

Parents qui réussissent et familles heureuses

12 stratégies pour les périodes stressantes {Version COVID-19}



AutismONTARIO

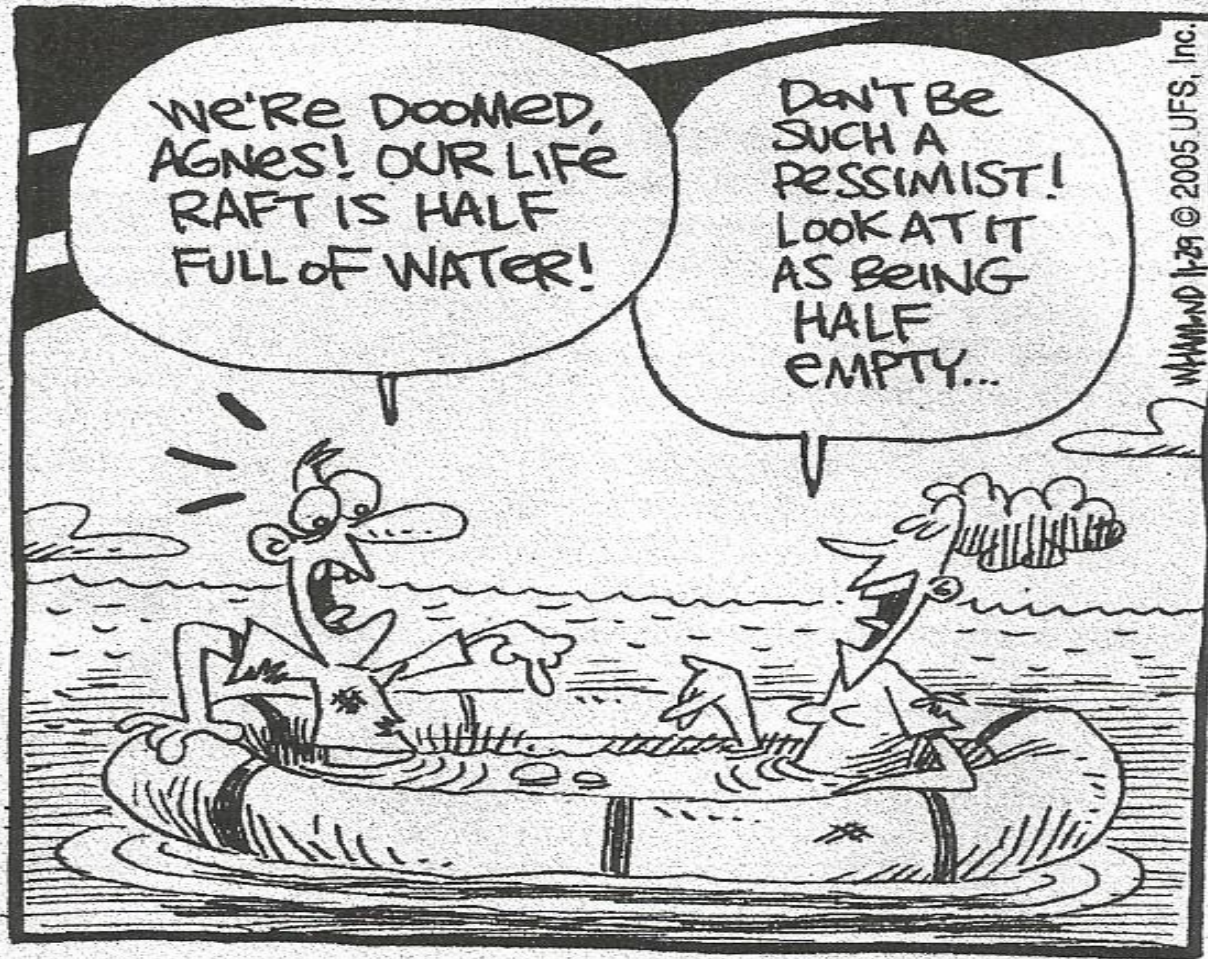
Animateur : Dale J. Munro, M. Serv. Soc.,
Travailleur social autorisé, FAAIDD
Thérapeute individuel, conjugal et familial
Clinicien associé
The Redpath Centre
(London, Ontario)

Les causes de la détresse?

