



La santé mentale durant la COVID-19

Pour les parents et les enfants

COVID-19 a créé beaucoup d'incertitude et de circonstances changeantes qui rendent les temps très difficiles dans les collectivités des Premières Nations. Nous sommes particulièrement vulnérables face à la menace de ce virus. Il est probable que vous ressentiez une détresse mentale à un moment donné au cours de cette crise, ce qui peut nuire à votre santé mentale. Nous avons une solide histoire de résilience et de force en tant que membres des Premières nations. De nombreuses nations cherchent à prendre soin de soi en veillant à ce que tous les aspects du corps, de l'esprit, de l'esprit et des émotions soient pris en compte pour la santé globale. Nous avons de nombreux atouts culturels sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour rester connectés et rester en bonne santé, même lorsque nous pratiquons la distance sociale.

Dans la culture des Premières Nations, nos enfants sont notre avenir et nous prenons tous soin des enfants. Ils sont toujours proches et nous leur enseignons souvent par la modélisation. Lorsque nous nous connectons de cette manière avec nos enfants, nous créons un sentiment d'espoir, d'appartenance, de sens et de but.

Il peut y avoir des enfants ou des jeunes dans votre vie qui éprouvent de la détresse. En tant qu'adulte de confiance, vous pouvez aider à les rassurer et à les éduquer sur COVID-19 - il peut être bon de leur parler maintenant, afin qu'ils puissent comprendre la maladie et être rassurés. Si vous sentez que l'enfant ou le jeune est en détresse à cause de cette conversation, rassurez-le, fournissez des informations précises et proposez des stratégies pour gérer ses sentiments.

Voici quelques suggestions pour aider les enfants à traverser cette période :

- ☺ Raconter des histoires. Partagez vos connaissances sur votre culture, appelez un aîné qui racontera des histoires ou lira à vos enfants
- ☺ Apprenez et partagez les connaissances traditionnelles. Apprenez des techniques de survie en plein air. Partagez vos connaissances sur les plantes, les animaux et les terres qui vous entourent.
- ☺ Incorporer les cérémonies. Fumigation (smudging) chaque matin, faites la cérémonie du lever du soleil et entrez en contact avec autrui pour réaffirmer votre affection et vos liens.
- ☺ Des mots gentils et des gestes réfléchis aident. Utilisez des moyens non physiques pour montrer votre affection aux gens tout en pratiquant la distanciation sociale.
- ☺ Pratiquez vos chansons et votre langue traditionnelles.
- ☺ Intégrez les compétences de vie. Enseignez aux jeunes comment faire les tâches ménagères quotidiennes, la cuisine, le nettoyage et les travaux de jardinage.
- ☺ Les enfants apprennent tellement par le jeu et sont particulièrement heureux lorsque leurs parents et leurs tuteurs se joignent au plaisir.
- ☺ Servez de modèle pour la conscience de soi et la pleine conscience. Examinez votre corps et identifiez les parties où vous transportez vos sentiments.

Ensuite, épandez les sentiments inutiles dans la terre.



Rappelez-vous :

Les enfants réagissent au stress différemment des adultes - ils peuvent se retirer ou se comporter de manière plus « enfantine » (régresser), sembler anxieux ou collants, être préoccupés par la maladie dans leur jeu ou leur dessin, avoir des problèmes de sommeil ou des cauchemars, ou avoir des symptômes physiques tels que maux d'estomac ou des maux de tête.

Voici quelques conseils pour soutenir les enfants et les jeunes :

1. **Rassurez-les** qu'ils sont en sécurité.
2. **Encouragez-les** à parler de ce qu'ils ressentent.
3. **Dites-leur qu'ils peuvent poser des questions** et répondez-y dans un langage simple et approprié à leur âge, soyez honnêtes, mais évitez les détails qui peuvent être angoissants ou créer de la détresse.
4. **Dites-leur qu'il est normal de se sentir bouleversé ou d'avoir peur**, qu'il est bon d'en parler et qu'ils se sentiront mieux bientôt.
5. **Soyez compréhensif** - ils peuvent avoir des problèmes à dormir, faire des crises de colère ou mouiller le lit - soyez patient et rassurant si cela se produit. Avec du soutien et des soins, cela passera.
6. **Donnez à vos enfants plus d'amour et d'attention.**
7. **N'oubliez pas que les enfants comptent sur leurs parents pour se sentir en sécurité et savoir comment réagir** – rassurez-les, partagez que vous êtes aussi contrarié mais que vous savez que tout ira bien ensemble.
8. **Essayez de respecter les routines normales** - heures des repas, heures du coucher, etc. – permettez-leur de sortir et de jouer, de se promener, etc.
9. **Aidez vos enfants à se sentir en contrôle** - encouragez le lavage fréquent des mains, en évitant de vous toucher le visage, en couvrant la toux et les éternuements et en pratiquant la distanciation sociale. Les jeunes, en particulier les adolescents, peuvent ressentir le besoin de rencontrer leurs pairs pour éviter l'ennui ou gérer leurs émotions. Parlez à votre adolescent de ce à quoi ressemble la distanciation sociale, pourquoi elle est nécessaire et identifiez d'autres façons de se connecter socialement avec leurs amis comme Face Time ou d'autres chats vidéo.

Cependant, si la détresse d'un enfant s'intensifie ou s'il affiche des comportements inquiétants (comme un retrait extrême, une terreur dont vous ne pouvez pas le reconforter, etc.), demandez de l'aide tôt. Vérifiez auprès de votre centre de santé local s'il existe un moyen d'accéder à une assistance en ligne pour vous et votre enfant si leurs comportements sont inquiétants ou s'intensifient et que vous ne pouvez pas les gérer seuls.

Sachez que cette situation ne durera pas

À l'heure actuelle, la pandémie peut sembler sans fin, nous devons nous rappeler ainsi qu'à nos enfants qu'elle prendra fin. Bien que nous ne connaissions pas le calendrier précis, le besoin de distanciation sociale, les fermetures et les changements de vie que nous connaissons actuellement ne sont pas permanents. Sachant cela, il est beaucoup plus facile de faire face.



Un enseignement pour nous aider à comprendre ce que nous avons à traverser pendant la crise COVID 19

Lorsqu'un ours entre en hibernation, il le fait pour la santé de sa communauté et pour lui-même.

En hiver, la nourriture est rare, l'hibernation permet à d'autres animaux d'avoir accès aux ressources limitées. Elle ralentit la propagation des maladies et des virus parmi les autres animaux pendant une saison où le système immunitaire est affaibli et l'énergie est limitée.

C'est aussi un temps de conservation de la santé de l'ours, un temps de réflexion ... c'est un temps qui permet de se renouveler, de subir des changements, pour honorer sa place dans la vie et les cycles alimentaires.

Ce n'est pas un moment d'anxiété ou de peur. Au moment de l'hibernation, un ours peut enfin se détendre. Tout le stress de trouver de la nourriture, du territoire et un compagnon disparaît. L'ours croit qu'il en a fait assez et il se fait confiance. Il sait que ce processus est nécessaire et qu'il en sortira renouvelé.

Soyez l'ours. Restez à la maison. Reposez-vous. Sachez que vous faites cela pour quelque chose de beaucoup plus grand que vous.

Gardez le contact!

Voici quelques numéros utiles si vous avez besoin de parler.

Ligne de crise des pensionnats indiens : 1-866-925-4419

Ligne d'assistance *Hope for Wellness* : 1-855-242-3310
