

Pratique quotidienne N° 1 : Sommeil et repos



Une durée suffisante de sommeil est primordiale pour promouvoir le développement du cerveau et du corps de votre bébé. Environ 30 % des enfants éprouvent des troubles du sommeil de temps à autre. Il est fort probable qu'en tant que nouvelle maman ou maman d'un tout-petit actif, vous ayez des difficultés à dormir suffisamment. Beaucoup de nouvelles mères partagent des histoires de nuits blanches et d'épuisement cumulé. Le sommeil et le repos sont des facteurs essentiels pour votre santé physique et mentale. Voici quelques conseils pour vous aider à grandir avec votre bébé. N'oubliez pas que chaque bébé est différent. Vous reconnaîtrez ses habitudes et modifierez votre comportement en conséquence.

En ce qui concerne vos habitudes de sommeil :

- Plusieurs livres sur l'éducation de l'enfant suggèrent de se reposer pendant la journée si vous devez souvent vous lever pendant la nuit ou si votre enfant fait une sieste. C'est à vous de décider si cela est pratique pour vous, ou si vous préférez profiter de ce temps libre pour accomplir vos tâches ménagères.
- N'hésitez pas à demander à vos proches de vous venir en aide afin que vous puissiez vous reposer et profiter d'un sommeil réparateur.
- Établissez un rituel du coucher ou une routine adaptée à vos besoins. Il est probable qu'il vous sera nécessaire de modifier votre routine au fur et à mesure que votre bébé grandit et que ses exigences évoluent.

En ce qui concerne les habitudes de sommeil du nourrisson et de l'enfant :

- Sachez reconnaître les signes indiquant que votre bébé a sommeil, comme l'irritabilité, le frottement des yeux et les bâillements.
- Un petit massage léger avant l'heure du coucher peut avoir un effet calmant sur les enfants qui apprécient ce rituel. Il peut s'avérer être une activité plaisante de la routine du coucher pour votre conjoint ou la personne qui vous aide.
- Essayez d'éviter que votre enfant regarde la télé ou des vidéos juste avant de se coucher. Si la télé fait partie de la routine quotidienne du soir, tentez de diminuer le nombre d'heures passées devant un écran.
- Les bébés sont plus aptes à mieux dormir dans une chambre silencieuse, confortable et familière.



- Les routines du coucher sont très utiles pour les tout-petits (tels que les quatre principes de base : le bain, la brosse, le livre et le lit). Veillez à établir une routine qui vous ne soit pas trop prenante. Demandez de l'aide à l'heure du coucher si vous en avez besoin.
- Il est préférable de ne pas partager un lit avec votre bébé. Ceci est particulièrement dangereux dans le cas où vous êtes épuisée ou sous l'effet de l'alcool ou de certains médicaments. Partager une chambre avec votre bébé ou dormir à portée de main de celui-ci est une pratique sécuritaire pour votre bébé.
- Développez un plan familial afin que les gens de votre entourage puissent contribuer à l'élaboration de bonnes routines pour endormir votre bébé pendant que vous vous rétablissez.

Pratique quotidienne N° 2 : Routines et transitions



Les nourrissons et les tout-petits ont besoin de voir les gens qui les entourent faire les choses de la même manière. Cette continuité les rassure et ils se sentent plus en sécurité. Un grand nombre de parents mettent en pratique des routines avec lesquelles ils ont été élevés. Il est primordial pour les nouveaux parents de parler entre eux et de discuter des routines apprises dans leurs familles respectives qui leurs sont significatives et qui font partie intégrante de leur culture. Communiquer au sujet des routines et des objectifs que cette nouvelle famille doit se fixer est très important.

Voici quelques conseils pour vous aider à grandir avec votre bébé. N'oubliez pas que chaque bébé est différent. Vous reconnaîtrez ses habitudes et modifierez votre comportement en conséquence.



