

# GREAT THE BODY SHOP

Come in and learn about your body!

FAMILY CONNECTION

Chers enfants,

La vie est bien différente de ce qu'elle était il y a quelques mois seulement ! Pour commencer, la plupart d'entre vous font l'école à la maison. Beaucoup de parents ont arrêté de travailler ou travaillent à la maison. Certains parents sont des travailleurs essentiels et doivent travailler plus, sous conditions de stress. Tu ne quittes probablement pas souvent la maison (sauf peut-être pour faire des promenades et jouer dehors), et quand tu sors, tu portes probablement un masque et des gants. On appelle ces changements "la nouvelle norme", mais pour la plupart d'entre nous, c'est encore assez étrange, et cette étrangeté peut produire beaucoup de sentiments différents.

Il est normal d'être un peu triste, anxieux ou effrayé, mais il est important que tu partages ces sentiments avec ta famille. Beaucoup de mes jeunes amis ici au Great Body Shop ont eu du mal à s'adapter, mais avec l'aide de leur famille, ils ont trouvé des moyens pour se sentir mieux. Voici quelques conseils basés sur leur expérience.

## 1) Établis une routine

Pour Betsy, au début la partie la plus difficile de sa "nouvelle norme", c'était de ne pas savoir à quoi s'attendre quand elle sortait du lit chaque matin. Avant le Coronavirus, Betsy allait à l'école tous les jours, prenait des cours d'art et de natation deux après-midis par semaine et passait ses soirées et ses week-ends avec sa famille et ses amis. Mais actuellement, tout est différent. Le père de Betsy est professeur et il sait que certains enfants (comme Betsy) font de leur mieux quand ils ont une routine. Pour que Betsy se sente plus à l'aise, il a créé un emploi du temps. Maintenant, Betsy se lève à 7 h 30 du lundi au vendredi. Elle s'habille, se brosse les dents, prend son petit déjeuner, puis elle "va à l'école" à la table de la salle à manger. Elle prend une pause, au cours de laquelle elle prend une petite collation et va se dégourdir les jambes, puis elle termine son travail de classe avant le déjeuner. Entre le déjeuner et le dîner, Betsy a du temps libre, durant lequel elle aime faire de l'exercice ou du bricolage. Après le dîner, elle peut lire, regarder la télévision ou jouer à des jeux de société avec sa famille. Parfois, elle fait les trois ! Le fait d'avoir une routine aide Betsy à se sentir plus en sécurité.



## 2) Bouge-toi et parle à tes amis

Simon est très différent de Betsy. En fait, sa partie préférée de sa "nouvelle norme", c'est qu'il n'y a plus ni réveil-matin ni horaire ! Malgré cela, Simon s'est senti très frustré et parfois triste de devoir rester confiné à la maison. Simon n'a pas voulu en parler à son père d'abord, mais finalement il lui a avoué combien cela lui manquait de faire du sport, de bouger et d'être actif, de s'amuser avec ses copains du club et de travailler en équipe vers un objectif. Pour aider Simon à se sentir mieux, son père a démarré une routine sportive. Quand il fait beau dehors, ils s'entraînent à la batte et à la course. Quand il pleut, ils font des exercices de cardio à la maison, comme des pompes et des jumping jacks. Le père de Simon organise aussi chaque semaine une réunion en ligne pour Simon et ses amis. Ils passent une partie du temps à élaborer des stratégies pour la saison prochaine et l'autre partie du temps à s'amuser. Simon ne se sent pas complètement en phase, et c'est normal, mais il se sent beaucoup, beaucoup mieux.

