



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

En arrivant, écrivez dans le clavardage (“chat”)

- votre région/ territoire/ ville
- le niveau scolaire de vos enfants
- une chose pour laquelle vous êtes

reconnaisants



Présenté par le



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario



en partenariat avec Parents
Partenaires en Éducation



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

Animatrice CÉNO

Julie Cull, PA

Collaboratrices CÉNO

Monique Dubreuil, Véronique Bélanger, TSI

Désamorcez vos émotions face au déséquilibre créé par la pandémie

Conversation entre parents

4 et 18 février 2021



Brise-glace





*"Parler
de ses peines,
c'est déjà
se consoler"*

Albert Camus

Plus grands défis rencontrés par les participants

La gestion des enfants... leurs émotions

La gestion des enfants et du travail.... c'est lourd... fatigue... stress

Gestion des tâches... emploi, repas, et autres responsabilités

Ne pas voir les gens que l'on aime

Isolement

Conciliation travail-maison

Santé mentale

Enfants qui ont des besoins particuliers

Responsabilités accrues et impact à long terme

On a tendance à s'oublier

Crainte de ne pas bien répondre aux besoins de nos enfants

Incertitude... on n'a rien à espérer (p.ex. événements marquants à nos calendriers comme des voyages...)

On s'inquiète du bien-être de nos enfants, on veut les aider mais nous ne sommes pas des professionnels... savoir quand aller chercher de l'aide

Ce que l'on souhaite retirer de cette conversation...