- LA SOCIÉTÉ : le perfectionnisme, le rythme de vie
- LE TRAVAIL
- LA BIOLOGIE : le tempérament, la **PANDÉMIE!**
- LES CRISES DE LA VIE
- LES TENSIONS FAMILIALES
- UNE MAUVAISE GESTION DU STRESS
- **NOTRE FAÇON DE PENSER!**



REALITY CHECK — By Dave Whamond



WE'RE DOOMED,
AGNES! OUR LIFE
RAFT IS HALF
FULL OF WATER!

DON'T BE
SUCH A
PESSIMIST!
LOOK AT IT
AS BEING
HALF
EMPTY...

WHAMOND 1-29 © 2005 UFS, Inc.

Les styles d'adaptation des parents

- Adaptation centrée sur les émotions
- Adaptation centrée sur le problème
- Style accommodant



Les symptômes de la « détresse »

- Épuisement mental
- Apparence, comportement et impression d'être déprimé
- Inquiétude excessive concernant le passé ou l'avenir
- Problèmes au sein du couple ou problèmes relationnels
- Les adultes ou les enfants démontrent :
 - des problèmes de comportement ou de santé mentale
 - des problèmes d'ordre physique



Quel est votre niveau de stress optimal?*

ÊTES-VOUS :

–un cheval de course?

ou

–une tortue?

* Nous avons tous besoin d'un certain montant de stress pour réussir!



Les étapes de la vie des parents

- Jeunes enfants → Parents épuisés
- Enfants adolescents → Parents épuisés et inquiets
- Enfants dans la vingtaine → Parents inquiets quant à leur avenir, mais qui commencent à suivre le rythme
- Enfants dans la trentaine → Parents heureux, inquiets quant à leur avenir et qui vont bien
- Enfants dans la quarantaine → Parents qui vivent en Floride



Les niveaux de stress chez un parent peuvent être aussi élevés que ceux d'un soldat revenant d'un combat actif!

- Enfant typique = 4 % des parents sont déprimés
- Enfant ayant une déficience intellectuelle = 8 % des parents sont déprimés
- Enfant ayant un TSA = 16 % des parents sont déprimés



1. Compétences parentales

Les parents doivent
travailler en équipe!

[Cela permet d'établir une fondation pour la famille]



1. Compétences parentales

- Participation commune aux rencontres
- Revendication commune et prise de notes
- Assistance en lien avec la garde d'enfants, leur accompagnement, les responsabilités domestiques et l'écoute
- Mise en œuvre de stratégies comportementales



2. Compétences parentales

En cas de stress important...

**Prendre des
décisions saines
concernant...**



2. Compétences parentales

- La nourriture et la caféine
- L'alcool ou les drogues
- Le tabac
- La dépendance au travail
- Les emprunts et les dépenses
- Le jeu d'argent
- Les amitiés
- La conduite dangereuse

Gestion du stress

- L'alimentation et la nutrition
- Le sommeil
- L'exercice physique {Fitbit}
- Le plaisir
- La vie en pleine conscience
- La création de routines
- La socialisation {Zoom?}



3. Compétences parentales

Créer un environnement sensoriel agréable

Elspeth Bradley et Phoebe Caldwell (2013)



Une approche inversée

- Baisser les lumières ou porter des lunettes de soleil
- Utiliser des bouchons d'oreilles, du bruit blanc, de la musique ou des écouteurs
- Permettre un peu de balancement ou de l'autostimulation
- Comprendre les sensibilités à certains médicaments
- Offrir de la nourriture ou une boisson réconfortante (par exemple, une tisane)
- Parler plus doucement, lentement, succinctement et calmement tout en conservant une attitude positive
- Gérer les odeurs et utiliser des couleurs de peintures apaisantes
- Utiliser des couvertures lestées
- Réduire le nombre de visiteurs indésirables
- Utiliser des meubles confortables qui offrent un support
- Donner la main selon les préférences de l'enfant
- Déterminer des endroits privés pour se recharger



4. Compétences parentales

Ne laissez pas vos pensées vous jouer des tours!

