



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



**FAVORISER LA QUALITÉ DE LA RELATION
ADULTE-ENFANT DANS LE CONTEXTE DE PANDÉMIE
POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0-5 ANS**

OUTIL : De prévention

PUBLIC CIBLE : Parents d'enfants de 0-5 ans

PERSONNES VISÉES : Parents

CONCEPTION

Claire Baudry
Caroline Couture
Charlyne Nobert

FAVORISER LA QUALITÉ DE LA RELATION ADULTE-ENFANT DANS LE CONTEXTE DE PANDÉMIE – POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0-5 ANS

OUTIL : De prévention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Parents

– Précisions : Parents des enfants de 0-5 ans.

PUBLIC CIBLE :

– Parents d'enfants de 0-5 ans.

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Relations parents-enfants
- Lien avec l'adulte
- Comportements : pleurs fréquents, opposition, recherche d'attention envers l'adulte

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Comprendre l'importance de la relation parents-enfants
- Comprendre les impacts potentiels de la pandémie sur la relation parent-enfant
- Développer des stratégies de base dans l'établissement ou le maintien d'une relation parent-enfant positive

CONCEPTION

Claire Baudry, psychologue, ps.éd, Ph.D., professeure agrégée au département de psychoéducation, UQTR.

Caroline Couture, ps.éd., Ph.D., professeure titulaire au département de psychoéducation, UQTR.

Charlyne Nobert, ps.éd.

FAVORISER LA QUALITÉ DE LA RELATION ADULTE-ENFANT DANS LE CONTEXTE DE PANDÉMIE – POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0-5 ANS

Il est possible que la nouvelle réalité liée à la pandémie dans laquelle vit votre famille influence la qualité de la relation que vous entretenez avec votre enfant. Pour certaines familles, la situation vous a permis de passer plus de temps ensemble et de vivre des activités qui sont habituellement difficiles à réaliser. De plus, la période de pandémie peut être propice à l'apparition de stressseurs dans la vie de chacun. On peut nommer la peur d'être malade ou de transmettre la maladie, les changements de routine, la diminution du soutien de son réseau, la conciliation télé-travail et famille, les inquiétudes sur le plan financier ou d'autres facteurs de stress plus spécifiques à votre situation. Il est donc tout à fait normal d'être plus préoccupé et parfois moins disponible pour votre enfant.

Dans ce contexte, la qualité de la relation entre le parent et son enfant joue un rôle essentiel. Dans une relation de qualité, le parent sera sensible aux signaux lancés par son enfant et tentera d'interpréter le sens des comportements de celui-ci afin d'y répondre de façon ajustée.

Pour favoriser le bien-être des enfants, le parent pourra ainsi tenter d'être **prévisible** dans sa façon de répondre aux demandes de l'enfant. Plus l'enfant saura à quoi s'attendre, plus son sentiment de sécurité sera grand et il pourra placer son énergie dans différents apprentissages.

Pour maintenir une relation de qualité, le parent pourra aussi tenter de **s'ajuster aux émotions vécues** et manifestées par son enfant, même si celles-ci sont plus fréquentes ou intenses et parfois sembler futiles à un adulte.

La **chaleur** des contacts entre le parent et son enfant est finalement tout aussi importante. En effet, les contacts physiques positifs peuvent être recherchés plus souvent qu'à l'habitude par les enfants dans un contexte incertain comme celui de la pandémie. Le parent a avantage à accueillir les demandes de réconfort et à y répondre avec bienveillance.

Le fait d'apporter une réponse sensible au besoin de l'enfant est susceptible de faire en sorte qu'il soit plus disponible à l'exploration de son environnement.

Plutôt que d'essayer de faire cesser le comportement face à un enfant qui pleure plus facilement qu'à l'habitude, le parent pourra reconnaître que la situation est stressante et offrir des bras chaleureux à son bambin.

Si l'enfant sait que tous les soirs, après le souper, son parent lui donne son bain et lui lit une histoire avant d'aller au lit, il intégrera cette routine sécurisante et se laissera plus facilement guider par l'adulte.





Lire un livre avec l'enfant peut être une occasion formidable pour le parent de créer un moment chaleureux avec son enfant. Il pourra le prendre près de lui et se lancer dans l'histoire en suivant le rythme de l'enfant. Il n'est pas nécessaire de raconter exactement l'histoire du livre, on peut aussi s'amuser en commentant les images, se questionner sur ce qui pourrait arriver à la fin de l'histoire, etc. L'idée principale étant d'avoir du plaisir dans les activités partagées avec son enfant.

