



L'installation au Canada peut être stressante. De plus, si votre famille a dû faire un long trajet avant d'arriver en lieu sûr, il est courant de se sentir encore craintif. Toutefois, cela pourrait faire en sorte que votre enfant se sent également craintif, ce qui peut entraîner du stress. Dans cette feuille de conseils, vous apprendrez à reconnaître les signes de stress chez votre enfant. Une fois que vous savez ce qu'il faut rechercher, vous pouvez travailler en famille pour trouver des façons de commencer à vous sentir de nouveau en sécurité.

Votre enfant souffre-t-il de stress?

Si vous répondez « oui » à l'une de ces questions, il est possible que votre enfant souffre de stress.

SOMMEIL

- Les habitudes de sommeil de votre enfant ont-elles changé? Éprouve-t-il des difficultés à s'endormir ou à rester endormi?
- Semble-t-il trop silencieux, trop somnolent ou « morne »?

ALIMENTATION

- Mange-t-il moins que d'habitude?
- Mange-t-il plus que d'habitude? A-t-il toujours faim? Est-ce qu'il fait des provisions de nourriture?

COMPORTEMENT

- Est-il irritable, pleure-t-il plus que d'habitude, ou est-il plus difficile à apaiser que d'habitude?
- Réagit-il violemment aux bruits forts?
- A-t-il peur d'être laissé seul? Veut-il toujours être dans les bras d'un parent, d'un frère ou d'une sœur?
- Refuse-t-il d'être laissé avec d'autres adultes qu'il connaît?
- Parle-t-il d'événements effrayants?
- Est-ce qu'il s'enfuit, se cache, se bat et crie?

ÉMOTIONS

- Est-il craintif, en colère, triste ou renfermé?
- A-t-il des réactions excessives?
- Éprouvez-vous des difficultés à le calmer?

Comment pouvez-vous aider votre enfant à se sentir plus en sécurité et plus heureux?

- 1. Créez des routines prévisibles et respectez-les.** Il est possible que votre bébé ou votre enfant ait vécu trop de chaos et trop de changements. Une routine l'aidera à commencer à se sentir en sécurité.
- 2. Prenez le temps de manger en famille.** Si possible, faites en sorte que tout le monde mange ensemble et que ce soit un moment positif et agréable. Les enfants mangent mieux lorsqu'ils sont détendus et heureux.
- 3. Jouez avec votre enfant.** Il n'y a rien de mieux que le jeu pour aider votre enfant à se remettre du stress! Mettez-vous par terre, face à face. Amusez-vous ensemble! Observez chaque nouvelle chose que votre enfant a apprise et célébrez-la. Le jeu en plein air est également une excellente façon de réduire le stress. Vous pouvez également jouer avec d'autres enfants au parc ou lors d'activités de groupe. Lorsque votre enfant verra d'autres enfants qui sont heureux et qui se sentent en sécurité, il commencera à ressentir la même chose.
- 4. Apaisez votre enfant avant de le corriger.** Parfois, le comportement associé au stress ressemble à de la mauvaise conduite. Les enfants ne pensent pas et ne parlent pas très bien lorsqu'ils sont perturbés. Si votre enfant est perturbé, aidez-le à se calmer avant de corriger son comportement. Prenez-le dans vos bras, bercez-le, chantez-lui des chansons ou parlez-lui tout bas dans votre langue nationale. Ensuite, parlez des émotions et des meilleurs comportements.
- 5. Parlez des souvenirs effrayants.** Si votre enfant souhaite parler de choses effrayantes ou tristes qui sont arrivées, écoutez-le calmement. Si vous aussi aviez peur ou étiez triste, vous pouvez le dire à votre enfant. Si le sujet vous rend encore triste aujourd'hui, vous pouvez aussi le lui dire. Aidez votre enfant à comprendre que les sentiments guériront, comme les coupures et les bleus, mais qu'il faudra du temps.
- 6. Occupez-vous de vous-même.** Si vous ressentez du stress, votre enfant en ressentira aussi. C'est particulièrement vrai des bébés et des jeunes enfants, qui ressentent et voient le monde par l'entremise de leurs parents. Assurez-vous de bien manger, de bien dormir et d'apprécier une petite partie de chaque journée. Partagez avec votre enfant ce que vous aimez.

Pour obtenir d'autres renseignements multilingues à l'intention des parents, rendez-vous à cmascanada.ca/cnc/parents



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada