REPOS** → MANGEZ DES REPAS ÉQUILIBRÉS (fruits et légumes pour la vitamine C & liquides pour rester hydraté) + SUFFISAMMENT DE SOMMEIL POUR STIMULER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.
- 9) **FAITES DES CHOSES QUI VOUS RELAXENT ET QUI VOUS RENDENT HEUREUX**: YOGA, ARTISANAT, BRACELETS, MUSIQUE, CUISINER, BAIN DE BULLES, MASSAGE, PEINTURE, etc.
- 10) **PRATIQUEZ LA GRATITUDE TOUS LES JOURS** → ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À AIDER ET À FAIRE DES TÂCHES (p.ex. Quelque chose que j'ai accompli aujourd'hui; J'ai eu du plaisir quand? Je t'apprécie parce que? Quelque chose qui est arrivé aujourd'hui dont je vais toujours me souvenir?)

*\*C'EST CORRECT DE NE PAS SE SENTIR CORRECT → N'AYEZ PAS PEUR DE DEMANDER DE L'AIDE ET DU SUPPORT*  
Appeler la ligne Info-Santé au 811 & les professionnels en pratique privée peuvent offrir de la téléthérapie

DR JENNIFER LEWY

Psychologist  
Dr.jlewy@gmail.com



L'anxiété est une roche lourde, lui crier dessus ne va pas la faire disparaître, mais parfois, lorsque vous prenez le temps de sentir les textures et les crêtes de votre anxiété, la roche semble soudain moins lourde qu'avant.

DR JENNIFER LEWY

Psychologist  
Dr.jlewy@gmail.com

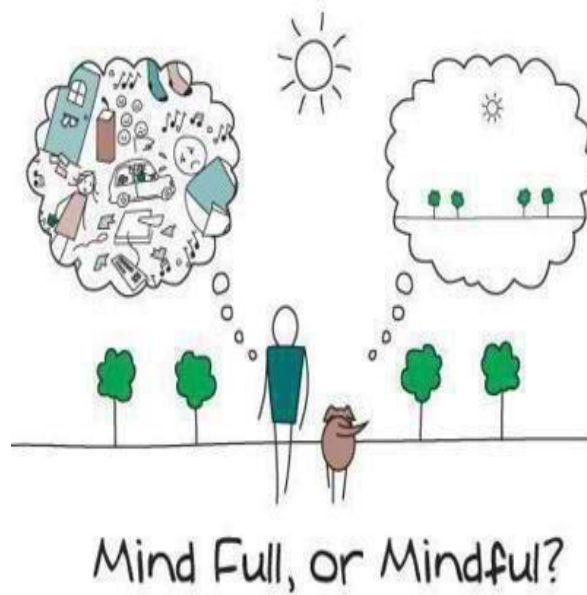


---

## UTILISEZ L'HUMOUR



Il n'y aura pas de crise aujourd'hui, mon horaire est déjà complet!



DR JENNIFER LEWY

Psychologist  
Dr.jlewy@gmail.com



## Grounding Exercise

*For use during a panic attack,  
when you need to stay calm,  
or anytime you feel "disconnected" from your body.*

Look around you. Identify + name:

- 5 things you **see**
- 4 things you **feel**
- 3 things you **hear**
- 2 things you **smell**
- 1 thing you **taste**

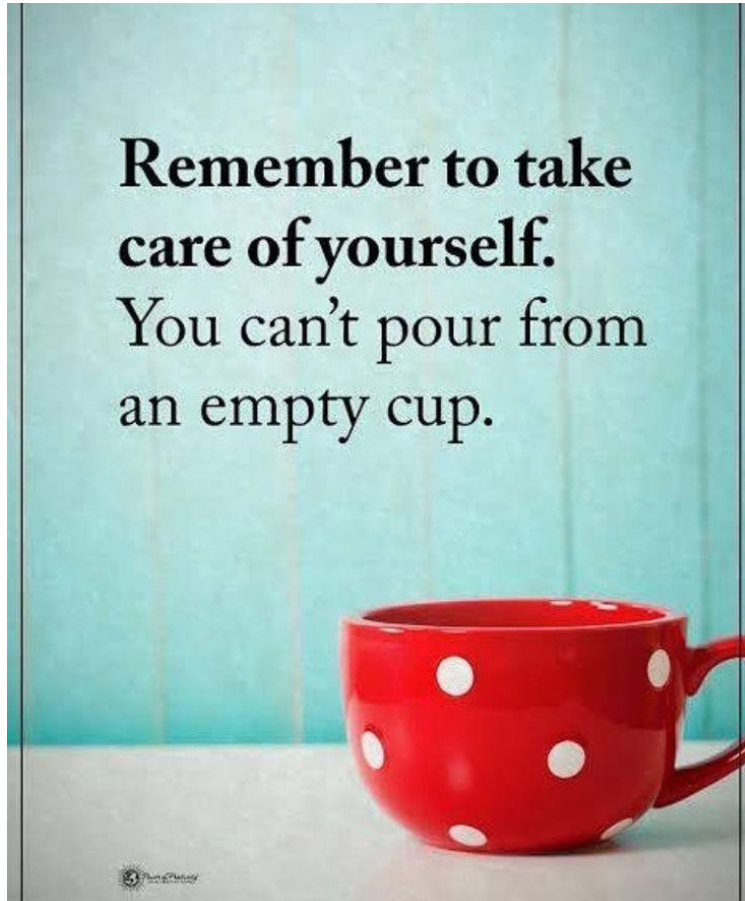
[puzzlepeacecounseling.com](http://puzzlepeacecounseling.com)

DR JENNIFER LEWY

Psychologist  
Dr.jlewy@gmail.com



**Remember to take  
care of yourself.**  
You can't pour from  
an empty cup.



AUJOURD'HUI, FAITES UNE PETITE CHOSE POUR PRENDRE SOIN DE VOUS, ET RÉPÉTEZ DEMAIN ☺

Jennifer Lewy, Ph.D.  
Psychologist/Psychologue  
Dr.jlewy@gmail.com