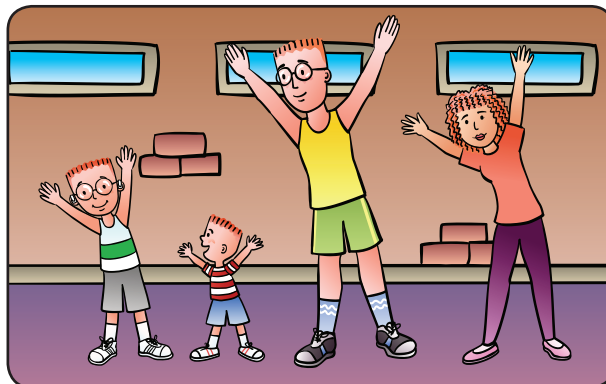


# THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

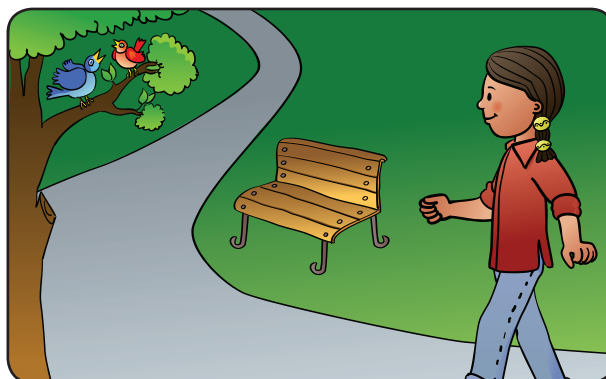
## 3) Essaie le yoga et entraîne-toi à respirer par le ventre

Willie s'est mis au yoga ! Quand l'obligation de confinement a débuté, Willie semblait aller très bien, mais de temps à autre, son cœur s'est mis à battre la chamade et Willie ressentait une drôle de sensation dans l'estomac. La mère de Willie lui a expliqué qu'il ressentait une certaine anxiété. Cela a pris du temps, mais finalement elle a convaincu Willie de faire du yoga avec elle. Les cours ont lieu en ligne. Au début, Willie se sentait maladroit et embarrassé, mais maintenant il aime sortir son tapis (sa couverture spéciale) et s'entraîner à côté de sa maman. La prof de yoga a également enseigné à Willie comment pratiquer la respiration par le ventre. Quand il ressent cette drôle de sensation dans l'estomac, il trouve un endroit calme et met ses mains sur son ventre. Willie inspire par le nez pendant 4 secondes, en imaginant l'air qui remplit son corps du bas du ventre jusqu'en haut de la poitrine. Puis, il expire l'air par la bouche pendant 4 secondes, en imaginant l'air s'échapper de son corps. La respiration par le ventre aide Willie à se sentir plus calme.



## 4) Profite de la nature et/ou donne-toi de l'espace

Parmi tous les enfants, Mary a probablement été celle qui a eu le plus de facilité à s'adapter à la vie à la maison. Mary vit dans une très grande famille, avec ses parents, ses tantes et ses oncles et ses cousins. Par conséquent, elle n'est jamais seule. Mary a toujours aimé avoir une grande famille, mais depuis quelque temps, elle s'est sentie dépassée par l'obligation de confinement. Tout à coup, sa maison lui a semblé trop petite et trop bruyante. Sa cousine a aidé Mary à trouver une solution. Chaque jour, Mary va se promener dans le grand parc à côté de chez elle. Elle n'est pas exactement toute seule (ses parents disent qu'elle doit rester à portée de vue de sa cousine) mais elle apprécie d'être au calme et dans son propre espace.



Comme vous l'avez lu, Betsy, Simon, Willie et Mary sont des enfants très différents et la "nouvelle norme" les a affectés de manière très différente. Betsy se sentait hors contrôle, Simon était très triste, Willie était anxieux et Mary s'est sentie dépassée. Chacun de ces enfants a eu des sentiments uniques ; chacun de ces enfants a eu besoin d'une façon unique de gérer ses sentiments. C'est ce qu'on appelle "**les mécanismes d'adaptation**". Peut-être as-tu trouvé par toi-même des mécanismes d'adaptation ou peut-être as-tu eu besoin d'aide pour trouver des moyens de te sentir mieux avec l'obligation de confinement. Dans tous les cas, tu peux toujours parler avec ta famille, tes professeurs ou un adulte de confiance. Je suis là aussi pour t'aider. Écris-moi pour me faire part de tes sentiments ou de tes pensées. J'attends de tes nouvelles avec impatience !

**Dear Families/Guardians:** In THE GREAT BODY SHOP, we have been talking about many of the changes that have occurred over the last few months as a result of COVID-19. We have also been learning about different types of coping mechanisms. We encourage you to discuss the article and help your child brainstorm a list of strategies/coping mechanisms he/she can use at home to diffuse anxiety, sadness, anger, among other feelings. Post the list on the refrigerator or in a place where it can be easily seen.

Quand je me sens \_\_\_\_\_, je peux :

*Dr. Smart stuff*

Si tu as une question à poser à l'Expert, demande à ton professeur la permission de lui écrire. Envoie ta lettre à l'adresse suivante : Boîte postale 7294, Wilton, Connecticut 06897, ou un courriel à [AskTheExpert@TheGreatBodyshop.net](mailto:AskTheExpert@TheGreatBodyshop.net). N'oublie pas d'indiquer ton prénom, ta classe, le nom et l'adresse de ton école.