De zéro à trois ans : Le plaisir de l'apprentissage et des routines

- Les routines permettent aux nourrissons et aux tout-petits d'apprendre à se maîtriser. L'uniformité des routines et les activités quotidiennes qui se déroulent à environ la même heure et de manière consistante, offrent un sentiment de confort et de sécurité aux jeunes enfants. Pouvoir anticiper ce qui va se passer ensuite procure aux bébés et aux tout-petits une sensation de sécurité et une stabilité émotionnelle. Quand un

enfant ressent cette sensation de confiance et de sécurité, il est libre de poursuivre ses intérêts, tels que le jeu, l'exploration et l'apprentissage.

- Les routines peuvent vous rapprocher de votre enfant et réduire les luttes de pouvoir. Des routines stables permettent aux bébés et aux tout-petits d'anticiper ce qu'il adviendra et apportent aux jeunes enfants un sentiment de contrôle. Les routines peuvent également limiter les « nons » et le nombre de fois que vous devrez corriger le comportement de votre tout-petit au long de la journée, puisque celui-ci pourra mieux prédire les étapes suivantes.
- Les routines guident un comportement positif et sécuritaire. Les routines sont semblables à des instructions, elles guident les actions de l'enfant vers un objectif spécifique. Nous pouvons avoir recours aux routines en plusieurs circonstances, les deux les plus importantes sont dans le but d'assurer la santé et la sécurité de l'enfant et de faciliter des comportements positifs et responsables chez l'enfant.
- Les routines encouragent les aptitudes sociales de l'enfant. Au fur et à mesure que les bébés grandissent, ils entrent en contact avec un nombre croissant de gens et apprennent peu à peu les modèles et routines liés aux interactions sociales (tels que les salutations et les adieux). Ces interactions présentent également une opportunité de développer leurs compétences langagières.
- Les routines procurent satisfaction aux parents en plus d'être fort utiles. Les routines et rituels facilitent les transitions pour les enfants mais aussi, ils permettent aux adultes de s'accoutumer graduellement à la parentalité.

Développer et maintenir des routines s'avère plus difficile si votre santé mentale vous pose des problèmes

- Il est essentiel de vous entourer de personnes que votre enfant connaît bien et en qui il a confiance pour qu'il puisse bénéficier du temps et de l'attention supplémentaire dont il a besoin.
- Demandez à une personne de confiance de vous aider à développer un plan familial concernant les routines de l'enfant. Partagez le plan avec les autres personnes qui vous offrent leur assistance. Ceci maintiendra la consistance des routines pour votre enfant.
- N'oubliez pas qu'il faut du temps pour développer des routines, parfois des semaines ou des mois.

Renforcer les transitions

Les transitions sont les changements nécessaires pour passer d'une activité à une autre. Pour les nourrissons ou les tout-petits, cela peut signifier un changement de gardien, d'environnement ou de routine. Un exemple de transition est le moment où l'enfant a fini de jouer et qu'il s'apprête à aller au lit.

- Faites un rappel verbal qu'une transition s'annonce (comme un avertissement de 5 minutes) ou communiquez avec des signes non verbaux (tel que montrer une photo de la prochaine activité).
- Introduisez des temps de transition dans vos routines.
- Veillez à ce que vos méthodes de transition soient appropriées pour un enfant de son âge.



Votre enfant connaîtra également des transitions lorsqu'il grandira, comme le passage de l'allaitement à l'alimentation du bébé à la tasse, ou la transition des couches au pot. Vous pouvez aider votre tout-petit de plusieurs façons pour se préparer à la transition, par exemple :

- Essayez de ne pas introduire plus d'un gros changement à la fois.
- Lisez des livres concernant la transition ou procurez-lui des jouets qui lui permettront d'interpréter le changement.
- Assurez-vous que les changements effectués par votre enfant soient appropriés pour un enfant de son âge.

Davantage de ressources sur les routines et les transitions

- Guide de soutien basé sur la routine familiale (<http://challengingbehavior.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm>)
- De zéro à trois ans : Le plaisir de l'apprentissage et des routines (<http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/love-learning-and-routines.html>)

Pratique quotidienne N° 3 : Alimentation



L'alimentation va plus loin que la nutrition. Les connexions que vous aurez avec votre bébé pendant l'allaitement vous permettront de former des liens avec celui-ci. Voici quelques conseils pour vous aider à grandir avec votre bébé. N'oubliez pas que chaque bébé est différent. Vous reconnaîtrez ses habitudes et modifierez votre comportement en conséquence.

