

## Des soins pour le parent des enfants et des ados atteints de l'ETCAF

Ça peut s'avérer une excellente expérience d'être un parent ou un parent substitut, mais c'est aussi fatiguant et difficile. Les familles avec des enfants atteints de l'ETCAF éprouvent souvent beaucoup d'anxiété. Les autres ne comprennent pas toujours les enjeux auxquels ils font face à tous les jours. Ça peut mener une personne à se sentir seule et surchargée.

Vous et votre famille avez besoin de prendre soin de vous-mêmes. Si vous êtes stressés et dépassés, vous ne pourrez pas voir clairement les choses ou donner à vos enfants tout ce dont ils ont besoin. De plus, les périodes stressantes semblent encore pires lorsque vous êtes épuisés. Voici quelques conseils sur la façon dont vous pouvez prendre du temps pour vous-mêmes. Tout d'abord, voici quelques exemples « de la vraie vie ».

### Exemple n°1 :

L'enseignant de votre enfant vous dit qu'il réussit bien, mais vous savez que la plupart de temps, il « fait une crise de nerfs » lorsqu'il arrive de l'école. Vous craignez la période de temps entre l'école et le souper.

#### Ce qui se passe

Il est probable que votre fils fasse de gros efforts à l'école. Il met tellement d'effort dans son travail qu'il est épuisé. Il sait que sa maison est un endroit sécuritaire où il peut se détendre. Il fait ça en se laissant aller et en se débarrassant des sentiments qui se sont accumulés au cours de la journée.

#### Stratégie de soutien

Vous pouvez aider votre fils à développer de bonnes habitudes de détente. Le fait d'écouter sa musique préférée avec des écouteurs ou de regarder tranquillement un film préféré peut l'aider à se détendre. Il pourrait avoir besoin d'un peu de temps seul dans sa chambre pour l'aider à se calmer ou d'une promenade à bicyclette pour l'aider à se détendre après l'école. Découvrez ce qui réussit le mieux pour votre fils et encouragez-le à se reprendre de façon positive.

### Exemple n° 2 :

Les parents de votre partenaire ont invité votre famille à passer le jour de Noël chez eux. Vous savez que vos enfants se sentiront mal à l'aise là et hors de leur routine. Mais, vous ne voulez pas vexer vos beaux-parents. Vous restez réveillé toute la nuit à vous inquiéter de la façon dont vous pourriez vous y prendre pour que tout le monde soit heureux.

## ETCAF Conseil n° 11

### Développé par :

*Saskatchewan Fetal Alcohol  
Support Network*

510 rue Cynthia

Saskatoon, SK S7L 7K7

Sans frais : 1 866 672-3276

À Saskatoon, composez le :  
975-0884

Courriel: [fasdnetwork@sasktel.net](mailto:fasdnetwork@sasktel.net)

Site Web : [www.skfasnetwork.ca](http://www.skfasnetwork.ca)

N'hésitez pas à photocopier ce document et de vous en servir.

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale



## Marche à suivre

Par expérience, vous savez que vos enfants ont besoin de leur structure et de leur routine mais vos beaux-parents ne comprennent pas ça. Partagez cette information à propos de l'ETCAF et comment votre enfant est affecté. Demandez-leur de venir chez vous à Noël. Vous pourriez choisir de vous rendre chez eux pour une visite de courte durée, peut-être pour le petit déjeuner et ensuite passez le restant de la journée chez vous.

## Quelques conseils sur comment prendre soin de vous-mêmes :

1. Tous les parents ont des aspirations pour leurs enfants. Il peut être difficile pour les parents d'enfants atteints de l'ETCAF de faire face à des déceptions ou à de la culpabilité. Un conseiller, leader religieux ou un aîné pourrait vous aider.
2. Pensez à vous détendre et faites l'effort de le faire à chaque jour ou au moins une fois par semaine. Allez prendre un café avec une amie, prenez un long bain avec la porte fermée à clé, téléphonez à un parent avec qui vous aimez parler, sortez avec votre partenaire, participez à des groupes d'appui, embauchez une gardienne ou partagez et échangez des stratégies d'habileté parentale avec quelqu'un.
3. Trouvez quelqu'un à qui parler qui comprend ce que c'est de vivre avec un enfant atteint de l'ETCAF. Ça pourrait être un membre de la famille qui vous est proche, ou un autre parent d'un enfant atteint de l'ETCAF. Si vous ne connaissez pas d'autres parents, contactez le *Saskatchewan Fetal Alcohol Support Network*, au 1 866 673-3276 ou au 975-0884. Nous vous mettrons en contact avec un autre parent. Il est étonnant de voir combien d'expériences les parents ont en commun.
4. Parfois, la seule place où vos enfants puissent vraiment « briller », c'est chez vous. Laissez-les rester souvent à la maison et ne vous sentez pas coupables de célébrer les congés civils et les anniversaires chez-vous où vos enfants se sentent à l'aise et en sécurité.

Plusieurs enfants atteints de l'ETCAF deviennent très angoissés lorsque leur famille quitte la maison pour aller en vacances. Ça peut être difficile pour eux de quitter un endroit et une routine qui leur sont familiers ou de rester dans une chambre d'hôtel étrangère. Il serait préférable pour tout le monde si vos enfants pouvaient rester à la maison dans leur routine.

5. Donnez aux membres de votre famille de l'information à lire à propos de l'ETCAF. Vous pouvez aussi leur suggérer de nous contacter au *Saskatchewan Fetal Alcohol Support Network*.
6. Organisez du temps à part pour vous et/ou votre partenaire. Embauchez une gardienne mature qui comprend votre enfant et formez-la (*train them*) en matière de l'ETCAF et de l'importance de la routine.
7. Prenez le temps de rire. Louez une comédie. Pensez au côté amusant de certaines choses que font vos enfants. Leur sens de l'humour est incomparable.
8. Reposez-vous, détendez-vous, faites de l'exercice, marchez et essayez d'examiner la situation dans son ensemble. Vous êtes le meilleur parent que vous pouvez être.

Pensez à tout ce que vous aimez à propos de vos enfants et tout ce que vous admirez.

9. Contactez le réseau de l'ETCAF (*FASD Network*) et impliquez-vous. D'autres parents ont besoin d'appui et il est possible que vous soyez la personne parfaite pour leur fournir cet appui. Un autre parent pourrait aussi vous aider.

