



Mieux accompagner mon jeune en contexte de deuil, de maladie grave, de disparition ou d'abandon.

La routine

Ce guide vise à accompagner les parents dans leurs relations avec leurs enfants après une modification dans leur situation de vie, que ce soit par un deuil, une maladie grave, un abandon ou la disparition de quelqu'un dans leur entourage.

Il sera ici question de la routine du jeune et de ce qui peut être mis en place pour favoriser celle-ci.



**Deuil-
Jeunesse®**



Qu'est-ce que la routine?

La routine, c'est une série d'actions du quotidien qui sont posées au même moment de la journée et dans le même ordre.

À quoi ça sert?

Il est parfois difficile pour un jeune de prévoir la suite des choses. **La routine lui permet de connaître les attentes de son parent et d'assurer une certaine prévisibilité dans les tâches du quotidien**; cette prévisibilité devient alors rassurante et sécurisante pour lui.

La routine sert également à soutenir l'enfant dans le développement de son autonomie. Plus la routine est répétée et ancrée, plus ce sera facile pour le jeune d'accomplir certaines actions seul, selon son stade développemental et son âge.

Finalement, la routine facilite la vie familiale. En effet, avec une routine stable, les comportements d'opposition et les demandes répétées de la part des parents diminuent en fréquence dans le temps, et ce, pour toutes les tranches d'âge.

Quels sont les éléments à privilégier?

Pour la routine, les éléments à privilégier sont similaires à ceux préconisés pour les règles et la discipline. Il faut donc prévoir que **la prévisibilité et la clarté sont deux conditions très importantes**. Évidemment, face à certains événements de vie, il est normal que des changements surviennent dans la routine. Afin de favoriser une plus grande prévisibilité et une meilleure adaptation chez le jeune, il faut idéalement tenir celui-ci au courant de ces changements et le préparer lorsque c'est possible.

Exemple:

«Je sais qu'habituellement nous dormons à la maison lors des jours d'école. Par contre, la semaine prochaine, je dois me rendre à l'hôpital pour trois nuits. Tu iras dormir chez grand-papa et c'est lui qui t'amènera à l'école en voiture à tous les matins. Il viendra aussi te chercher à l'école. Aimerais-tu que je t'indique les jours en question sur le calendrier dans ta chambre? Voudrais-tu qu'on prépare ta valise ensemble pendant la fin de semaine?»

Il est possible que les changements apportent des réactions complètement différentes d'un jeune à l'autre. Dans une même famille, un jeune peut réagir très fort alors que l'autre s'adapte bien. Il importe donc de rester attentif face aux différentes réactions et de ne pas hésiter à questionner votre enfant sur ce qui génère de nouveaux comportements chez lui. Vous pourrez alors vérifier si la réaction vient du changement lui-même ou plutôt d'une modalité que vous pourriez adapter (ex.: votre jeune préférerait aller dormir chez son oncle plutôt que chez son grand-père, car il connaît plus la maison).

Voici quelques conseils pour la mise en place de routines sécurisantes :

- Demeurer réaliste et indulgent.
- Être à l'écoute.
- Être disponible.
- Offrir au jeune des supports visuels, auditifs, etc. pour mieux intégrer la routine attendue.
- Apporter, idéalement, un changement à la fois.
- Demeurer constant.

CONCRÈTEMENT, COMMENT FAIRE?

Pour instaurer une routine familiale, vous pouvez :

→ Identifier toutes les actions du quotidien qui doivent être remplies ;

→ Selon l'âge de votre jeune, le faire participer à l'établissement d'un ordre dans lequel les actions doivent être remplies ;

→ Imager la routine afin que votre jeune ait accès à un repère visuel ;

→ Pour faciliter l'apprentissage de la routine, réaliser les actions aux mêmes heures et dans le même ordre, et ce, à tous les jours.

LES CHANGEMENTS DE ROUTINE : L'EXEMPLE DU CODODO

Les changements de routine peuvent bien évidemment se produire lors des nouvelles réalités telles que la maladie grave ou la mort d'un proche. Déroger des routines bien établies peut générer des conséquences à long terme, lesquelles peuvent être positives ou négatives.

Avant de prendre la décision de modifier votre routine quotidienne, il faut vous questionner sur ce que vous souhaitez pour l'avenir puisqu'il peut être très difficile de défaire une nouvelle routine bien installée. Peu importe le choix personnel fait, vous devez y réfléchir et mettre en place certains moyens ou des limites pour baliser le cadre de la routine, et ce, afin d'éviter que celle-ci ne devienne étouffante ou hors de contrôle.

Prenons ici l'exemple du cododo.

Face à une épreuve de vie, il peut y avoir plusieurs raisons qui vous poussent à faire du cododo avec votre enfant. Cela peut remplir le besoin de sécurité de votre jeune, mais il est possible que cela réponde aussi à votre besoin de proximité et de protection envers lui. Il est donc important de vous questionner afin d'identifier à quel besoin cela répond et à qui cela apporte quelque chose.

Exemples de questions à se poser :

- Est-ce que je suis à l'aise de faire du cododo à long terme ou seulement pour quelques semaines ?
- Qu'est-ce que signifie le cododo pour moi? Dormir dans la même pièce que mon enfant ou dormir dans le même lit ?
- (S'il y a une fratrie à la maison) Quels seront les impacts sur les autres et comment pourrai-je répondre à leurs besoins ?
- Quels moyens vais-je mettre en place pour préserver mon intimité ou mon espace à travers cette pratique ?
- Quels moyens vais-je mettre place pour diminuer graduellement cette pratique lorsque je ne voudrai plus faire de cododo ?
- Y a-t-il d'autres moyens pour répondre au besoin de mon enfant ?

Cette réflexion doit donc être faite par rapport à plusieurs situations telles que les changements en lien avec la garde des enfants, ceux par rapport à la routine des devoirs, etc.



**Deuil-
Jeunesse®**

Nous joindre

Pour toute question ou pour être outillé de façon plus personnalisée, n'hésitez pas à contacter un intervenant spécialisé de Deuil-Jeunesse.

Deuil-Jeunesse est là pour vous soutenir.

Téléphone	418 624-3666
Sans frais	1 855 889-3666
Courriel	info@deuil-jeunesse.com
Site web	www.deuil-jeunesse.com