

## Chronique Santé et sécurité au travail 2019-2020

# Vivre le confinement comme parent et/ou proche aidant

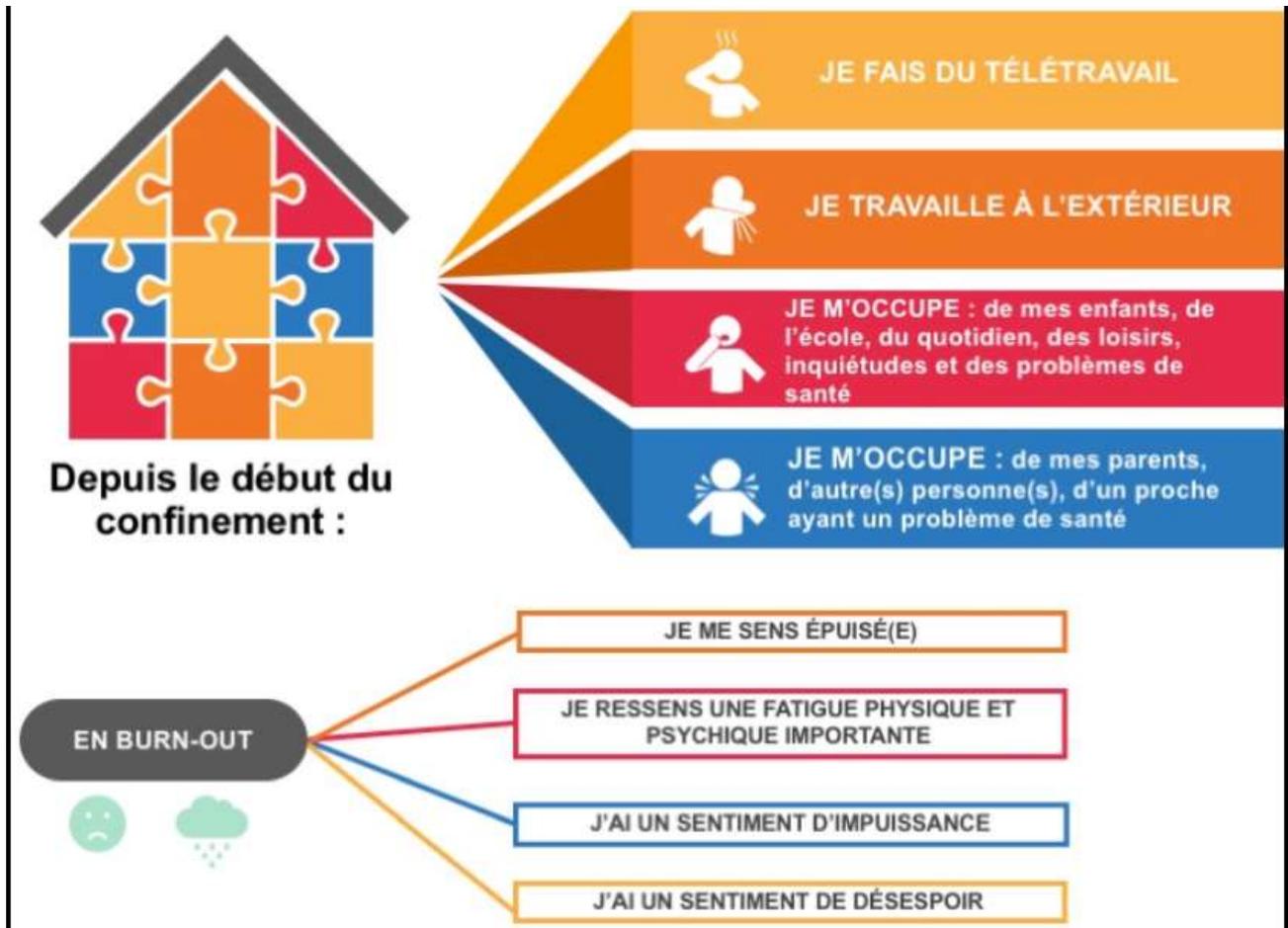
Depuis quelques mois déjà, plusieurs, parmi vous, vivez le confinement comme parent et peut-être même comme proche aidant. Ce contexte particulier amène son lot de surprises et possiblement de fatigue. Dans cette chronique, vous trouverez quelques ressources afin de pouvoir mieux passer à travers cette nouvelle réalité.

