

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Gérer votre travail et les enfants durant la fermeture des écoles

Comme société, nous faisons face à de nouveaux défis alors que nous essayons de réduire la propagation de la COVID-19. Si vous êtes un parent, vous devez peut-être composer avec un défi supplémentaire, à savoir la fermeture de l'école de votre enfant.

Aux quatre coins de la planète, des écoles ferment. Des enfants et des membres de leur famille présentant des symptômes de la COVID-19 pratiquent l'auto-isolement pour le bien de tous.

Entre-temps, certains gouvernements encouragent les gens à travailler de la maison afin de ralentir ou de freiner la propagation de la COVID-19, tandis que d'autres adoptent une tactique de contrôle plus stricte en empêchant tout déplacement dans certaines régions de manière à obliger les gens à travailler à domicile. Cela veut dire que dans une famille typique, les adultes et les enfants passent la journée ensemble à la maison, où ils essaient de s'entendre et de rester productifs.

Travailler à domicile

Peut-être êtes-vous obligé de négocier avec votre employeur pour pouvoir travailler de chez vous. Si le télétravail est impossible en raison de la nature de votre emploi ou si votre employeur refuse que vous travailliez de la maison, n'oubliez pas de suivre les mesures et les routines d'hygiène recommandées par les experts afin d'éviter de vous faire infecter par la COVID-19 quand vous sortez.

Si vous êtes habitué à travailler de la maison, l'idée d'avoir les enfants autour de vous toute la journée vous rappellera les vacances scolaires, mais vous aurez la préoccupation additionnelle de devoir faire étudier les enfants pour compenser le temps perdu pendant l'année scolaire.

Si vous êtes un parent au foyer, il s'agit d'une occasion de concentrer votre attention sur la continuité des études de votre enfant, ce que vous devrez faire au meilleur de vos capacités.

Si l'option de travailler de la maison vous a récemment été offerte comme mesure pour combattre la COVID-19, envisagez de suivre les suggestions ci-dessous pour vous aider à concilier votre rôle de parent et cette nouvelle expérience de travail à distance.

Gérer les enfants à la maison pendant les heures de travail

Les psychologues s'entendent généralement pour dire qu'il est bon pour les enfants d'avoir des règles. Il paraît même qu'ils aimeraient les règles. Vous pourriez avoir du mal à y croire si vous vous apprêtez à expliquer à votre enfant comment les choses se passeront sous le nouveau régime, mais établir des règles aura des retombées positives pour toute la famille à long terme, malgré la résistance des débuts.

Compte tenu du confinement et de l'isolement appliqués comme précautions contre la COVID-19, certaines des options habituelles pour stimuler et divertir les enfants ne sont pas disponibles. Vous ne pouvez pas les emmener dans les musées ou au cinéma puisque ces lieux sont fermés. Il n'est pas non plus possible d'inviter des amis ou de rendre visite à autrui.

Établir les règles. Plus vous fournissez à vos enfants une structure qui cadre avec votre vie, mieux vous vous en sortirez comme famille. Un sentiment de continuité rassurera vos enfants.

Indépendance. Considérez cette situation comme une occasion de leur apprendre de nouvelles choses. Peut-être que c'est un bon moment pour qu'ils apprennent à faire des tâches ménagères. Prenez quelques minutes pour leur expliquer les avantages d'un espace de vie bien ordonné. Expliquez-leur comment cela facilitera la vie et la rendra plus agréable pour tous ceux qui utilisent cet espace. Peut-être que c'est le moment de leur apprendre à préparer leurs propres collations ou même les repas.

Savent-ils comment fonctionne la laveuse? En leur montrant que vous leur faites confiance pour accomplir ces choses et en les laissant découvrir à quel point ils sont capables de les faire, vous les aiderez à prendre conscience de leur propre valeur et à gagner en maturité.

Routine. Commencez la journée en montrant très clairement à vos enfants que les jours de semaine sont encore différents des fins de semaine. Quand ils étaient à l'école, à 10 h, ils étaient habillés et en train de travailler et d'utiliser leur cerveau, et non écrasés devant la télé en pyjama. La routine peut être simple ou détaillée, selon l'énergie que vous avez à y consacrer. Commencez par prévoir les moments où vous voulez qu'ils fassent des travaux scolaires et les périodes pour les repas et les pauses. Donnez-leur du temps pour faire les activités qu'ils aiment, mais soyez stratégique. Les encourager à cultiver des intérêts et à développer des loisirs enrichissants peut mettre votre volonté à rude épreuve, mais c'est une occasion pour eux de découvrir des façons plus stimulantes et gratifiantes de se divertir à l'avenir.

Temps d'écran et sucre. Dans le cadre des négociations, vous devrez contrôler ce qui constitue une gâterie dans votre maison. En tant que parent, vous savez sans doute que les deux indulgences les plus populaires ont un pouvoir d'attraction compulsif sur vos enfants et devraient être offertes avec parcimonie.