- C'est à vous de choisir comment nourrir votre bébé, selon ce qui vous convient le plus. Vous devriez vous sentir à l'aise avec ce choix.
- La plupart des médicaments traitant les maladies mentales peuvent être pris lors de l'allaitement au sein. Demandez à votre médecin de vérifier vos médicaments pour faire en sorte qu'ils sont sans danger et qu'ils ne vont pas nuire à votre santé ni à celle du bébé.
- Tenez le bébé dans vos bras pendant l'allaitement au sein ou au biberon. Asseyez-vous avec votre enfant pendant l'heure du repas lorsqu'il sera plus âgé, dans le but de promouvoir la communication lorsqu'il se nourrit.
- Les tout-petits mangent salement! Ce manque de propreté pourrait vous déranger parfois plus que d'autres. Essayez plusieurs techniques comme donner à votre bébé de plus petites portions de nourriture pour réduire la saleté si cela peut vous aider. Votre tout-petit apprend en explorant le monde de la nourriture. Accordez-lui du temps pour qu'il apprenne à se nourrir tout seul.
- Votre conjoint, des membres de votre famille ou vos amis peuvent vous aider pendant l'heure du repas. Au contact de diverses personnes, votre bébé bénéficiera des liens formés qui faciliteront sa croissance.
- Quand vous ou votre entourage réagissez aux besoins alimentaires de votre bébé et des ses préférences, vous l'aidez à



comprendre ce que son corps réclame et s'il a faim ou non. Ceci est une étape importante dans le développement de l'enfant.

- Éteignez la télé et mettez votre téléphone cellulaire de côté pour vous concentrer sur chacun d'entre vous pendant l'heure du repas.
- Dès que votre enfant sera en mesure de le faire, encouragez-le à participer à la préparation des repas. Même les tout-petits peuvent faire des tâches simples comme mettre la table ou mélanger des ingrédients. Impliquer votre enfant lui permet d'établir des liens avec vous et favorise son développement.

Davantage de ressources sur l'alimentation

- Healthy Families BC : L'alimentation (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding>)
- Kelty Mental Health Resource Centre : Outils visant les familles pour un mode de vie sain (<http://keltymentalhealth.ca/toolkits>)
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone : Grandir en santé (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)

Pratique quotidienne N° 4 : Activité et jeu



L'activité physique comprend toute activité où une grande partie du corps est en mouvement. Quand on donne libre cours au potentiel des bébés en leur permettant de bouger et d'explorer à leur guise, ils découvrent leur environnement et leurs aptitudes. Pour un enfant, le jeu est une forme d'interaction avec le monde. Jouer avec votre enfant ou le promener est probablement la dernière chose dont vous avez envie quand vous ne vous sentez pas bien. Les médicaments que vous prenez en ce moment pourraient avoir un effet sur votre niveau d'énergie et vous faire fonctionner au ralenti à certains moments de la journée. Dans la mesure du possible, essayez d'être physiquement et émotionnellement présente pour votre bébé, même si ce n'est que des courtes périodes. Voici quelques conseils pour vous aider à grandir avec votre bébé. N'oubliez pas que chaque bébé est différent. Vous reconnaîtrez ses habitudes et modifierez votre comportement en conséquence.

- Suivez l'exemple de votre enfant et manifestez de l'intérêt à l'égard de leur activité.
- Demandez aux membres de votre famille et à vos amis de participer à des activités de jeu avec votre enfant. Il faut profiter de bons moments pour élargir le cercle d'adultes de confiance qui feront partie de la vie de votre enfant.
- Sortez dans le voisinage pour rencontrer d'autres mamans et familles.
- Il y a bon nombre d'objets de tous les jours dans votre maison qui peuvent servir de jouets. Ces objets n'ont pas besoin d'être perfectionnés ni luxueux. La chose la plus importante que vous pouvez donner à votre bébé par rapport au jeu, c'est vous!
- Il n'est jamais trop tôt pour commencer à lire à votre bébé. Mettez votre bébé sur vos genoux et regardez ensemble des livres d'images. Parlez-lui de ce que vous voyez et lisez. Entendre vos mots facilitera le développement de la parole chez l'enfant.
- Les bébés peuvent être surexcités s'il y a trop d'objets ou de jouets autour d'eux. Une stimulation excessive à un moment donné peut troubler le bébé et entraver son apprentissage. Trop de stimulation peut également irriter un bébé et il lui sera plus difficile de se calmer.
- Les activités en pleine nature peuvent diminuer les sentiments de stress et d'anxiété et améliorer votre bien-être ainsi que celui de votre enfant. Efforcez-vous de passer du temps en famille en plein air.

