



Le bien-être mental pendant la COVID-19

Pour les parents et les enfants

La COVID-19 a créé beaucoup d'incertitude et de changements de circonstances qui rendent les temps très difficiles dans les communautés des Premières Nations. Nous sommes particulièrement vulnérables face à la menace de ce virus. Il est probable que vous ressentiez une certaine détresse mentale à un moment ou à un autre de cette crise, ce qui peut avoir des conséquences sur votre santé mentale. Nous avons une longue histoire de résilience et de force en tant que peuple des Premières Nations. De nombreuses nations cherchent à prendre soin d'elles-mêmes en s'assurant que tous les aspects du corps, de l'esprit et des émotions sont pris en compte pour la santé globale. Nous avons de nombreuses forces culturelles sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour rester en contact et nous maintenir en bonne santé, même si nous pratiquons la distanciation sociale.

Dans la culture des Premières Nations, nos enfants sont notre avenir et nous prenons tous soin d'eux. Ils sont toujours proches et nous leur enseignons souvent en leur montrant l'exemple. Lorsque nous nous connectons de cette manière avec nos enfants, nous créons un sentiment d'espoir, d'appartenance, de sens et de but.

Il peut y avoir des enfants ou des jeunes dans votre vie qui éprouvent de la détresse. En tant qu'adulte de confiance, vous pouvez contribuer à les rassurer et à les éduquer sur la COVID-19 : il peut être bon de leur parler maintenant, afin qu'ils puissent comprendre la maladie et être rassurés. Si vous avez l'impression que l'enfant ou le jeune est en détresse à cause de cette conversation, rassurez-le, donnez-lui des renseignements justes et proposez-lui des stratégies pour gérer ses sentiments.

Voici quelques suggestions pour aider les enfants à traverser cette période :

- ◇ Racontez des histoires. Partagez vos connaissances sur votre culture, appelez un aîné qui racontera ou lira des histoires à vos enfants
- ◇ Apprenez et partagez des connaissances traditionnelles. Apprenez des techniques de survie en plein air. Partagez ce que vous savez sur les plantes, les animaux et la terre qui vous entourent.
- ◇ Intégrez des rituels. Purifiez-vous avec de la sauge tous les matins, faites la cérémonie du soleil levant, et consultez les autres pour réaffirmer votre amour et vos relations.
- ◇ Les mots gentils et les gestes attentionnés aident. Utilisez des moyens non physiques pour montrer votre amour aux gens tout en pratiquant la distanciation sociale.
- ◇ Pratiquez vos chansons et votre langue traditionnelles.
- ◇ Intégrez des compétences de vie. Apprenez aux jeunes à faire les tâches ménagères quotidiennes, la cuisine, le ménage et le jardinage.
- ◇ Les enfants apprennent beaucoup par le jeu et sont particulièrement heureux lorsque leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux se joignent à eux.
- ◇ Donnez l'exemple de la conscience de soi et de la pleine conscience. Parcourez votre corps et nommez les endroits où vous portez vos sentiments. Ensuite, mettez vos sentiments inutiles en terre.

Essayez d'éviter les spéculations et recherchez des sources dignes de confiance sur l'épidémie.

Les rumeurs et les spéculations peuvent alimenter l'anxiété. Avoir accès à des informations de bonne qualité sur le virus peut vous aider à vous sentir plus en contrôle. Parmi les sources dignes de confiance, on peut citer

<https://www.ctvnews.ca/>

Vous pouvez obtenir des informations et des conseils à jour sur le virus en cliquant sur les liens suivants :

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html

www.sac-isc.gc.ca

www.afn.ca

Souvenez-vous :

Les enfants réagissent au stress différemment des adultes : ils peuvent se replier sur eux-mêmes ou se comporter de manière plus « enfantine » (régression), sembler anxieux ou collants, être préoccupés par la maladie dans leurs jeux ou leurs dessins, avoir des problèmes de sommeil ou des cauchemars, ou encore présenter des symptômes physiques tels que des maux de ventre ou de tête. Voici quelques conseils pour aider les enfants et les jeunes :

