

Une contribution de :



L'ARTICLE DU MOIS

Une cascade de bienveillance

Des intervenants, aux parents, aux enfants.

Du 15 au 21 novembre 2020 a lieu la Grande semaine des tout-petits. C'est une occasion de se questionner, entre autres, sur les meilleures façons de soutenir le développement harmonieux des enfants.

Comme les parents demeurent les personnes les plus significatives et les premiers experts de leurs enfants, il importe de bien les soutenir. Cela est d'autant plus vrai dans la situation actuelle. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) affirme que « Lors de crise sanitaire, le principal facteur assurant une adaptation positive chez l'enfant est la présence d'un parent sensible et réactif. Conséquemment, il importe de s'attarder au bien-être des parents puisqu'il contribue favorablement à celui de leurs enfants ».

Être parent vient déjà avec son lot de défis et de stress or, la pandémie vient exacerber la situation. Par exemple, elle augmente le niveau de stress, défie les capacités d'adaptation, entraîne des pertes de repères et diminue le soutien social auquel les parents ont accès. Dans ce contexte, que l'on soit intervenant, ami ou voisin, une approche chaleureuse et bienveillante à l'égard des parents est de mise.

Le parent bienveillant envers son enfant... et envers lui-même !

L'éducation bienveillante est une approche de parentalité positive, dans laquelle les parents écoutent et respectent les besoins de l'enfant, en plus d'en prendre soin. Il s'avère toutefois important d'inciter les parents à soutenir leurs enfants tout en prenant soin d'eux-mêmes, en gérant leur propre stress, ou en se faisant confiance comme parent. La démarche peut se faire de façon autonome ou en étant accompagnée, par exemple avec un guide comme Être parent durant le COVID-19.

L'intervenant, bienveillant envers les parents

La bienveillance peut aussi s'avérer une posture d'intervention particulièrement recommandée pour agir auprès des parents en temps de pandémie. Toutes les interventions qui leur permettent de se sentir accueillis, compris et supportés dans leurs émotions et leurs besoins s'avèrent pertinentes et percolent sur le bien-être des enfants. Pour agir sur le bien-être des parents, l'INSPQ propose des stratégies concrètes. En voici quelques-unes: Informer les parents des ressources d'aide concrète (alimentation, logement, vêtements, etc.); Assurer la continuité et l'accès à des services de santé mentale et physique; Soutenir les parents dans l'organisation d'activités quotidiennes parent-enfant; Les aider à mettre en pratique l'autorégulation de leurs pensées, de leurs émotions ou de leurs comportements.

La communauté qui tisse un filet de bienveillance

Plusieurs acteurs peuvent être mis à contribution dans la création d'un entourage bienveillant. Dans le Bas-Saint-Laurent, grands-parents, oncles, tantes, amis ou voisins sont invités à participer à la campagne Prenons des nouvelles des parents et des enfants qui nous entourent. Les initiateurs de la démarche souhaitent mobiliser la communauté afin de jouer un rôle de « sentinelle bienveillante » à l'égard des familles pour renforcer le filet de protection.

Si des coups de fil chaleureux ou des petits plats cuisinés peuvent être suffisants dans certaines situations, on suggère aussi à l'entourage de référer les parents, au besoin, à des services d'aide psychologique gratuits comme la LigneParents, Info-social 811 ou Tél-jeunes.

Une intervention professionnelle soutenue

Plus les besoins d'une famille sont grands, plus on devra veiller à établir une relation de confiance s'appuyant sur un suivi régulier. Selon les besoins décelés, les parents peuvent bénéficier de ressources professionnelles comme un intervenant social, un organisme communautaire famille ou un service de consultation — confidentiel et gratuit — par téléphone, courriel ou clavardage.



Dans cette situation sans précédent, la bienveillance de tous les acteurs de la communauté est de mise. Imprégnons nos gestes, nos regards et nos sourires — même derrière le masque — de compréhension et de bienveillance comme nous aimerions qu'on le fasse pour nous.