Davantage de ressources sur l'activité et le jeu

- Programme de santé mentale du nourrisson : Réconforter, jouer et éduquer (<http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/CPTActivities.aspx>)
- Grandir et bouger de la naissance jusqu'à trois ans avec LEAP BC (<http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-family-literacy/leap-resources/leap-bc/move/>)
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) - Les parents sont les premiers éducateurs (<http://www.nccah-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90>)
- De zéro à trois ans : Astuces et outils sur le jeu (<http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.html>)
- De zéro à trois ans : Application sur le jeu (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE>)

Pratique quotidienne N° 5 : Toucher



Tout ce que nous faisons avec nos enfants comporte le toucher sous une forme ou une autre. Pour les bébés et les jeunes enfants, toucher et porter un enfant dans ses bras leur procure de l'amour et un sentiment de sécurité. La personne qui touche bénéficie également de plusieurs avantages comme une baisse de stress et d'anxiété et un regain de confiance dans son rôle de parent. Voici quelques conseils pour vous aider à grandir avec votre bébé. N'oubliez pas que chaque bébé est différent. Vous reconnaîtrez ses habitudes et modifierez votre comportement en conséquence.

Voici quelques manières d'introduire le toucher dans votre rôle parental au quotidien :

- Nourrissons – pendant l'allaitement au sein ou au biberon, le changement de couches, l'habillage, les câlins, le bain, les massages et en les portant dans les bras
- Tout-petits – pendant le bain, en les aidant avec les routines personnelles, en jouant, les câlins, en les tenant pour lire, en les consolant lorsqu'ils pleurent, les massages et en les portant dans les bras

Faites attention à votre propre réaction sensorielle quant au toucher (vous pourriez vous sentir plus ou moins confortable). N'oubliez pas que ce n'est pas un signe que vous êtes un mauvais parent si vous ne vous sentez pas confortable à l'idée de toucher votre bébé ou d'être proche de lui, surtout quand les symptômes de votre maladie seront plus sévères. Les enfants peuvent recevoir les câlins dont ils ont besoin de toute personne qui se trouve dans leur vie, que ce soit vous, votre conjoint, des membres de votre famille et des amis.

- Chaque bébé éprouve des besoins différents quant au toucher. Observez le comportement de votre enfant dans des situations variées et déterminez ce qui le rend heureux.

- Vous trouverez peut-être qu'il vous faudra prendre des distances du bébé de temps à autre (comme prendre une tasse de thé sur votre canapé pendant que bébé joue indépendamment). Même des petites pauses où vous ne faites pas une activité liée au parentage vous aideront à vous sentir mieux.
- Si vous avez un bébé qui a besoin d'être porté dans les bras plus souvent que vous ne puissiez le gérer, prenez des dispositions avec votre famille ou des amis pour qu'ils passent régulièrement jouer avec bébé.
- Il est utile d'examiner la réaction de votre bébé à d'autres formes de stimulation, telles que le son, la lumière et le mouvement.
- En ce qui concerne les nourrissons et les jeunes enfants qui sont plus sensibles au toucher ou qui sont trop stimulés par celui-ci ou d'autres formes de stimulation, employez différentes tactiques pour déterminer celles qu'ils sont capables de gérer. Par exemple, certains enfants mangent mieux si la pièce est calme pendant l'heure du repas. De nombreuses ressources sont à votre disposition pour vous aider à créer un environnement sensoriel qui convient à votre enfant.
- Beaucoup de gens ont entendu dire que de trop toucher ou porter un enfant c'est trop le gâter. Partagez ces faits avec votre famille et vos amis pour leur faire comprendre que toucher et porter un bébé ou un tout-petit est un élément essentiel à sa croissance et à son développement.

