

Quelques trucs pour accompagner son ado en contexte d'isolement ou de distanciation



Être en interaction avec lui/elle

- **S'informer:** Comment il vit la situation? Qu'est-ce qu'il trouve le plus difficile? Quels sont ses besoins (s'exprimer, se distraire, être écouté)? Qu'est-ce qui pourrait lui faire plaisir?
- **Démontrer de l'empathie en lien avec ce qu'il vit** (p.ex. "il y a des sacrifices à faire et ce n'est pas facile").
- **Reconnaître et souligner les efforts déployés.**
- **L'encourager à orienter ses efforts** vers les éléments qu'il peut contrôler.
 - **Créer des occasions de partage** (ex: jouer à un jeu, cuisiner, s'intéresser à ce qu'il fait, etc.).
 - **Dîner** et prendre des pauses avec lui lorsque vous êtes en télétravail.
 - **Faire de l'activité physique ou des activités extérieures ensemble** (p.ex. prendre une marche de fin de journée).

Vous êtes une **référence importante** et un **pilier** pour votre enfant!

Porter une attention particulière aux signes de détresse qui perdurent dans le but de demander de l'aide professionnelle au besoin!



Favoriser l'équilibre

- **Établir et maintenir une certaine routine** (p.ex. sommeil, repas, travaux scolaires, loisirs et temps en famille).
- **Aménager un endroit calme dans la maison** où il peut suivre ses cours à distance et travailler.
- **Autoriser à passer du temps avec un/une ami.e à l'extérieur** en respectant les règles en vigueur.
- **Éviter qu'il s'isole dans sa chambre** toute la journée ou toute la soirée.
- **Discuter de stratégies** à mettre en place pour favoriser son hygiène de vie en prônant une approche collaborative.

Discuter de la situation actuelle et des défis associés

- **Discuter de la situation en lien à la COVID-19 en demeurant calme.** Les jeunes comptent sur leurs parents pour leur procurer un sentiment de sécurité.
- **Rester vigilant pour ne pas entretenir un discours trop négatif à l'égard de la situation actuelle** (p.ex. durée de la crise, mesures sanitaires, impacts) en raison de l'influence du discours sur l'état d'esprit du jeune.
- **Expliquer** que les mesures ont été mises en place par le gouvernement pour la santé et la sécurité de tout le monde.
- **Rappeler que la situation est extraordinaire, qu'elle n'est pas permanente.**
- **Encouragez votre jeune** en lui mentionnant qu'il dispose des ressources nécessaires pour faire face aux défis auxquels il est confronté!
- **Vérifier la source de l'information rapportée** et rectifier au besoin. Assurez-vous de sa bonne compréhension.

Peu importe vos opinions personnelles, gardez en tête que **la relation de lutte face à la situation augmente la détresse.**

Ressource pour parents:
<https://www.ligneparents.com/LigneParents> (24h/7 jours)

Ressource pour ados:
<https://www.teljeunes.com/Accueil>
1 800-263-2266