Les sucreries et les gâteaux nous offrent une gratification immédiate et répondent à notre instinct d'alimentation. Ajoutez à cela le marketing et les prix attrayants de ces produits, et il devient facile de toujours en avoir à portée de la main. Les services de diffusion en continu et les applis auxquels nos enfants ont accès par la télé ou leurs appareils utilisent des algorithmes qui visent à maintenir leur attention indéfiniment puisqu'ils les encouragent constamment à regarder la prochaine vidéo qui leur est proposée.

Si vous n'établissez pas de limites, les enfants sont peu susceptibles de faire preuve de la discipline requise pour consommer ces plaisirs de façon saine. Votre mission sera de leur faire pratiquer le plus d'activités saines possible tout en conservant suffisamment de patience et d'énergie pour vous occuper de tous les autres aspects de votre vie.

Il serait extrêmement difficile de bannir complètement les écrans et le sucre, alors trouvez un compromis en utilisant leur pouvoir d'attraction pour motiver vos enfants positivement en les réservant comme gâteries. Établissez un horaire pour les collations, la télé et l'utilisation des appareils électroniques. Utilisez une minuterie pour le temps d'écran si cela vous paraît utile.

Jouer. Exploitez l'énergie de vos enfants en transformant le ménage en jeu. Songez à remiser les jouets qui n'ont jamais su capter leur intérêt. Vos enfants auront probablement oublié les jouets rangés au fond du placard ou sous leur lit. Envisagez de les organiser en séries et de les ranger dans des boîtes; lorsqu'ils se seront bien amusés avec une série de jouets, dites-leur de les placer dans une boîte et sortez-en une nouvelle.

Les jouets électroniques bruyants ne maintiennent souvent l'intérêt des enfants que pendant une courte période. Donnez la place d'honneur aux jouets qui permettent à votre enfant d'utiliser son imagination et de jouer pendant une longue période. Si vous avez l'énergie d'organiser le matériel et de nettoyer l'espace par la suite, songez à les encourager à mettre les mains à la pâte et à créer des objets à partir d'emballages, de boîtes en carton, de colle et de peinture. Ou laissez-les simplement jouer avec de l'eau et des bulles dans le lavabo. Sachez que vous n'êtes pas obligé de toujours être de la partie. Jouer seuls les aide à développer leur imagination et leur indépendance. Votre rôle se limite à rester à proximité et à vous assurer qu'ils sont en sécurité. Vous pouvez continuer à travailler et leur dire que leur travail à eux est de jouer.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Maintenir les travaux scolaires. Cette préoccupation sera considérable pour les parents qui s'inquiètent des répercussions futures des mesures spéciales prises par la société pour réduire l'effet de la COVID-19. Encore une fois, il est essentiel de faire savoir à votre enfant qu'il n'est pas en vacances et qu'il doit continuer à apprendre. Il vous est possible de poursuivre les leçons à la maison et de vous concentrer sur le programme d'enseignement.

Selon les professionnels de l'éducation, le cerveau des enfants commence à perdre la capacité d'apprendre durant les longues vacances, surtout s'il n'est pas stimulé. Dans ces circonstances, rétablir son élasticité mentale peut être long. Que vos enfants soient dans la petite enfance, l'adolescence ou quelque part entre les deux, ils tireront avantage d'une routine d'apprentissage appropriée qui leur permet de faire quelque chose de productif. Idéalement, il s'agira de quelque chose qu'ils peuvent faire de façon indépendante pendant que vous continuez à travailler.

Consultez le site Web de l'école de votre enfant ou de l'autorité scolaire pour obtenir de l'aide avec le programme d'enseignement. L'école de votre enfant offre peut-être du matériel pédagogique comme une trousse d'apprentissage.

Rester productif et vous concentrer sur le travail

Si vous travaillez de la maison et que les écoles sont fermées, trouver des façons de rester concentré tout en prenant soin des enfants sera une préoccupation importante. Maintenez le plus possible le même horaire de travail que vous aviez lorsque vous vous rendiez au bureau. Assurez-vous de vous lever, de vous laver et de vous habiller avant votre heure de début normale. Puis, faites votre possible pour établir des blocs de temps de travail.

Limites. Indiquez clairement aux membres de votre famille les moments où vous devez travailler et pourquoi ils doivent respecter le fait qu'ils n'auront pas votre attention pendant ces périodes.

Partage des soins. Si vous vivez avec un partenaire et que vous partagez la responsabilité de vous occuper des enfants, établissez un plan clair indiquant qui répondra aux demandes des enfants à différents moments de la journée.