- VOUS ÊTES PROBABLEMENT PLUS EN SANTÉ QUE VOUS NE LE PENSEZ!
- La jalousie est normale, mais...
- Ne comparez pas votre intérieur à l'extérieur des autres
- Chaque famille fait face à des difficultés
.... tous les jours!



Les pensées dysfonctionnelles et négatives*

Ne laissez pas vos pensées vous jouer des tours!

- La pensée en noir ou en blanc*
- Ne pas tenir compte du positif
- Tirer des conclusions hâtives
- La pensée catastrophiste*
- Les énoncés au conditionnel
- L'étiquetage*
- Se blâmer pour des choses qu'on n'a pas faites*
- Le sentiment de l'imposteur*
- L'effet de projecteur



anxiété et dépression



Les parents d'aujourd'hui...

**sont les
meilleurs de
l'histoire!**



**Permettez-vous de prendre
trois « décisions stupides »
par an!**

*Lesquelles n'impliquent pas
de violence*



5. Compétences parentales

Devenez des sexe-
perts!

Motif courant de consultation



L'arc-en-ciel (obsolète sans acceptation)

- Homosexuel
- Lesbienne
- Hétérosexuel
- Bisexuel
- Etc.
- Non-binaire
- Transgenre
- En questionnement
- Asexuel

« Qui suis-je pour porter un jugement? »



Les (sites de?) rencontres,
la vie commune,
le mariage
et
« l'assurance sexuelle »



6. Compétences parentales

Gérez vos attentes

Ralentissez le rythme : « C'est un marathon et non un sprint. »



De fortes attentes mènent à l'épuisement

- Être un « **ASSEZ BON PARENT** » [et non parfait]
- Accepter ce qu'on ne peut changer
 - Se concentrer sur ce qui peut l'être
- Reconnaître les « situations très complexes »
- Éviter l'humiliation **Les attentes peuvent entraîner des traumatismes**
- Essayer le travail à temps partiel à partir de 16 ans
- Se concentrer : sur les trois prochains mois!
- 25!



Accorder de l'importance

Les attentes réalistes mènent à des vies qui

« **comptent** » :

- être important pour quelqu'un
- avoir des rôles valorisés / les autres comptent sur eux
- remarquer lorsqu'ils sont absents
- recevoir une appréciation des compétences ou savoir que les actions sont valorisées
- se sentir unique, remarqué et spécial
- **Ils « brillent »!**

(Gordon Flett, 2018)



7. Compétences parentales

**En route vers
de grandes
évasions!**



7. Compétences parentales

- La lecture
- L'histoire
- Les jeux
- Les passe-temps et les passions (la menuiserie, l'artisanat)
- Un bain moussant
- Les animaux
- L'activité physique
- Les sports : équipes spéciales
- Un emploi à temps partiel
- Une cause
- Les sports
- Le plein air (le jardinage, la randonnée, le camping)
- La vie spirituelle
- La méditation ou la prière
- L'écriture
- L'humour ou la comédie
- Le bénévolat
- Une prise de risques minimale



8a. Compétences parentales pour personnes monoparentales

**Renforcez
votre
réseau de
soutien**

{Faites savoir à la COVID-19 qu'elle peut aller se
promener!}



8a. Compétences parentales pour personnes monoparentales

- Demander de l'aide à la famille, aux amis, aux services de relève ou encore payer les frères ou les sœurs
- Rendre service aux autres
- Faire une sortie peu coûteuse ou essayer à nouveau de rencontrer quelqu'un?
- Faire une escapade d'une fin de semaine sans les enfants
- Prendre des vacances sans les enfants
- Joindre Autisme Ontario, une communauté spirituelle, des associations virtuelles ou communautaires



8b. Compétences parentales pour couples

**Remariez-vous ou
reconnectez-vous avec
votre partenaire!**



Bâtir un environnement aimant

- Se dire des mots doux
- Se donner la main
- Se faire des câlins et se blottir l'un contre l'autre (par exemple, si l'on est épuisé)
- Faire des actes de gentillesse ou rendre service spontanément
- Être enjoué, blagueur et amusant
- Le « Grand Kahuna »
- L'assurance sexuelle