Davantage de ressources sur le toucher

- Decoda Literacy Solutions : Le jeu sensoriel (<http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play/>)
- Association Internationale en massage pour bébé (IAIM) (<http://www.iaim.net>)

Pratique quotidienne N° 6 : Communication



La communication est primordiale pour une croissance saine de l'enfant, surtout le développement social et affectif. Il incombe aux parents de déterminer ce qui suscite l'intérêt de l'enfant, et comment il aime communiquer. Plus vous connaîtrez votre enfant, mieux vous pourrez le combler en coordonnant vos actions à ses désirs.

1. Déchiffrer les indices - le vocabulaire des nourrissons

Le langage corporel est le moyen de communiquer du nourrisson car il vous procure des indices comme quoi il veut de l'attention ou il a besoin de faire une pause. Plus vous passez du temps avec votre bébé, plus vous vous familiarisez avec les indices qu'il vous communique.

Les bébés et les tout-petits sont également en mesure de lire les indices que vous leur donnez. Ils savent comment vous vous sentez en regardant les expressions sur votre visage et en écoutant le timbre de votre voix. Si vous ne vous sentez pas bien, soyez attentif à votre comportement (comme votre langage corporel ou le timbre de votre voix) quand vous êtes à proximité de votre bébé.

2. Les pleurs

Les pleurs des bébés et des tout-petits sont une forme de communication. Parfois, les pleurs d'un enfant augmentent le stress ressenti par les parents. Les parents peuvent alors devenir frustrés ou se retirer. Par conséquent, les bébés et les tout-petits pourraient ne pas avoir leurs besoins affectifs et physiques comblés. Quelquefois, il suffit de porter le bébé dans ses bras et d'arpenter la pièce pour le calmer et vous permettre de surmonter ces moments éprouvants. À d'autres occasions, cette méthode ne fonctionnera pas. Si d'autres personnes peuvent vous venir en aide et calmer le bébé, n'hésitez pas à demander leur aide.

Engagement – situation où le bébé vous donne des indices qu'il souhaite être avec vous et désire votre attention. Les signes à repérer : le bébé vous regarde, s'efforce de vous toucher, le timbre de sa voix est détendu, il sourit et fait des gazouillis.

Désengagement – situation tendue où le bébé vous donne des indices qu'il est stressé et qu'il a besoin de faire une pause ou de faire autre chose. Les signes à repérer : le bébé est irritable, il se sépare de vous, il se contorsionne ou sa peau pâlit.

3. L'apprentissage précoce de la langue

Apprendre à parler aide votre tout-petit à partager ses pensées et ses sentiments. Plus il avance en âge, plus il posera une foule de questions sur le monde qui l'entoure. Graduellement l'enfant affirme son indépendance en allant à l'encontre des parents et en disant « non » à leurs demandes. Ce sont des situations très difficiles à gérer pour beaucoup de parents. Ce sont des moments de grande frustration pour les parents qui ont les nerfs à fleur de peau et manquent de patience et d'énergie.



Voici quelques suggestions pour vous aider à communiquer avec votre enfant. N'oubliez pas que chaque bébé est différent. Vous reconnaîtrez ses habitudes et modifierez votre comportement en conséquence.

