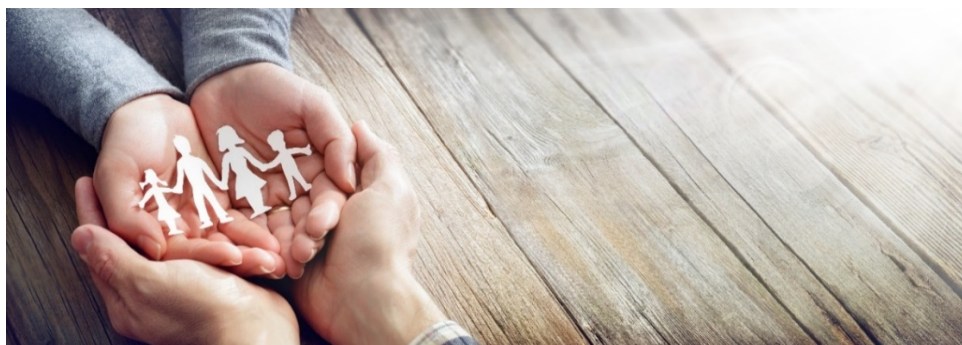


# Trucs et astuces pour garder le moral en famille

Petite enfance 0-5 ans

Le 20 avril 2020



**Sujet de l'information :** Une routine pour garder le moral

---

La vie de tous les jours demande qu'on fasse des ajustements et des compromis en ce temps de COVID-19, ce qui n'est pas toujours évident pour garder le moral. Comme parent, nous donnons l'exemple à nos enfants. Si nous devenons anxieux ou stressés, nos enfants vont le ressentir et peuvent avoir toutes sortes de réactions. Ils peuvent avoir des difficultés à se comporter convenablement, avoir du mal à gérer leurs émotions, présenter des maux de ventre ou des maux de tête, et avoir des peurs ou des craintes face à ce qui se passe et à ce qui se passera dans l'avenir. Il est donc important de maintenir une routine quotidienne pour garder le moral. Voici quelques suggestions :

- 1) Se fixer une heure de réveil
- 2) S'habiller comme si vous sortiez de la maison, au lieu de rester en pyjama, ce qui aide à mettre du positif dans la journée
- 3) Planifier un espace de travail (éviter de travailler sur son lit)
- 4) Manger les repas à une heure fixe
- 5) Respecter une heure fixe pour le coucher

D'autres bons conseils sont disponibles sur 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 : *La santé mentale et l'adaptation psychologique pendant la pandémie de COVID-19* (page consultée le 17 avril 2020), [En ligne], adresse URL:

[https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies\\_transmissibles/content/maladies\\_respiratoires/coronavirus/la-sante-mentale-et-ladaptation-psychologique-pendant-la-pandemi.html#5](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_respiratoires/coronavirus/la-sante-mentale-et-ladaptation-psychologique-pendant-la-pandemi.html#5)