

Vous avez des enfants ou des ados en grève?



Est-ce que vous craignez que vos jeunes

- Profitent de la grève pour trop *chiller*?
- Prennent de mauvaises habitudes ou développent une dépendance?

Cette situation provoque des conflits entre vous?

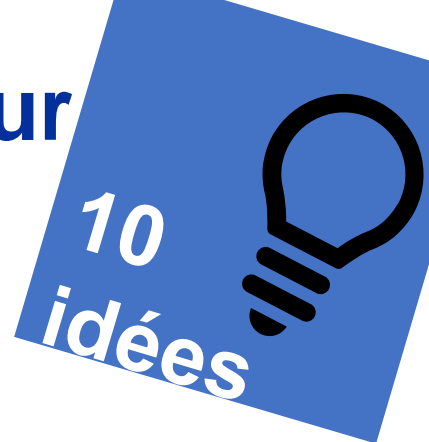
Voici quelques recommandations



Exercices, vidéos
et autres
ressources sur
boiteapsy.com



Recommandations pour soutenir vos jeunes pendant la grève



- 1 Relativisez la situation.** La grève est un événement qui brise la routine, mais qui sera éventuellement chose du passé.
- 2** Si la grève ravive l'anxiété, le stress ou la peur de la pandémie, **rassurez vos enfants** en leur rappelant qu'ils ont déjà été en mesure de s'adapter et qu'ils pourront le refaire. Attention à **ne pas projeter vos propres anxiétés** sur vos jeunes!
- 3** La grève peut être une opportunité de leur **enseigner la résilience** : quand on n'a pas le choix d'une situation, on se débrouille avec les moyens du bord, puis on cherche même à trouver certains plaisirs.
- 4 Établissez un cadre de vie** pour offrir des repères apaisant le stress et l'anxiété : « Oui, tu peux faire x pendant un certain temps, et après tu as le choix entre y et z. » Ils ne seront pas toujours d'accord, mais votre rôle est de dire « oui » à ce qui est sain et « non » à ce qui ne l'est pas.
- 5** Afin de les occuper, n'hésitez pas à leur **attribuer des tâches adaptées à leur âge et à leurs aptitudes réalisables durant la journée** : plier des vêtements, vider le lave-vaisselle, faire sa chambre, penser à des idées de souper pour la famille, etc.
- 6** Vous pouvez également leur demander de faire **une activité extérieure par jour** en compagnie de leurs amis ou d'un adulte responsable pour favoriser les liens sociaux moins nombreux en ces temps de grève.
- 7 Prenez du temps avec eux** au retour de vos journées de travail ou de grève pour parler ou faire des activités. **Rappelez-vous, ils grandissent vite!**
- 8 Enseignez** à vos enfants qu'il est possible de s'adapter aux imprévus, la grève étant une occasion de le faire.
- 9 Favorisez l'entraide avec les voisins, les amis ou les grands-parents.** Cette situation peut être une occasion de les aider à développer des liens significatifs avec l'entourage.
- 10** Pour les jeunes qui vivraient de l'anxiété face aux retards académiques cumulés ou aux examens ministériels, aidez-les à relativiser les incidences. Rappelez-leur qu'ils ne sont pas seuls et que des moyens seront mis en place par les instances responsables afin de favoriser leur réussite.

Rappelez-leur que vous êtes là pour les soutenir!

Des inquiétudes affectent votre quotidien? Le service de soutien psychologique confidentiel **Parlons-en*** est là pour vous.
Poste 18787

*Une initiative du Service de psychologie du CHUM