1. **Dites-leur** qu'ils sont en sécurité.
2. **Encouragez-les** à parler de ce qu'ils ressentent.
3. Dites-leur qu'ils **peuvent poser des questions** et y répondre dans un langage simple et adapté à leur âge, soyez honnête, mais évitez les détails qui pourraient les angoisser ou les rendre anxieux.
4. Dites-leur qu'il **est normal de se sentir bouleversé ou effrayé**, qu'il est bon d'en parler et qu'ils se sentiront mieux bientôt.
5. **Soyez compréhensifs** : ils peuvent avoir des problèmes de sommeil, piquer des colères ou mouiller leur lit – soyez patients et rassurants si cela se produit. Avec du soutien et des soins, cela passera.
6. **Donnez à vos enfants un peu plus d'amour et d'attention.**
7. Rappelez-vous que **les enfants ont besoin de leurs parents pour se sentir en sécurité et savoir comment réagir** – rassurez-les, partagez le fait que vous êtes aussi bouleversés, mais que vous savez que vous serez bien ensemble.
8. Essayez de **garder une routine normale** (heures de repas, heures de coucher, etc.) leur permettant de sortir et de jouer, d'aller se promener, etc.
9. **Aidez vos enfants à se sentir en contrôle** : encouragez-les à se laver fréquemment les mains, à éviter de se toucher le visage, à couvrir leur bouche s'ils toussent ou éternuent et à pratiquer la distanciation sociale. Les jeunes, en particulier les adolescents, peuvent ressentir le besoin de se réunir avec leurs pairs pour éviter l'ennui ou pour gérer leurs émotions. Parlez à votre adolescent de ce à quoi ressemble la distanciation sociale, pourquoi elle est nécessaire, et identifiez d'autres moyens d'avoir des liens sociaux avec ses amis, comme FaceTime ou d'autres clavardages vidéo.

Toutefois, si la détresse d'un enfant s'intensifie ou s'il manifeste des comportements inquiétants (tels qu'un repli extrême sur soi, une terreur dont vous ne pouvez le reconforter, etc.), vérifiez auprès de votre centre de santé local s'il existe un moyen d'accéder à une aide en ligne pour vous et votre enfant si les comportements sont inquiétants ou s'intensifient et que vous ne pouvez pas les gérer seul.

Sachez que cela prendra fin

En ce moment, la pandémie peut sembler sans fin, et nous devons nous rappeler à nous-mêmes et rappeler à nos enfants qu'elle va prendre fin. Bien que nous ne connaissions pas le calendrier précis, la nécessité de la distanciation sociale, les fermetures et les changements de vie que nous connaissons actuellement ne sont pas permanents. Le fait de le savoir facilite grandement l'adaptation.

Un enseignement pour aider à comprendre ce que nous vivons avec la crise de la COVID-19.

Lorsqu'un ours entre en hibernation, il le fait pour la santé de sa communauté et pour sa propre santé. En hiver, la nourriture est rare, l'hibernation permet aux autres animaux d'avoir accès aux ressources limitées. Elle ralentit la propagation des maladies et des virus parmi les autres animaux pendant une saison où le système immunitaire est affaibli et où l'énergie est limitée.

C'est aussi un temps de conservation de la santé pour l'ours, un temps de réflexion... c'est un temps qui permet de se renouveler, de faire des changements, pour honorer sa place dans la vie et les cycles alimentaires. Ce n'est pas un moment d'anxiété ou de peur. Lorsqu'il est temps d'hiberner, l'ours peut enfin se détendre. Tout le stress lié à la recherche de nourriture, de territoire et d'un compagnon disparaît. L'ours croit qu'il en a fait assez et a confiance en lui. Il sait que ce processus est nécessaire et il en sortira renouvelé de l'autre côté.

Soyez l'ours. Restez chez vous. Reposez-vous. Sachez que vous faites cela pour quelque chose de bien plus grand que vous.

Tendez la main!

Voici quelques numéros utiles si vous avez besoin de parler ou de bavarder.

Ligne de soutien téléphonique pour les enfants : 1-800-668-6868 Texto CONNECT au 686868

Ligne de soutien téléphonique Hope for Wellness : 1 855 242-3310

Cercle de bien-être des
premiers peuples
www.fpsc.ca

Première Nation de Nipissing, 857, Yellek Trail North Bay (ON) P1B 8G5
Tél. : 705 313-4942 Sans frais : 1 833 311-fpsc