Voici d'autres activités possibles à mettre en place en contexte de confinement dans cette même ligne de pensée (selon l'âge de l'enfant), où le plaisir partagé peut être présent :

- Jouer à la ferme avec des animaux
- Jouer à cache-cache
- Se faire des maquillages
- Jouer à se faire coucou
- Se faire des massages
- Jouer au ballon
- Discuter en mangeant
- Jouer au parc
- Etc.



Si l'enfant pose des questions sur le virus, il est important que le parent prenne le temps de lui répondre. Il peut le faire en choisissant des mots et des informations qui sont adaptés à son âge. Il est important que l'enfant puisse absorber l'information sans être envahi par l'inquiétude. Il est suggéré de ne pas devancer ses questions, de filtrer l'information à lui transmettre et de rester vigilant face au niveau d'exposition aux médias.

N'oubliez pas de prendre soin de vous, comme adulte, pour pouvoir mieux prendre soin de votre enfant.

- **Accordez-vous des moments de détente.**

- **N'hésitez pas à demander de l'aide au besoin (5).**

- **Certaines ressources vous sont proposées à la fin de ce document.**

Si vous ressentez, vous, votre conjoint ou votre enfant, un grand niveau de stress, rendez-vous sur la capsule traitant de l'anxiété afin d'y dénicher une multitude de trucs et conseils.

Voici quelques comportements importants pour maintenir une relation de qualité avec votre enfant en tout temps, et d'autant plus en contexte de pandémie.

- Placez-vous à la hauteur de votre enfant pour lui parler et établissez des contacts visuels avec lui (4).
- Prenez l'enfant dans vos bras (2).
- Ajustez votre niveau de langage à l'âge de votre enfant. Par exemple, vous ne parlerez pas à votre bébé de 2 ans de la même façon que vous parleriez à votre adolescent de 12 ans. Utilisez des mots simples que l'enfant comprend et faites de courtes phrases (2).
- Accompagnez l'enfant dans la gestion de ses émotions en l'aidant à mettre des mots sur celles vécues. Par exemple, face à un enfant qui pleure à chaudes larmes puisque son toutou s'est brisé, il serait possible de dire : « Ton toutou préféré s'est brisé et tu es triste. Ça te fait de la peine ». Cette stratégie permettra à votre enfant de se sentir compris et en sécurité avec l'adulte. De plus, cela lui permettra d'apprendre à reconnaître l'émotion vécue et, plus tard, à pouvoir la nommer lui-même. Il faut aussi se montrer disponible auprès de l'enfant pour l'aider à mieux composer avec cette émotion (4).



RESSOURCES UTILES

Au besoin, pour faciliter la compréhension de l'enfant face à la situation et pour mieux répondre à ses questions, le livre à télécharger *Petit Covid devenu gigantesque*, écrit par Nathalie Parent, psychologue, et Fabrice Boulanger, auteur et illustrateur, peut être un outil intéressant (5). Il est possible de se procurer le livre en téléchargement sur le web à l'adresse suivante :

<https://www.fabriceboulanger.com/petit-covid>

LigneParents : 1 800-361-5085

Info-Social : 811

Maison de la famille de votre secteur : [Consultez le 211 pour trouver la ressource près de chez vous](#)

Entraide Parent – Service de soutien téléphonique : 418-684-0050

RÉFÉRENCES

1. Claes, M. (2005). *L'univers social des adolescents*. Les Presses de l'Université de Montréal : Montréal, QC.
2. Bell, L. (2008). L'établissement de la relation parents-enfant : un modèle d'évaluation et d'intervention ayant pour cible la sensibilité parentale. *L'infirmière clinicienne*, 5(2), 39-44.
3. Ainsworth, M.D., Blehar, M.C., Waters, E. et Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale: Erlbaum.
4. Agir ensemble pour le développement des enfants. (2019). *P'tit guide attachement : pour toutes les personnes présentes dans la vie de l'enfant*. Repéré à http://www.autourdestout-petits.ca/tpe/wp-content/uploads/2019/04/Ptit_guide_attachements_Web.pdf
5. Ordre des psychologues du Québec. (n.d.). La santé de mon enfant. Repéré à <https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19>