

Trucs et astuces pour garder le moral en famille

Petite enfance 0-5 ans

Le 4 mai 2020



Sujet de l'information :

Comment prendre soin de soi et de sa famille

Il est important de prendre soin de soi et de sa famille tous les jours, mais encore plus en ce temps de COVID-19. Cette période hors de l'ordinaire peut rendre nos émotions et nos réactions différentes étant donné le confinement, la distanciation sociale et les mesures de restrictions imposées par le gouvernement. Voici quelques trucs pour bien vivre ce moment :

- Gardez votre calme (*Je me parle, je prends le temps de m'arrêter et de prendre de bonnes grandes respirations pour me connecter au moment présent et lâcher prise sur ce que je ne peux pas contrôler pour me sentir mieux*).
- Prenez le temps de vous écouter et d'écouter ce que votre enfant a à vous de dire.
- Rassurez votre enfant et expliquez-lui les choses le plus simplement possible.
- Allez marcher ou jouer dehors avec vos enfants.
- Mangez bien, bougez et faites de l'exercice.
- Tentez de rester positif malgré tout et découvrez les possibilités.
- Cherchez de petits plaisirs dans les choses simples.
- Soyez créatifs (*activités de peinture, de bricolage et de dessin; jouer un instrument de musique, etc.*).
- Pratiquez la méditation et/ou le yoga avec vos enfants. Si vous ne savez pas comment, vous pouvez utiliser les technologies et recherchez des vidéos sur *YouTube*.
- Faites de la lecture en famille.
- Écoutez de la musique énergisante, positive pour l'âme.
- Utilisez la technologie pour garder des contacts avec les amis et la famille.
- Limitez le temps d'écoute des nouvelles à 1 ou 2 fois par jour et utilisez des sources fiables d'informations.
- Essayez de faire preuve de tolérance, d'écoute et de compréhension envers les autres membres de la famille.
- Permettez-vous des moments seul à seul pour vous ressourcer.

Vous voulez relever le défi *MindWell* sur la pleine conscience du N.-B. ? Il s'agit d'un défi pour améliorer le mieux-être mental, la résilience et l'efficacité et elle ne prend que 5 à 10 minutes par jour. Veuillez consulter le site web de la santé publique du N.-B. (*voir plus bas*).

N'oubliez pas : la situation est temporaire et l'on retrouvera une vie un peu plus normale bientôt.



Ça va bien aller

Source : Auteur inconnu *Le défi MindWell* (page consultée le 29 avril 2020), [En ligne], adresse URL: <https://app.mindwellu.com/newbrunswick> , (choisir **Fr** pour français, en haut à droite de l'écran)