

COVID-19 (coronavirus)

Conseils pour aider les enfants pendant le confinement

Les personnes gèrent le stress de différentes façons. Les enfants et les adolescents en particulier peuvent y réagir plus fortement que d'autres. Il est important d'enseigner à votre enfant à gérer le stress, surtout compte tenu de la récente flambée de la maladie à coronavirus 2019 ou COVID-19.

Il est important que les parents sachent reconnaître les signes de stress chez leurs enfants. Ceux-ci peuvent inclure :

- Des changements dans les habitudes alimentaires ou le sommeil
- La consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues
- Une tendance à être collant, renfermé ou anxieux
- Une tendance à être distrait ou avoir du mal à se concentrer
- Des maux de tête ou autres douleurs inexplicables
- Une perte d'intérêt pour les activités scolaires ou récréatives qu'ils appréciaient auparavant
- Un retour à des comportements dont ils avaient passé l'âge, comme faire pipi au lit
- Une tendance à pleurer excessivement ou à être irritable, ou à piquer des colères

Si vous et votre famille êtes en confinement — qu'il s'agisse d'un confinement volontaire ou imposé — voici quelques conseils pour aider vos enfants pendant cette période.

1. **Parlez-leur de la situation.** Expliquez à vos enfants ce qu'est le COVID-19 avec des mots adaptés à leur âge. Écoutez leurs inquiétudes et répondez à leurs questions.
2. **Rassurez-les.** Apportez-leur le réconfort dont ils ont besoin pour se sentir en sécurité. Validez leurs sentiments — il est normal d'être perturbé. Expliquez-leur aussi comment vous gérez le stress et enseignez-leur à faire de même.
3. **Définissez les limites.** Limitez leur exposition aux médias, y compris les médias sociaux. Veillez toutefois à ce que vos enfants sachent qu'ils peuvent poser des questions à tout moment.
4. **Établissez une routine.** Si les écoles sont fermées, établissez un horaire d'apprentissage régulier, tout en veillant à y inclure des activités ludiques.
5. **Donnez le bon exemple.** Montrez à vos enfants comment rester en bonne santé pendant le confinement. Veillez à manger sainement, à bien vous reposer et à rester physiquement actifs.
6. **Restez connectés.** Décidez comment vous allez rester en contact avec vos amis et votre famille — par textos, coups de fil, Internet, voire même par la poste.

Si vous vous souciez de la façon dont le stress peut affecter votre enfant, demandez conseil auprès de son médecin.

Sources:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le service des urgences local ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout et certaines exclusions de couverture peuvent être en vigueur.