

## ACCORDER LA PRIORITÉ AU BIEN-ÊTRE MENTAL DE VOTRE FAMILLE

# SIX CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LE RAMADAN



Au cours du prochain mois, de nombreuses familles musulmanes du monde entier observeront le mois sacré du Ramadan. Le Ramadan se pratique par un mois de jeûne, de prière, de réflexion et de don à la communauté. Malheureusement, pour de nombreuses familles, ce sera la deuxième année qu'elles observent ce mois pendant une pandémie. Ces familles devront donc renoncer aux rassemblements à la mosquée pour les *Taraweeh* (prières du soir), aux *Iftars* communautaires (rupture du jeûne) et aux célébrations de Aïd. Afin de soutenir les familles musulmanes de notre communauté pendant cette période, nous avons établi une liste de conseils et d'idées pour favoriser le bien-être mental de votre famille au cours du prochain mois.

### 1. PRIVILÉGIEZ LA SANTÉ MENTALE.

Le mois du ramadan peut parfois sembler difficile, tout en étant incroyablement gratifiant car vous vous adaptez à des journées plus matinales, à des changements dans la routine quotidienne et au jeûne. Concentrez-vous sur les moyens de donner la priorité à votre bien-être mental et à celui de votre enfant pendant cette période et sur les activités de santé personnelle qui conviennent le mieux à votre famille.

### 2. PRENEZ CONTACT AVEC VOTRE MOSQUÉE LOCALE.

De nombreuses mosquées trouvent des moyens sécuritaires de rester en contact et de soutenir leur communauté pendant ce mois. En prenant contact avec votre mosquée locale, vous aurez peut-être des idées pour vous et votre famille sur la façon de vous rapprocher de la communauté pendant cette période. De nombreuses mosquées du monde entier organiseront des Iftars et des Taraweehs virtuels auxquels les communautés pourront participer depuis le monde entier!

### 3. TROUVEZ DE NOUVEAUX MOYENS DE PRENDRE CONTACT AVEC LES AMIS ET LA FAMILLE.

Se réunir avec ses amis et sa famille est une activité spéciale et importante du Ramadan pour beaucoup et il est naturel d'éprouver des sentiments de tristesse ou de chagrin de ne pas pouvoir se réunir cette année. Collaborez avec vos amis proches et votre famille sur les différentes façons de vous joindre en toute sécurité cette année par le biais d'appels Zoom ou FaceTime, afin de vous sentir toujours à proximité de vos proches pendant cette période.





#### 4. GÉREZ LA DÉCEPTION.

Pour de nombreuses familles, accepter que le Ramadan ne sera peut-être pas le même cette année est décevant. Des sentiments de chagrin, de tristesse et de frustration peuvent être ressentis. Il est important de reconnaître cette déception et ces sentiments, en particulier pour les enfants.

#### 5. COMMUNIQUEZ OUVERTEMENT.

Pour de nombreux parents et enfants et adolescents plus âgés, le mois du Ramadan peut entraîner des changements dans vos horaires et routines quotidiennes. Si vous vous sentez à l'aise, communiquez vos besoins à votre entourage. Pour certains, il peut s'agir de déplacer l'heure du déjeuner pour prendre le temps de prier, pour d'autres de commencer leur journée de travail un peu plus tôt ou un peu plus tard. Communiquez ce qui vous semble le mieux adapté à vos besoins et à ceux de votre famille.

#### 6. ÉCOUTEZ VOTRE CORPS.

Le jeûne peut également entraîner des changements dans votre niveau d'énergie et, pour certains, cela peut signifier qu'il faut prendre plus de moments de repos. D'autres peuvent vouloir et apprécier d'être actifs et de sortir en plein air (en toute sécurité). Prenez quelques instants dans votre journée et celle de votre famille pour faire le point sur ce dont vous avez besoin. Ces moments peuvent être d'excellents moyens de prendre soin de soi.



### TROUVEZ DE L'AIDE

Santé mentale pour enfants Ontario compte 4 000 travailleurs en santé mentale pour enfants et adolescents partout en Ontario qui sont prêts à aider les parents et les enfants. Selon vos besoins, nous pouvons vous aider à trouver les professionnels en santé mentale pour enfants qui pourront le mieux vous aider ainsi que votre famille, y compris des psychiatres, des thérapeutes et des psychologues. Vous pouvez aussi demander un(e) thérapeute musulman(e), ou du soutien ou des services dans votre langue de préférence.

[cmho.org/findhelp](https://cmho.org/findhelp)