Les cinq langages de l'amour

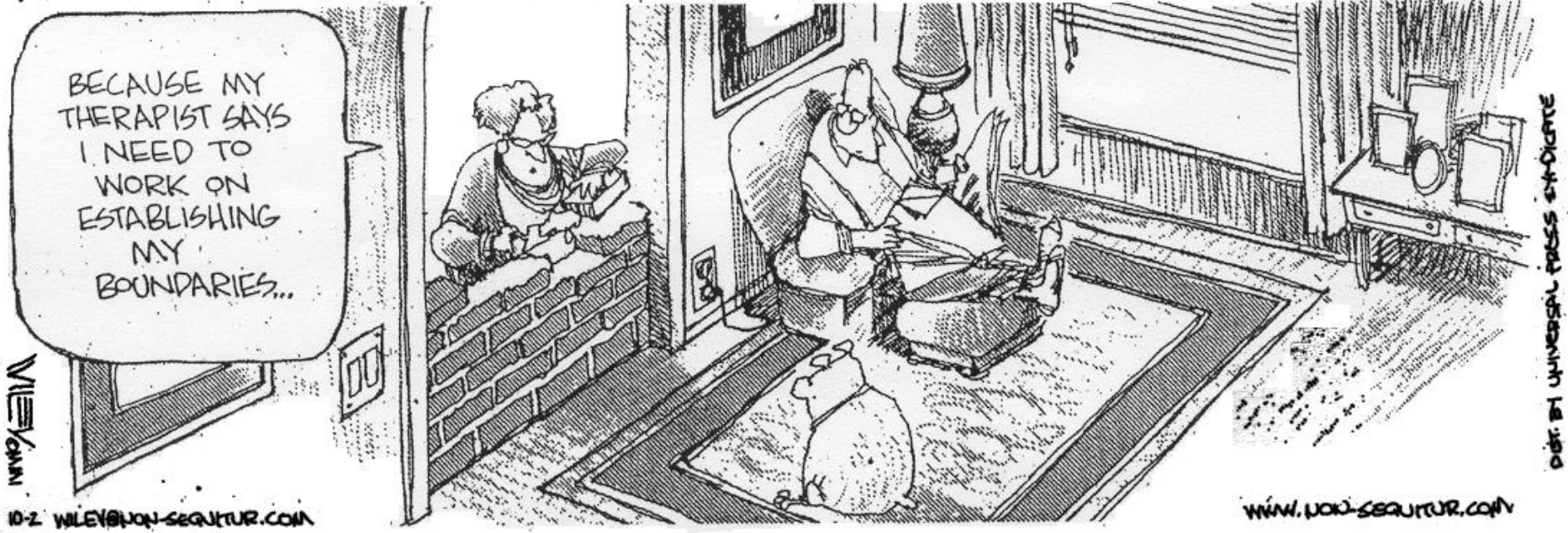


9. Compétences parentales

**Fixez des limites
saines**

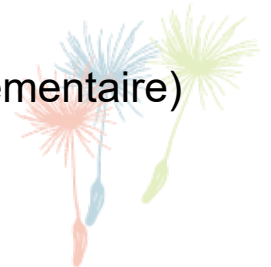


NON SEQUITUR – By Wiley e-mail: sequitoon@aol.com



Renforcer les limites

- Éviter les visites avec la parenté négative ou qui n'offre pas de soutien, ou limiter le temps ensemble (par exemple, à Noël)
- Ne pas laisser les enfants dormir avec les parents
- Protéger les renseignements confidentiels
- Faire des sorties ou prendre des vacances sans les enfants
- Fixer des limites en lien avec le bénévolat (par exemple, les conseils d'administration)
- Ne pas écouter les nouvelles (surtout en lien avec la COVID-19)!
- **Établir la règle : Une heure de technologie pour une heure sans**
 - La pandémie permet de passer beaucoup plus de temps devant des écrans
- Dire « Non! » aux demandes non réalistes des enfants (l'argent, les achats, les activités dangereuses, la nourriture supplémentaire)



Assouplir les limites

- **Faire des sorties sans son partenaire**
- **Retour au travail ou à l'école pour l'un des parents**
- **Joindre un programme de remise en forme**
- **Passer un moment spécial avec ses frères et sœurs**
- **Utiliser les services de relève**
- **Embaucher une assistante maternelle ou un fournisseur de soins**
- **Joindre un groupe de soutien virtuel**



10. Compétences parentales

Éveillez votre esprit!

