

CONSEILS EN SANTÉ MENTALE POUR AIDER

VOTRE FAMILLE EN CETTE SAISON DES FÊTES



FAITES CE QUI CONVIENT À VOTRE FAMILLE

Les fêtes peuvent être une période de l'année particulièrement difficile pour beaucoup de familles. Les attentes liées aux fêtes de fin d'année peuvent être difficiles à vivre pour les enfants et, avouons-le, ce n'est pas « la période la plus heureuse » pour tout le monde. Il est normal de donner la priorité à la santé mentale sur les engagements des fêtes.



PLANIFIER À L'AVANCE

Pour les enfants et les jeunes ayant des problèmes de santé mentale, la routine et la prévisibilité sont souvent bénéfiques (dans la limite du raisonnable). C'est un bon moment pour commencer à discuter avec les enfants de la façon dont les fêtes pourraient se dérouler, afin qu'ils sachent à quoi s'attendre.



TROUVEZ UN ENDROIT CALME DANS UN ESPACE ANIMÉ

Si vous prévoyez de voir votre famille pour les fêtes, pensez à trouver un endroit pendant une réunion de fêtes où votre enfant (ou vous-même) pourrez faire une pause s'il en a besoin.



GÉRER LES DÉCEPTIONS

Parfois, les fêtes ne se déroulent pas comme nous l'avions prévu. Et pour beaucoup d'entre nous, les fêtes ne seront toujours pas ce qu'elles auraient pu être avant la pandémie. Ce sera décevant pour beaucoup d'enfants (et de parents!) Il est important de reconnaître cette déception, surtout pour les enfants.



- › Bien que nous fassions tous notre part pour gérer la pandémie, une grande partie de ce qui se passe dans la province - et dans le monde - est hors de notre contrôle en ce moment.
- › C'est un bon moment pour se concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler.
- › Pour ce qui est des traditions de la période des fêtes, réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer les traditions, ou du moins certaines parties de ces traditions, qui sont les plus importantes pour votre famille. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que de faire de la pâtisserie ou d'organiser une soirée de cinéma en famille.



SOUTENIR LES ENFANTS EN PÉRIODE DE DEUIL

La période des fêtes peut être particulièrement difficile pour les familles qui sont en deuil. Se souvenir de l'être cher, raconter des histoires et rire des bons moments passés ensemble sont des activités acceptables et qui peuvent reconforter votre enfant.



PRENDRE SOIN DE VOUS

Les fêtes peuvent être une période de stress et d'anxiété pour les parents aussi. Assurez-vous de bien manger et bien dormir, et de profiter des fêtes également. Prenez du temps quand vous en avez besoin, ne vous sentez pas coupable de dire non lorsque vous devez le faire.

- › Lorsque **votre enfant est aux prises avec des problèmes de santé mentale**, le temps des fêtes n'est pas toujours facile.

Il y a tellement d'attentes par rapport à ce qui va se passer pendant les fêtes ou avec qui nous devrions passer du temps qu'il peut être très difficile de tout faire fonctionner.

Nos **experts en santé mentale des enfants et des adolescents ont rassemblé quelques conseils et idées pour aider votre famille** en cette période des fêtes.

- › Si votre enfant (ou vous-même) a besoin de soutien en matière de santé mentale, demandez de l'aide.

Trouvez un service de santé mentale pour les enfants et les adolescents dans votre région à

[CMHO.org/FindHelp](https://www.cmho.org/FindHelp)