- Parlez à votre enfant dès les premiers jours de sa naissance. Une méthode simple est de dire à voix haute ce que vous faites ou ce que vous voyez. N'oubliez pas que les regards, les gazouillis, les sourires et les sons de votre bébé sont sa manière de communiquer avec vous. Répondre aux indices que vous lance votre bébé facilitera le développement de son langage et de son comportement social.
- Vous pouvez même lui parler quand il est dans sa poussette ou dans son siège d'auto. Baissez-vous pour lui parler à la hauteur de ses yeux.
- Si plusieurs langues sont parlées dans votre domicile, vous pouvez parler à l'enfant dans toutes les langues.
- Prévoyez un peu de temps dans la journée (par exemple, deux ou trois sessions de 5 à 10 minutes) pour vous concentrer sur la compréhension des indices que vous lance votre enfant et la réponse appropriée pour chacun d'entre eux. Si vous avez plus d'un enfant, il est conseillé d'observer le comportement de chaque enfant individuellement et à l'écart de l'autre.
- Les activités comme nourrir votre bébé et lui donner le bain doivent être effectuées quotidiennement. Parlez à votre enfant et écoutez ce qu'il vous dit lorsque vous effectuez ces activités.
- Il vous sera peut-être difficile de communiquer avec votre bébé. Tentez de montrer un visage rayonnant avec une expression positive lorsque vous parlez ou jouez avec votre bébé. Si vous vous ne sentez pas capable d'agir de manière positive, demandez à quelqu'un d'autre de venir jouer avec le bébé pendant un certain temps.
- C'est facile de se laisser croire qu'un bébé ou un tout-petit qui pleure ou qui est irritable ne veut que vous agacer. Toutefois, les signes que vous donne votre bébé quand il pleure ou quand il se retire sont une indication qu'il a besoin de quelque chose ou qu'il ressent du stress ou un malaise.
- Les jeunes enfants sont des éponges et peuvent réagir à bien des situations auxquelles vous ne pensez même pas. Si vous ne vous sentez pas bien, soyez attentif à votre comportement quand vous êtes à proximité de votre enfant. Quand l'enfant sera plus âgé, il lui sera bénéfique qu'on lui explique en de simples mots que vous ne vous sentez pas bien (par exemple, lui dire que vous avez une maladie qui vous rend triste et que le gentil docteur fait de son mieux pour vous aider). Dites-lui bien que ce n'est pas de sa faute que vous souffrez et qu'il ne doit pas s'inquiéter car vous faites tout votre possible pour vous guérir.

Davantage de ressources sur la communication

- Alberta Health Services Preschool Talk Box (<http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html>)
- BC Ministry of Education Early Learning Programs {ministère de l'Éducation de Colombie-Britannique - Apprentissage précoce de la langue} (<http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEAA8DCC68>)
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) - Les parents sont les premiers éducateurs (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)
- Period of PURPLE Crying (<http://purplecrying.info/>)

Pratique quotidienne N° 7 : Assistance et ressources



Avoir accès à de l'assistance et à des ressources peut vous aider à rester en bonne santé. Les amis, la famille et autres personnes qualifiées peuvent vous soutenir et vous aider à répondre aux besoins changeants de votre jeune enfant pendant sa croissance. Vous pourriez songer à aborder le sujet de votre maladie avec votre enfant, et aux mesures qui doivent être prises s'il vous est impossible de remplir votre rôle de parent à temps plein. Il est important de vous rappeler que les jeunes enfants sont résilients et forts et que le chemin de la croissance est un parcours à deux.

Assistance

La réalité de beaucoup de parents, c'est qu'avoir des enfants en bas âge signifie que les besoins de leurs enfants passent avant les leurs. Il est important que vous suiviez vos traitements comme avant s'ils se sont avérés utiles.

Certains parents se sentent coupables ou honteux de demander de l'aide. Ces parents ont peut-être connu une mauvaise expérience auparavant et ont pressenti que les personnes à qui ils ont demandé de l'aide les jugeaient ou pensaient qu'ils ne méritaient pas d'aide. On leur a peut-être dit de se ressaisir et de relever la tête. Les parents pourraient manquer d'énergie pour faire un suivi sur les ressources mises à leur disposition.

- Trouvez du temps pour vous, ou pour vous et votre conjoint. Des moments de répit sont idéals pour éviter le surmenage ou l'épuisement. Reposez-vous régulièrement et bien avant de vous sentir submergé. Cet arrêt peut se présenter sous forme de pauses de dix minutes pendant la journée ou de quelques heures en dehors de la maison avec votre conjoint quand vous serez prête. Souvent, les parents ne réalisent pas à quel point ils sont tendus jusqu'au moment où ils sont dépassés. Ils pourraient même ne pas réaliser à quel point ils sont submergés. Ce n'est pas un acte égoïste de s'occuper de soi-même. Se maintenir en bonne santé aide la famille au complet.
- Parler à d'autres mères est très intéressant et utile. Vous pourrez toutes partager une foule de conseils pratiques.