Tout d'abord, pour celles et ceux qui sont parents, sachez qu'apprivoiser ce mode de vie tout nouveau ne s'avère pas une mince tâche. Il est difficile de composer avec le télétravail en présence de la marmaille, de gérer son propre stress en tant que parent, de limiter les contacts avec les amis et la famille, de s'assurer du respect des règles d'hygiène demandées, de redoubler d'imagination pour divertir les enfants, de tenter de calmer leur anxiété, d'arriver à maintenir une certaine discipline, etc. De plus, la routine de base, dans la maison, est toujours présente : toutes les tâches telles que la vaisselle, le ménage, la lessive, la préparation des repas et l'heure du bain sont toujours au programme. Le site de [l'Association québécoise des CPE](#) présente une boîte à outils pour parents qui s'avère fort intéressante<sup>1</sup>. Vous y trouverez également une vidéo de la conseillère pédagogique Véronique Pelletier, qui répond à trois questions pour passer une agréable journée de confinement en famille. Enfin, voici quelques conseils pratiques qu'elle propose pendant l'isolement :

- **Déconnectez-vous pendant un moment.** Vous avez le droit à la déconnexion. Planifiez-vous un moment dans la journée. Un peu de répit pour relativiser et prendre du recul sur la situation permet de rétablir votre équilibre psychologique.
- **Organisez votre journée.** En planifiant votre journée, vous vous fixez des objectifs et vous vous occupez l'esprit. Vous retrouverez une certaine stabilité et un pouvoir de contrôle sur votre situation du quotidien.
- **Exprimez-vous auprès de votre entourage.** Gardez un réseau social actif pour rompre l'isolement. Prenez des nouvelles de votre famille, vos amis, vos collègues, vos connaissances. De nos jours, il y a tellement de moyens de communiquer. Le contact visuel est important, favorisez l'échange vidéo si vous le pouvez, vous aurez l'impression d'avoir rencontré votre proche en personne.
- **Trouvez du plaisir !** Pour chasser les idées noires et la négativité, concentrez-vous sur les éléments positifs. Retrouvez du réconfort et du plaisir dans les activités que vous appréciez et qui vous font du bien. C'est le moment de reprendre un hobby laissé de côté par manque de temps, par exemple.

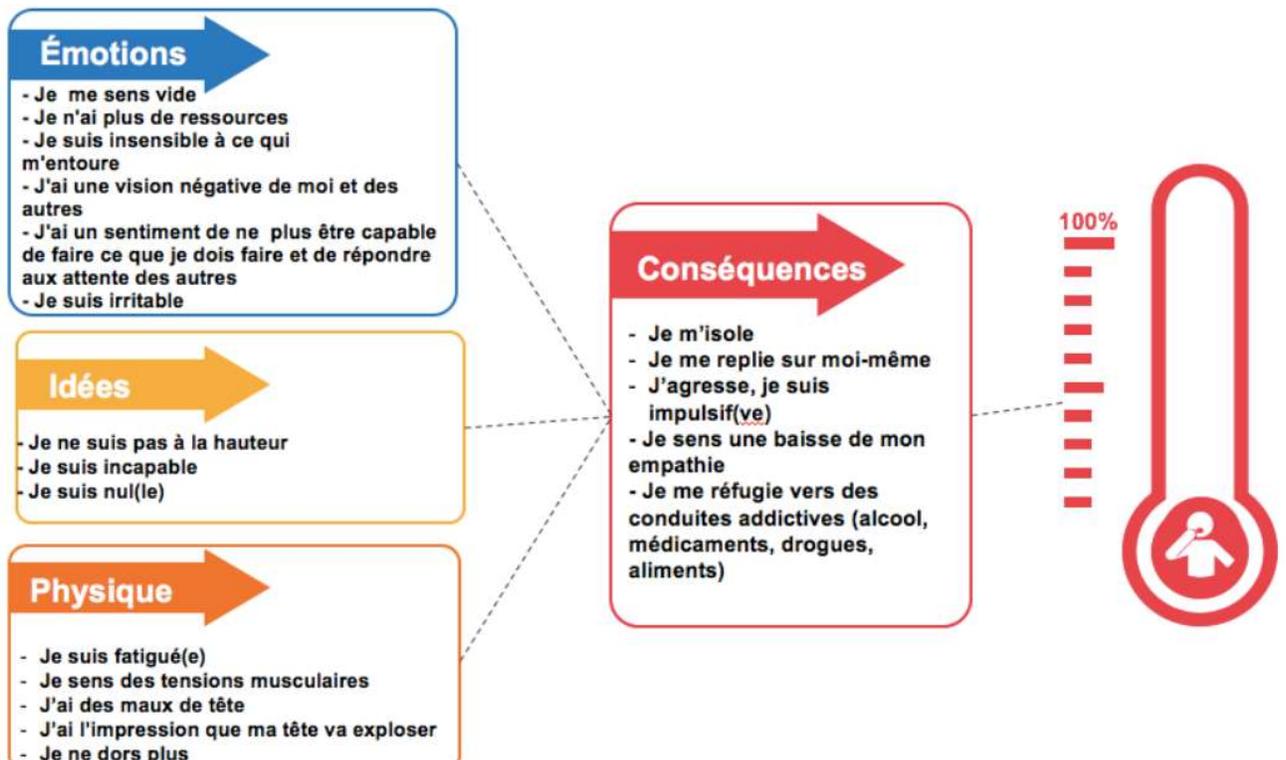
<sup>1</sup> <http://www.aqcpe.com/covid-19-quelques-informations/boite-a-outils-des-parents/>

Ensuite, que vous soyez parent ou proche aidant, sachez qu'il existe un autre site pertinent<sup>2</sup> qui propose des outils pour prévenir et guérir l'épuisement parental. **La première étape** est de reconnaître ses symptômes d'épuisement.



