

Trucs et astuces pour garder le moral en famille

Petite enfance 0-5 ans

Le 10 juillet 2020



Sujet de l'information :

Vivre la nouvelle normalité de COVID-19

Depuis quelques mois déjà, le monde entier est mené par toutes sortes d'émotions et de craintes reliées à la COVID-19. Notre style de vie en a été affecté et nos capacités de s'adapter ont été un peu différentes qu'à l'habitude. On se demande comment nous allons approcher les prochains mois et vivre cette nouvelle normalité sans trop de stress, de peur et d'inquiétudes (exemple : retour au travail pour les parents, retour à la garderie et à l'école pour les enfants, les défis financiers, la santé etc.)

Cette nouvelle normalité fait en sorte que nous devenons résilients par la force des choses. La résilience signifie se relever d'une épreuve, d'une situation. Une chose est sûre : cette pandémie nous a forcés à nous adapter et à nous redéfinir comme jamais en tant qu'individu.

Voici quelques trucs pour vivre cette nouvelle normalité :

- Reconnaissez vos émotions et celles de vos enfants, vos pensées et votre stratégie d'adaptation.
- Adopter un état d'esprit positif et une vision optimiste même si cela n'est pas toujours facile.
- Soyez actif sur les plans physique et spirituel : essayez quelque chose de nouveau.
- Ayez des attentes et des objectifs réalistes pour vous et vos enfants selon les situations qui se présentent.

Le site web suivant peut vous donner quelques trucs afin de vous aider vous et votre famille à vous adapter à cette nouvelle normalité. N'oubliez pas, la situation est temporaire et l'on retrouvera une vie un peu plus normale bientôt.



Ça va bien aller

Source : Le blogue de LifeSpeaks. *Après l'isolation liée à la COVID-19 : une feuille de route pour vivre dans la nouvelle normalité.* (page consultée le 8 juillet 2020), [En ligne], adresse URL: <https://lifespeak.com/fr/apres-isolation-liee-a-la-covid-19-une-feuille-de-route-pour-vivre-dans-la-nouvelle-normalite/>