



# 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 6 À 12 ANS

**OUTIL** : De prévention

**PUBLIC CIBLE** : Parents d'enfants de 6 à 12 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 6 À 12 ANS

**OUTIL** : De prévention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Parents

---

– Précisions : Parents des enfants de 6 à 12 ans.

**PUBLIC CIBLE** :

---

– Parents d'enfants de 6 à 12 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 6 À 12 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. D'un autre côté, 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.

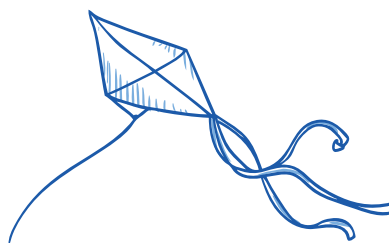
Pour maintenir une relation de qualité, le parent pourra aussi tenter de **s'ajuster aux émotions vécues** et manifestées par son enfant, même si celles-ci sont plus fréquentes ou intenses et parfois sembler futiles à un adulte.

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 autonome dans ses activités ludiques ou scolaires.

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 lui offrir des bras chaleureux et une présence rassurante. À cet âge, il est possible pour l'enfant d'exprimer davantage ses inquiétudes lorsqu'il sent qu'il a le soutien du parent (5).

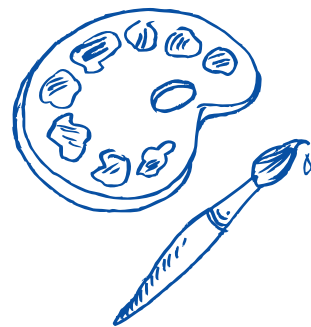
Si l'enfant sait que tous les soirs, après le souper, c'est l'heure du bain et d'un moment de détente avant d'aller au lit, il intégrera cette routine sécurisante et se laissera plus facilement guider par l'adulte.





**Dans la mise en place d'une routine, le parent pourra aussi inclure des moments de qualité avec son/ses enfant(s). Différentes activités peuvent être intégrées selon l'âge de l'enfant à la routine dans le contexte de confinement :**

- Faire du bricolage
- Jouer à des jeux de société
- Jouer au ballon
- Faire du vélo
- Lire des histoires
- Regarder des photos de famille
- Jouer au parc
- Écouter un film
- Construire des tentes avec des draps et des coussins
- Cuisiner
- 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 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.**

- **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 hurle lorsque son frère prend un jouet qui lui appartient, il serait possible de dire : « Tu n'aimes pas quand ton frère prend tes jeux sans te le demander. Tu es fâché ». 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, éventuellement, de pouvoir la nommer par lui-même. Il faut aussi se montrer disponible auprès de l'enfant pour l'aider à mieux composer avec cette émotion (4).
- **Établissez souvent des contacts visuels positifs (clins d'œil, sourires de connivence) avec votre enfant.**
- **Il peut s'avérer bénéfique d'utiliser un langage positif pour donner les consignes à l'enfant et établir des attentes claires (6).** Par exemple, plutôt que de dire : « Ne crie pas, je suis au téléphone », il est possible de nommer directement le comportement attendu : « Parle tout bas durant mon téléphone, s'il te plaît ». Par la suite, il est important de souligner les efforts de l'enfant et de valoriser les bons comportements. Par exemple, le parent pourrait dire : « Je te remercie d'avoir parlé tout bas lors de mon appel téléphonique ».
- **Tentez de comprendre le sens du comportement de l'enfant en analysant l'émotion sous-jacente,** ce qui aidera à identifier le besoin de l'enfant qui s'exprime à travers ce comportement. En comprenant mieux le besoin réel, il sera alors possible pour l'adulte d'intervenir de façon adaptée (4). Par exemple, votre enfant de 9 ans refuse de ramasser sa vaisselle après le repas comme la consigne à la maison le demande. Plutôt que de lui demander 5 fois de ramasser et d'éventuellement perdre patience, il peut être utile de reconnaître sa grande envie d'aller jouer dehors avec son ami qui l'attend en disant : « Je sais que tu meurs d'envie d'aller jouer avec Maxim et je veux que tu y ailles. C'est pour ça qu'aussitôt que tu auras ramassé ta vaisselle, tu auras la permission de sortir. »





## 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\\_attachments\\_Web.pdf](http://www.autourdestout-petits.ca/tpe/wp-content/uploads/2019/04/Ptit_guide_attachments_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>
6. Gouvernement du Québec. (2020). *Être parent pendant la pandémie de COVID-19*. <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/coronavirus/parenting-during-covid-19/parent-pendant-pandemie-covid-19-fra.pdf>