Si vous avez la sensation d'être en « burn-out », passez à la **deuxième étape** et prenez votre température émotionnelle.

<sup>2</sup> <https://www.pedopsydebre.org/post/burn-out-parental-pendant-le-confinement-pr%C3%A9venir-et-en-sortir>



La **troisième étape** consiste à utiliser la boîte à outils<sup>3</sup> dont les objectifs sont de *se calmer et de se ressourcer*. Voici un résumé de ce qu'elle contient :

1. Prenez soin de vous avant d'en ressentir la nécessité. Faites des activités que vous aimez et dormez suffisamment;
2. Soyez indulgent(e)s avec vous-même, vous ne pouvez pas tout faire (télétravailler, être des parents disponibles et remplacer le professeur);
3. Hiérarchisez en vous demandant : « Qu'est-ce qui est important tout de suite? » Évitez de prévoir des tâches avec trop d'objectifs, en cibler un seul;
4. Choisissez de faire les choses pour vous tant que cela n'entrave pas les libertés des autres. Il se peut donc que votre conjoint(e) ne veuille pas faire la même activité que vous;
5. Soyez flexible comme parent afin de favoriser le vivre ensemble durant cette période;
6. Choisissez vos combats en précisant une liste de comportements que vous jugez tolérables chez vos enfants, tout en étant constant dans l'application des conséquences;
7. Demandez à vos enfants de vous aider dans les tâches au quotidien;
8. Structurez les journées de vos enfants et les vôtres (voir horaire un peu plus bas);
9. Privilégiez la qualité plutôt que la quantité. Ce n'est pas parce que vos enfants sont à la maison que vous devez passer vos journées avec eux;
10. Si vous vivez en couple, sachez passer le relai avant que la situation ne dégénère. Il s'agit d'un travail d'équipe.

<sup>3</sup> P Atzori, S Bahadori, E Barron (Psychiatres), MA Bernardy, M Rubingher (psychologues). Centre D'excellence des troubles du neurodéveloppement, Hopital R Debré, Paris, France.

## HORAIRE DE QUARANTAINE COVID-19 POUR LES ENFANTS

QUAND	QUOI	PAR EXEMPLE
7:30 – 8:30	RÉVEIL	Faire son lit, s'habiller, déjeuner, brosser ses dents
8:30 – 9:30	EXERCICES	Marcher, promener le chien, yoga, aérobic, danser
9:30 – 10:30	ACADÉMIQUE	AUCUN ÉCRAN Sudoku, cahiers d'exercices éducatifs, mots croisés, mots cachés
10:30 – 12:00	CRÉATIVITÉ	Lego, coloriage, bricolage, musique, cuisine, écriture
12:00 – 12:30	DÎNER	
12:30 – 13:00	TÂCHES MÉNAGÈRES	Balai, aspirateur, vaisselle, fenêtres, désinfecter poignées, interrupteurs et surfaces
13:00 – 14:30	PÉRIODE DE CALME	Lecture, casse-têtes, sieste
14:30 – 16:00	ACADÉMIQUE	ÉCRANS OK Jeux éducatifs, émissions éducatives, documentaires
16:00 – 17:00	PRENDRE L'AIR	Marcher, promener le chien, glisser, patiner, construire un fort
17:00 – 18:00	SOUPER	
18:00 – 18:30	JEUX DE SOCIÉTÉ	Uno, cartes à jouer, Scrabble, Carcassonne, Serpents et échelles, Candyland, Les colons de Catan
18:30 – 20:00	TÉLÉ	Émissions, films, jeux vidéo
20:00	ROUTINE DU DODO	Bains, douches, brosser ses dents, lecture

Pour finir, il est tout à fait normal de ressentir de la fatigue et du stress en cette période de pandémie. Il faut être à l'écoute de ses besoins et tentez de trouver un juste équilibre entre les différentes sphères de notre vie. N'oubliez pas que plusieurs ressources sont disponibles et que c'est normal d'y avoir recours.

D'ailleurs, je terminerai en vous rappelant que le SPPLRN offre le service de **délégués sociaux**. N'hésitez pas à le demander lorsque vous téléphonez ou écrivez au syndicat (450 434-2006).

Mélanie Gagné,  
Collaboratrice pour le SPPLRN-SCFP 5222