

Aider les enfants à affronter le stress durant la pandémie de 2019-nCoV

Source : Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



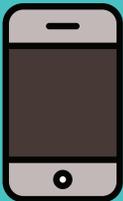
Les enfants peuvent réagir au stress de bien des manières différentes, comme être plus accaparants, faire de l'anxiété, se replier sur eux-mêmes, être en colère ou agités, mouiller leur lit, etc.

Répondez aux réactions de votre enfant en lui offrant votre soutien, en l'écoutant vous confier ses préoccupations et en lui donnant plus d'amour et d'attention.

Dans les moments difficiles, les enfants ont besoin de l'amour et de l'attention des adultes. Vous devriez leur accorder plus de temps et une plus grande attention qu'en temps normal.

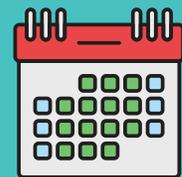
N'oubliez pas d'écouter votre enfant, de lui parler gentiment et de le rassurer.

Si possible, organisez des moments pendant lesquels votre enfant pourra jouer et se détendre.



Veillez à ce que les enfants demeurent proches de leurs parents et de leur famille et évitez autant que possible de séparer les enfants de leurs aidants. Si une séparation se produit (p. ex., lors d'une hospitalisation), veillez à établir un contact fréquent (p. ex., par téléphone) pour rassurer l'enfant.

Conservez les routines et les horaires normaux le plus possible, ou créez-en de nouveaux dans un nouvel environnement; prévoyez des périodes d'école/d'apprentissage ainsi que des périodes de jeu et de détente.



Donnez à votre enfant des faits sur ce qui s'est produit, expliquez-lui ce qui se passe actuellement et donnez-lui des renseignements clairs sur les façons de réduire les risques d'infection dans des mots qu'il comprend en fonction de son âge.

Cela comprend aussi de lui expliquer ce qui pourrait se produire, mais de façon rassurante (p. ex., un membre de la famille ou l'enfant pourrait se sentir mal et devoir se rendre à l'hôpital pour que les médecins puissent l'aider à se sentir mieux).