Groupe spirituel

Prière et méditation

Lieu de solitude pour se ressourcer

{Les moments de tranquillité de la COVID-19 peuvent être mis à profit pour renforcer son côté spirituel.}



Entourez-vous :
de personnes positives, amusantes et sûres!*

- La famille
- Les amis
- Des professionnels

* Une équipe encourageante!



Respirez pour évacuer vos tensions

(Réponse de relaxation)

- Inspirez par le nez et maintenez votre respiration.
- Expirez par la bouche et dites (de manière silencieuse) « un ».
- Répétez.
- Laissez entrer l'air dans votre abdomen.



11. Compétences parentales

**Attendez-vous à ce que
de petits miracles se
produisent!**

- **Mythe** : Les miracles n'arrivent jamais.
- **Ils se produisent tous les jours**, souvent d'une manière différente de celle à laquelle on s'attendait.



Des petits miracles concrets...

- Trouver enfin un professionnel, un ami ou un groupe de soutien, de la médication, etc.
- Rencontrer des gens formidables (Autisme Ontario) qu'on n'aurait pas croisés autrement!
- Trouver une nouvelle cause ou son véritable objectif
- Voir sa famille se serrer les coudes
- Développer de nouvelles compétences ou trouver de nouvelles occasions de carrière
- Renforcer son couple après avoir été divisés
- Éveiller sa vie spirituelle (par exemple, meilleure adaptation, « visage de Dieu », vie éternelle)
- Transformer les gens endurcis en des êtres plus compatissants
- Transformer le chagrin et la frustration en courage et en fierté
- **Une vision plus authentique de la réussite!**



Le miracle et la joie d'être parents

**C'est aider son enfant à
surmonter les obstacles
ou accomplir ce qu'on
n'était pas certain qu'il
pouvait faire...**

ET IL EN EST CAPABLE!



12. Compétences parentales

Une thérapie individuelle,
conjugale ou familiale?

[Vidéo virtuelle]



LA COLÈRE

La règle d'une
minute
de Munro

30 points
60 points



Parler...

- Plus doucement
- Plus lentement
- Plus calmement
- Plus brièvement
- En demeurant positif

Faire des câlins avec ses yeux, sa voix, son écoute... et son attitude positive!



Les rassemblements familiaux

Demander à ce que différents
membres de la famille à son tour
parle avec l'enfant pendant au
moins 5 minutes à propos d'un
« intérêt spécial »

« J'ai besoin d'une pause »



Ne le faites pas seul-e!

Apprenez à
revendiquer sans vous épuiser

{Le système aide les familles
qui connaissent le système}



Qu'est-ce qui fait un bon parent?

Scientific American Mind,
novembre / décembre 2010
Revue de recherche de plus de 50 ans



Compétences parentales

- De l'amour, de l'affection physique, de l'acceptation et du temps de qualité
- Une bonne gestion du stress, la pleine conscience, une bonne alimentation et une pensée positive
- Une relation saine avec le partenaire ou le coparent
- Un encouragement vers l'autosuffisance
- Des approches comportementales positives



1. Soi 2. Partenaire 3. Enfants 4. Autres



En conclusion

- La COVID-19 prendra fin!
- Il y a des héros méconnus!
- Il y a du bon...!
- Courage!

- Amener les professionnels... à aimer leur travail!



Apprendre à faire des câlins avec...

- Les yeux
- La voix
- L'écoute

- Un état d'esprit positif!



Coordonnées

Dale J. Munro

S. Serv. Soc., travailleur social autorisé,
FAAIDD

Thérapeute individuel, conjugal et familial

Clinicien associé

The Redpath Centre

(London, Ontario)

dalemunro@rogers.com

519 614-4490