« J'ai subi mes souffrances en silence; j'étais tellement occupée avec le nouveau bébé que je n'ai pas eu le temps de poursuivre la TCC (thérapie cognitivo-comportementale) et de continuer à consulter le psychiatre. »

- Les infirmières de la santé publique sont serviables. Elles peuvent vous rendre visite à domicile. Elles peuvent vous indiquer les services offerts dans votre communauté comme les foyers de voisinage et les groupes de rencontre dans les services de porte ouverte.
- De nombreux parents trouvent utile de développer un plan familial avec d'autres membres de la famille ou des amis. Un plan aide tout le monde à comprendre vos attentes si vous devez tomber malade de nouveau et ne pouvez pas vous occuper de votre enfant. Ces plans sont rassurants pour vous, votre enfant et les autres adultes clés dans la vie de votre enfant. Impliquez vos proches dans votre plan de soins. Demandez à votre intervenant en santé mentale d'inclure votre conjoint ou les membres de votre

famille si cela peut les aider à mieux comprendre votre maladie et votre plan de rétablissement.

- De temps en temps, les membres de votre famille ou vos amis pourraient vous faire des remarques blessantes ou montrer un manque de compréhension par rapport à ce que vous vivez. Il leur faudra un peu plus de temps pour apprendre comment ils peuvent vous aider. Dans la mesure du possible, entourez-vous de gens sur qui vous pouvez vous appuyer.

Si vous ne pouvez pas accomplir votre rôle parental à temps plein :

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles vous pourriez ne pas être en mesure de vous occuper de vos enfants à temps plein. Vous aurez peut-être besoin d'aller à l'hôpital ou dans un centre de soins pour recevoir des soins par rapport à votre maladie. Il est possible qu'un autre membre de votre famille, un ami ou une famille d'accueil doivent s'occuper de vos enfants à temps partiel ou à temps plein pendant votre convalescence.

- Il est tout à fait normal que vous adoptiez une approche graduelle vis à vis du parentage pour que vous vous sentiez à l'aise. Parfois, des parents veulent trop assumer en très peu de temps mais ils ne sont pas encore prêts. Réfléchissez bien à votre maladie et à l'étape de rétablissement dans laquelle vous vous trouvez, soyez réaliste et procédez à petits pas une fois que vous vous sentirez prête.



- Peu importe le résultat, vous avez le droit de vous impliquer dans toute décision qui concerne vos enfants. Il existe plusieurs façons de vous impliquer dans la planification de la garde de vos enfants lorsque vous ne vous sentirez pas bien. Si le ministère des Enfants et de la Famille est impliqué, vous avez tous les droits quant à l'information, la revendication et l'assistance pour vous aider dans votre rôle de parent.
- Beaucoup de parents trouvent utile d'établir un plan familial pour informer les gens concernés de leurs souhaits quant à la garde de leur enfant en cas de maladie d'un parent. Une fois que vous apprendrez que vous êtes enceinte, il est fortement conseillé d'établir un plan pour votre grossesse et l'arrivée du bébé.

Ressources pour soutenir les parents

- BC Ministry for Children and Family Development (ministère des Enfants et de la Famille de la Colombie-Britannique) : Vidéo sur le parentage positif pour les familles d'immigrants et de réfugiés (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/positive_parenting.htm)
- BC Ministry for Children and Family Development (ministère des Enfants et de la Famille de la Colombie-Britannique) : Planification concertée et prise de décision pour le bien-être des enfants (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm)
- Enfants avec parents souffrant d'une maladie mentale : Développement d'un plan de soins pour bébé (<http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/developing-a-care-plan.html>)
- FORCE Society for Kids' Mental Health (<http://forcesociety.com/>)
- Kelty Mental Health Resource Centre (<http://keltymentalhealth.ca/>)