Écouter les défis des autres parents comme nous

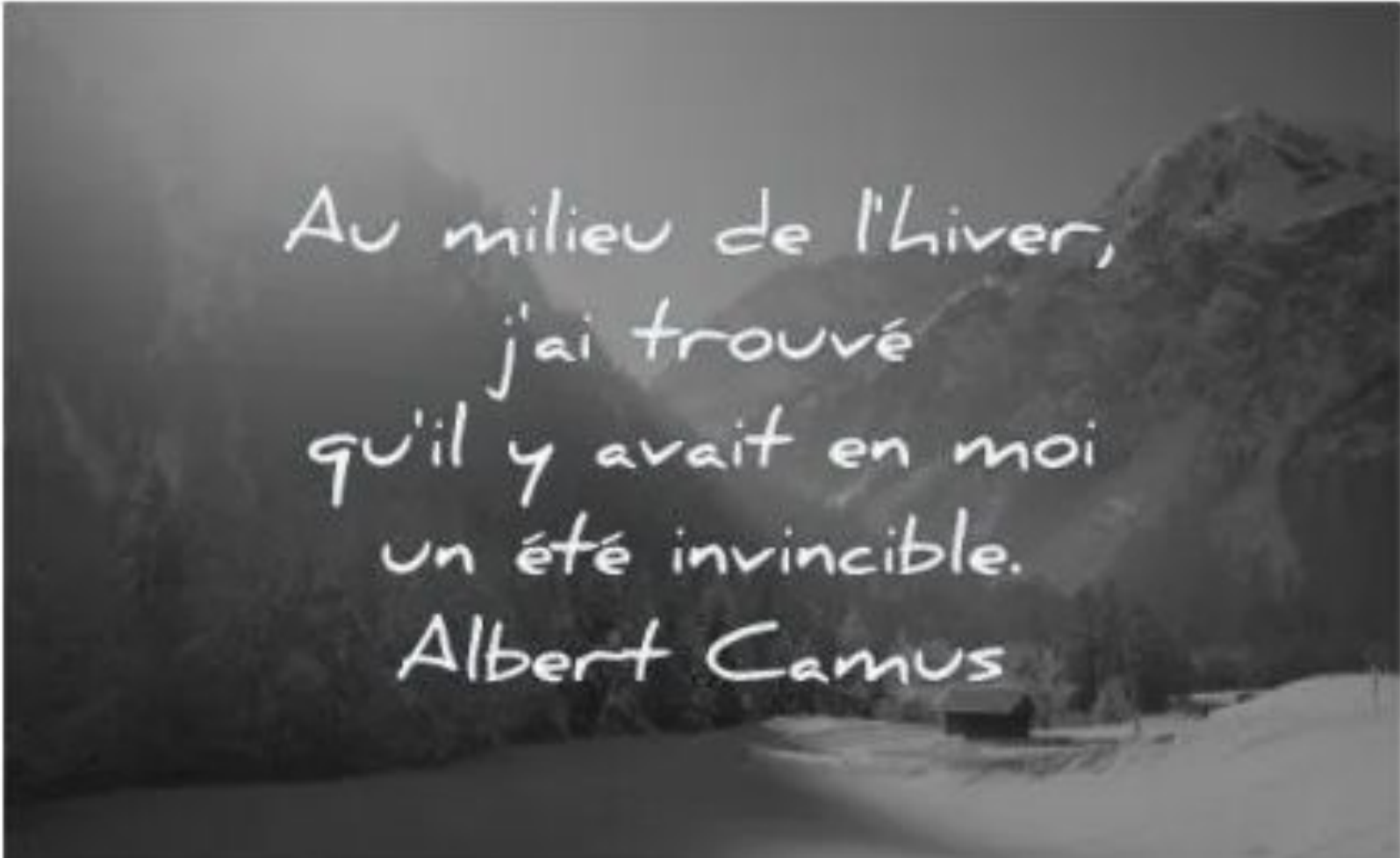
Pleurer ensemble, vivre nos émotions

Normaliser notre expérience

Sortir avec quelques trucs, trouver des solutions ensemble

3 émotions les plus souvent ressenties par les participants





Au milieu de l'hiver,
j'ai trouvé
qu'il y avait en moi
un été invincible.
Albert Camus

Stratégies partagées par le participants

- Dans d'autres moments difficiles durant ma vie, j'ai survécu grâce à...
- J'ai prospéré grâce à...
- J'ai choisi d'être un leader malgré...
- J'ai trouvé de l'espoir dans...
- J'ai réalisé que je peux réussir / ou accomplir certaines choses par...

Stratégies partagées par le participants... suite

- Prendre plaisir dans des petits moments
- Profiter du soleil et du plein air... sortir d'entre 4 murs
- Ne pas s'attarder sur les pensées négatives
- Garder espoir en un jour meilleur
- Méditation et prières
- Un ami à qui parler
- "This too shall pass."
- Sourire même si ça ne me tente pas
- Gratitude
- Activités physiques
- Soutien de la famille
- Animaux domestiques
- Temps dans la nature

Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions

Validation des émotions

En 3 étapes...

1- Traduis ce que tu vois/entends : ”

2- a) Nomme l'émotion : “Je peux imaginer que...”

b) Dis pourquoi 3x :

- parce que...”
- parce que...”
- parce que...”

3 - Offre une forme de soutien affectif et pratique.



Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions... suite

Mentalité de croissance

- ★ Se dire :
 - “Je sais que c’est difficile, mais ce n’est pas impossible.”
 - “Je vais y arriver.”
 - “Les moments difficiles me permettent d’apprendre et de grandir.”
 - “Qu’est-ce que j’ai besoin pour réussir?”
 - “Qui peut m’aider?”
 - “Quelles leçons puis-je tirer et comment puis-je m’inspirer des réussites des autres?”
- ★ Attrapez vos pensées pièges et travaillez à les changer à des pensées utiles, aidantes, exactes et précises (utilisez les questions à la diapo #19 pour mettre vos pensées au défi).
- ★ Valorisez tous les petits progrès. C’est un processus évolutif.
- ★ Puisez dans vos forces et celles des autres.



L'auto-efficacité:

Prendre du temps pour réfléchir:

- ★ Qu'est ce que j'ai fais de bien, et qu'est ce que je veux faire de différent la prochaine fois?



Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions... suite

Autosoins

- ★ Faites au moins une chose que vous aimez quotidiennement, p.ex.
 - activité physique
 - temps dans la nature
 - lecture
 - bain chaud
- ★ Profitez des micro-moments de bonheur.
- ★ Pratiquez la gratitude au quotidien



Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions... suite

Auto-compassion

- ★ Soyez gentil et patient envers soi-même.
- ★ Se dire : “Je fais vraiment mon possible.” (pouvoir vs. vouloir)
- ★ Reconnaissez que vous avez la capacité mais que le moyen peut être à découvrir.
- ★ Reconnaissez vos forces.
- ★ Célébrez vos bons coups, même s'ils ne vous paraissent pas grandioses.
- ★ Valorisez vos moments de bravoure.
- ★ Ne cherchez pas la perfection.
- ★ Révisez vos attentes pour qu'elles soient réalistes.



Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions... suite

Approche collaborative familiale

- ★ Impliquez les enfants :
 - dans la recherche de solutions à un défi
 - p.ex. trouver des activités à faire en famille
 - dans l'élaboration d'un plan
 - p.ex. tableau des responsabilités à la maison
 - dans les tâches quotidiennes
 - p.ex. collaboration dans la préparation du souper et des dîners
- ★ Y a-t-il d'autres gens dans la famille étendue qui peuvent vous appuyer?



Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions... suite

Mini vacance en famille, dans la maison

S'imaginer un monde meilleur, rêver

“Name it to tame it.” (pour calmer l'émotion)

Se donner des temps de distanciation et de reconnection (p.ex. les enfants peuvent passer du temps virtuellement avec un grand-parent, un ami, un autre membre de la famille, etc....)

Qques applications :

- CBT-i Coach pour le sommeil
- CALM



Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions... suite

Quand j'ai des doutes au sujet de mes compétences ou mon efficacité en tant que parent, je peux me poser les questions suivantes :

- Est-ce que c'est vrai?
- Comment puis-je savoir que c'est vrai?
- Comment est-ce que je me sens ou je réagis lorsque je crois dans cette pensée?
- Qui serais-je sans cette pensée? Comment est-ce que je penserais? Comment est-ce que je me sentirais ? Comment est-ce que j'agirais?

Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions... suite

Recherche d'aide: Quand demandé? N'importe quand!

★ **Pour vous...**

- *Famille? Amis? Agence communautaire? Programme d'aide aux employés?*
- <https://cmha.ca/fr/mental-health/trouver-de-laide>

★ **Pour votre enfant (pour vos enfants)**

- **Contactez la direction d'école** afin de lui en parler et elle peut faire demande pour les services en santé mentale du conseil ou suggérer une agence en santé mentale.
- Trouvez une agence en santé mentale pour enfants, jeunes et familles dans votre région
- Services de santé mentale Ontario
- Carrefour de ressources destinées aux jeunes
- Santé mentale scolaire Ontario: ressources pour soutenir la santé mentale



Stratégies additionnelles qui favorisent la régulation des émotions... suite

Recherche d'aide:

★ **Pour parents:**

- [Fournisseur du programme de parentalité positive](#)
- <https://www.triplep-parenting.ca/ont-fr/commencez/covid-19-les-10-meilleures-suggestions-pour-les-parents-en-periode-d-incertitude/>

★ **Pour les nouveaux arrivants:**

- <https://www.cic.gc.ca/francais/nouveaux/services/index.asp>
- *Faire une recherche sur le fureteur pour un centre multiculturel près de chez vous*

Le pivot de la résilience:



~~IM~~ POSSIBLE



Fiches conseils:

Bâtir des cerveaux sains durant la pandémie

Comment être un adulte bienveillant

L'adulte bienveillant: Science du cerveau et l'approche relationnelle

La validation d'émotions

<https://cenord.ca/ressources/>





céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

296, rue Van Horne, Sudbury, ON P3B 1H9

705 806-NORD (6673)

1 888 441-NORD (6673)

705 806-3041

info@cenord.ca

Vous voulez en [apprendre davantage](#) sur le CÉNO?

Vous voulez explorer les [divers conseils, régions et écoles](#) que le CÉNO dessert?

Vous voulez en apprendre davantage sur la gamme de [services offerts](#) par le CÉNO?

Vous voulez rencontrer notre [belle équipe](#)?

Vous aimeriez consulter diverses [ressources additionnelles](#) créées par le CÉNO, que ce soit des fiches informatives ou vidéos en comportement et bien-être, en orthophonie ou en santé mentale?

Vous voulez nous rejoindre? Envoyez-nous un [message](#).