Synchronisation. Dans la mesure où c'est possible et réaliste, faites coordonner vos horaires avec ceux de tous les membres de la maisonnée. Si vous avez une téléconférence à l'agenda, vous serez certain d'avoir le silence dont vous avez besoin si les enfants jouent dehors à cette heure-là ou si le petit fait sa sieste. Vous pourrez toujours porter un casque d'écoute quand vous devez éviter les distractions et vous concentrer. Il est donc plus recommandé d'écouter de la musique instrumentale, car les chants et les paroles peuvent être des distractions.

Communiquer avec votre gestionnaire et l'équipe. Assurez-vous d'informer votre gestionnaire et les membres de votre équipe de votre situation à la maison afin qu'ils soient préparés si vous ne pouvez pas répondre aux demandes à toute heure ou si vous devez repousser des échéances.

Comme il semble probable que nous passerons sept jours par semaine à la maison dans un avenir prévisible, n'oubliez pas de faire un effort significatif pour marquer le début et la fin de votre journée de travail. Éteignez votre ordinateur et essayez de profiter le plus possible de vos fins de semaine, de vos soirées et de votre temps personnel en trouvant des divertissements, en vous tenant occupé ou, si vous le souhaitez, en ne faisant rien du tout.

Protéger votre bien-être, à vous et à votre famille

Nous tenons peut-être pour acquis le temps que nous passons avec nos amis et nos proches âgés. Comme nous sommes nombreux à pratiquer l'auto-isolement ou l'éloignement social, nous devons faire un effort spécial pour rester en contact avec les gens à l'extérieur de la maison afin d'éviter l'isolement et de maintenir notre bien-être et celui des autres. Vous devez peut-être aussi fournir du soutien à des décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

proches âgés qui ont l'habitude d'être indépendants, mais à qui on a conseillé de s'auto-isoler et qui ont donc besoin d'aide pour l'achat de biens essentiels.

Continuer d'assurer la sécurité et le bonheur des enfants

Nous sommes maintenant les seuls responsables des habitants les plus précieux de la planète. En cette période inhabituelle, nous devons réfléchir à nos priorités et investir notre temps et notre énergie dans les choses qui comptent le plus pour nous.

La santé physique de nos enfants sera notre préoccupation principale. Mangent-ils bien? Se lavent-ils les mains? Font-ils suffisamment d'exercice? Prendre l'air frais leur apportera de nombreux bienfaits, à condition qu'ils pratiquent l'éloignement social. Certains endroits comme les parcs avec modules de jeu peuvent poser un risque puisque l'équipement n'est peut-être pas hygiénique, mais courir dehors les aidera à brûler de l'énergie, à les fatiguer et à les préparer à dormir toute la nuit. Des études ont montré que la **vitamine D** (en anglais seulement) provenant du soleil aide notre corps à combattre les infections des voies respiratoires supérieures.

Vos enfants ne prennent peut-être pas la mesure de toutes les façons dont l'interruption subite du calendrier scolaire les a bouleversés. Les jeux entre amis et la socialisation peuvent leur manquer. Vérifiez régulièrement comment ils se portent. Vous êtes la personne la mieux placée pour comprendre ce qu'ils vivent.

Limitez l'exposition aux nouvelles, mais tenez vos enfants informés des changements de base touchant leur routine et de ce à quoi ils peuvent s'attendre. Cela les aidera à accepter les changements en douceur, et le choc sera moins grand si les nouvelles leur sont données par une personne qu'ils connaissent et en qui ils ont confiance. Les médias d'information sont un autre produit en surabondance dans notre société. Protégez vos enfants de l'attention constante sur les développements relatifs à la COVID-19. Ils seront très sensibles à votre réaction aux nouvelles, surtout s'ils sont prédisposés à l'anxiété.

Même si protéger le bien-être de votre famille, rassurer vos enfants et maintenir la paix entre eux peuvent vous sembler comme des responsabilités écrasantes, elles seront peut-être ce que vous aurez fait de plus important de toute votre vie. Puisez bien au fond de vous-même et vous trouverez des ressources créatives dont vous ne soupçonniez peut-être pas l'existence. Ne sous-estimez pas les avantages d'une solution simple comme prendre un livre et vous allonger avec votre enfant pour lire une histoire ensemble.

Rappelez-vous l'importance de prendre soin de vous alors que vous jonglez avec toutes vos responsabilités. Votre santé et votre bien-être sont essentiels si d'autres dépendent de vous pour fonctionner.

Prendre du recul

La pandémie de COVID-19 n'est comparable à aucune autre situation que nous avons vécue ces dernières années, alors nous apprenons tous comment nous adapter à mesure que la situation évolue. C'est le test ultime de notre capacité à improviser une stratégie. Au cours de cette expérience, il est important de se rappeler que pour réussir à passer au travers, nous devons prendre soin de nous-mêmes et de nos familles. L'effort requis pour continuer de prendre soin de nous est une discipline, mais il ne faut pas oublier l'importance de rester flexibles, de remettre les choses en perspective et de pardonner les petites fautes qui, au bout du compte, ne sont peut-être pas très importantes.