



# Aider les enfants à affronter le stress

La pandémie de COVID-19 perturbe notre vie quotidienne et les enfants en ressentent les effets. Ils ne vont plus à l'école et leur routine quotidienne a été chamboulée. Bien des enfants peuvent entendre ou voir des choses à propos de la pandémie de COVID-19 et s'en inquiéter ou se poser des questions. Les parents et aidants ont un rôle important à jouer pour veiller à ce que les enfants reçoivent le soutien et l'attention nécessaires durant cette période difficile.

Afin de lancer le thème des deux prochaines semaines, nous vous présentons une vidéo produite par Anxiety Canada. Vous pouvez visionner cette vidéo en tout temps en suivant le lien ci-dessous.

- [Fight Flight Freeze – Anxiety Explained for Kids Video \(en anglais\)](#)

En plus de cette vidéo, nous mettons également à votre disposition les ressources suivantes :

- [Aider les enfants à affronter les événements traumatisants - HelpGuide.org](#)
- Comment parler à votre enfant de la maladie à coronavirus 2019 - UNICEF
- [Aider les enfants à affronter le stress - Organisation mondiale de la santé](#)
- Stress et adaptation en temps de pandémie de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) - CDC
- Comment parler aux enfants de la COVID-19 - Workplace Options

Donner des conseils ainsi qu'un peu plus d'encadrement aux enfants peut contribuer à atténuer leur niveau de stress durant la pandémie. Les enfants peuvent se demander pourquoi ils ne peuvent pas voir leurs amis ou pourquoi ils doivent se laver les mains plus souvent. Offrez-leur votre soutien en les écoutant vous faire part de leurs inquiétudes ou vous poser des questions. Pour en savoir plus sur la façon de soutenir votre enfant, vous pouvez également communiquer avec le fournisseur de notre PAEF en tout temps et en toute confidentialité.

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h par jour, 7 jours sur 7, par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

## Canada :

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel : [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)
- Consultez le <http://ca.resourcesforyourlife.com>  
CODE D'ENTREPRISE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play  
CODE D'ACCÈS : 149301

## États-Unis :

- Composez le 1 800 466-8282
- Code d'accès : 8282
- Consultez le [www.AlternativesEAP.com](http://www.AlternativesEAP.com)
- Téléchargez l'application Alternative EAP dans l'App Store ou dans Google Play