

Nouveau coronavirus (COVID-19)

Appuyer votre enfant ou votre jeune pendant la pandémie de COVID-19

Guide à l'intention des parents et des personnes s'occupant d'un enfant : Dans le contexte d'une pandémie, un grand nombre de parents et de personnes s'occupant d'un enfant se posent des questions sur la meilleure façon de soutenir leur enfant ou leur jeune. Les lignes directrices suivantes ont pour but d'aider les parents et les personnes s'occupant d'un enfant à déterminer la meilleure approche à préconiser.

Appuyer votre enfant ou votre jeune pendant la pandémie de COVID-19 : Guide à l'intention des parents et des personnes s'occupant d'un enfant

Dans le contexte d'une pandémie, un grand nombre de parents et de personnes s'occupant d'un enfant se posent des questions sur la meilleure façon de soutenir leur enfant ou leur jeune. Les lignes directrices suivantes ont pour but d'aider les parents et les personnes s'occupant d'un enfant à déterminer la meilleure approche à préconiser :

Ne pas donner trop d'information :

Lorsque les enfants et les jeunes reçoivent de l'information difficile à comprendre, cela cause inutilement du stress et de l'anxiété. Il est préférable, surtout avec de jeunes enfants, de ne pas donner trop de détails. Fournissez plutôt des renseignements élémentaires (p. ex. certaines personnes sont malades, donc nous devons agir autrement). Vous pouvez fournir plus de détails aux enfants plus âgés et aux adolescents, en tenant compte de la quantité. Pour chacun d'entre nous, il vient un moment où les renseignements supplémentaires ne font qu'accroître inutilement l'anxiété au lieu de nous aider à améliorer notre santé et notre mieux être.

Garder les conversations entre adultes privées et surveiller l'exposition aux médias :

Ne discutez pas des détails de la COVID-19 à portée de voix de vos enfants. Les enfants sont particulièrement portés à écouter les conversations lorsqu'une personne est très émotive. Assurez vous de tenir ces conversations

loin d'eux. Tenez aussi compte de l'exposition de votre enfant ou adolescent à la couverture médiatique sur la COVID-19. En général, en ce qui concerne les enfants et la couverture médiatique, moins c'est mieux. Les adultes peuvent communiquer l'information qu'il est « essentiel de connaître ».

Essayer de gérer vos propres craintes et angoisses :

Les enfants et les adolescents modèleront leur façon de réagir à la situation sur le comportement des adultes autour d'eux. Si vous êtes calme et confiant, ils le seront aussi.

Saisir l'occasion pour renforcer les saines habitudes de vie :

C'est le moment idéal d'insister sur l'hygiène auprès de votre enfant ou de votre jeune. Accordez plus d'importance au lavage des mains à des moments clés (p. ex. après être allé aux toilettes, avant de manger, après avoir toussé ou éternué, etc.) et continuez d'inciter les enfants et les jeunes à tousser ou à éternuer dans le pli de leur coude.

Appuyer votre enfant ou votre jeune pendant la pandémie de COVID-19 : Guide à l'intention des parents et des personnes s'occupant d'un enfant

Répondre franchement aux questions en évitant de rassurer de manière excessive :

Chez certains enfants et jeunes, cette situation causera une grande anxiété. Afin d'apaiser leurs craintes, validez les (p. ex., je comprends que tu aies peur) et donnez des faits élémentaires (p. ex., tout le monde ne sera pas malade, les adultes, médecins et infirmières travaillent fort pour que nous soyons tous en sécurité). Si les enfants ou les jeunes sont toujours angoissés, validez davantage les sentiments qu'ils éprouvent et encouragez les à envisager d'autres possibilités à leurs inquiétudes (p. ex., peut être qu'aucun membre de notre famille sera malade; la plupart des gens qui tombent malade se sentent mieux après un court moment; nous avons tous déjà été malade et nous sommes bien aujourd'hui).

Pour de l'information exacte et à jour

Si vous avez des questions générales sur la COVID-19, composez le **1-800-958-6400**

Pour obtenir l'information locale la plus récente, consultez la page PrinceEdwardIsland.ca/fr/covid19

