

# Parler de la Covid-19 à votre enfant inquiet

## Conseils pour les parents et les soignants

Les préoccupations croissantes concernant la COVID-19 sont certainement présentes dans les médias, les conversations sociales et les pensées de la plupart des Ontariens. Les renseignements dont nous disposons sont utilisés pour prendre des décisions sans cesse changeantes en tant que parents et organisations sur la meilleure façon d'assurer la sécurité des personnes. En plus de tous ces renseignements, il y a aussi une abondance d'inconnus et peut-être même de craintes.

Les enfants et les jeunes qui souffrent de troubles anxieux peuvent juger particulièrement inquiétants les renseignements concernant la COVID-19 dans les médias et autour d'eux. Il serait beaucoup plus bénéfique pour eux si les renseignements étaient présentés de manière calme, structurée et réaliste. Dans cette optique, pour de nombreux enfants, la manière la plus rassurante de gérer ces informations est en conversation et en relation avec un parent ou un tuteur.

La situation de la COVID-19 est en constante évolution et les renseignements peuvent être déroutants, alors, en tant que parent, que dites-vous et que faites-vous ?

**Commencez par vous informer.** Vous pouvez trouver des renseignements à jour sur les symptômes, la prévalence et les recommandations actuelles auprès de votre service local de santé publique ou du service de santé publique de l'Ontario (<https://www.publichealthontario.ca/>). L'Organisation mondiale de la santé et le gouvernement du Canada fournissent également des mises à jour à grande échelle. N'oubliez pas que le fait de choisir des sources de renseignements responsables montre à votre enfant comment faire de bons choix en ce qui concerne les médias et la collecte d'informations.

**Concentrez-vous sur les détails les plus pertinents** et/ou sur les choses que vous et votre enfant pouvez contrôler. Limitez les conversations avec ou autour de votre enfant à propos des choses qu'il ne peut pas contrôler ou auxquelles il ne peut pas aider (par exemple, la perte de salaire des parents, un ami de la famille qui a voyagé, un camarade de classe qui a pu être exposé, etc.)

**Limitez les changements de routine dans la mesure du possible.** La routine permet la prévisibilité, ce qui peut être favorable aux personnes souffrant de troubles d'anxiété. Lorsqu'il n'est pas possible de maintenir la routine (fermetures d'écoles, annulations d'activités, etc.), réfléchissez à la structure que vous pouvez offrir. Envisagez de soutenir votre enfant avec une routine individuelle comprenant des activités telles que des possibilités d'apprentissage, des activités de soins personnels et des activités physiques. N'oubliez pas d'ajouter quelque chose qui contribue à apporter de la joie à votre enfant chaque jour.

**Partagez l'information de la manière la plus concrète possible.** Parlez-leur des moyens que vous et les autres adultes autour d'eux utilisez pour assurer leur sécurité! Passez en revue les bonnes pratiques d'hygiène et, le cas échéant, faites de ces habitudes des jeux amusants. S'ils souhaitent discuter du nombre de cas, des statistiques qu'ils ont entendues, de l'impact économique, des retombées politiques, etc., aidez-les à s'assurer qu'ils disposent d'une source fiable. *Prenez le temps de justifier leurs préoccupations avec vos mots et votre attention.*

**Corrigez les informations erronées** Aidez votre enfant/adolescent à avoir les faits en main. Demandez-leur ce qu'ils savent sur le Coronavirus et ce qu'ils ont « entendu » (de leurs amis, des médias,

des membres de leur famille, etc.) Prenez le temps de les aider à en parler et encouragez-les à vous poser toutes les autres questions qu'ils pourraient avoir plutôt que d'aller sur Internet, dans les médias ou chez des amis. SOYEZ HONNÊTES! Et répondez d'une manière qui tienne compte de l'âge de l'enfant. L'inquiétude ne les aidera pas, mais le fait d'être préparé avec confiance et « armé » de renseignements exacts et opportuns peut les aider. Il est préférable d'éviter les déclarations telles que « Ne t'inquiète pas » ou « Tout ira bien ». Vous pouvez leur assurer que vous et les autres adultes autour d'eux faites tout ce qui est en votre pouvoir pour les aider, ainsi que les personnes qu'ils aiment, à rester en sécurité et en bonne santé.

**Pour les enfants/adolescents qui se débrouillent bien avec les images,** aidez-les à se rappeler ce qu'ils peuvent contrôler comme se laver les mains régulièrement, pratiquer la distanciation sociale et limiter le toucher de leur visage. (Surveillez les enfants pour détecter toute augmentation de ces comportements qui ne sont pas nécessaires - comme le lavage excessif des mains, la persévérance face aux facteurs de risque, la peur de quitter la maison, etc.)

**Exposition stratégique à l'actualité.** Enfin, mais non le moindre, limiter l'exposition à des informations/activités inutiles qui provoquent de l'anxiété. Cela signifie probablement qu'il faut limiter l'exposition aux médias sociaux, aux bulletins d'information et aux journaux. Cela peut être plus difficile avec les enfants/adolescents plus âgés; cependant, c'est peut-être le moment idéal pour travailler avec votre enfant ou votre adolescent afin de pratiquer une gestion saine de l'information, une compétence particulièrement importante pour les personnes qui sont confrontées à l'anxiété.

*« L'anxiété nous fait surestimer les risques et sous-estimer notre capacité à y faire face. » ...  
« L'objectif est d'aider votre enfant à évaluer les risques de manière réaliste sur la base des renseignements disponibles. »\**

### **Ressources additionnelles**

'Brains On' (A Podcast for kids) - [Understanding Coronavirus and how germs spread](#)

WHO Infographic - [Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak](#)

MPR News - [Comic about Coronavirus for Kids](#) - based on an NPR interview

Psychology Today – Article: [How to talk to Kids and Teens about the Coronavirus](#)

Seattle Children's Hospital Research Foundation - [Helping Children and Teens Cope with Anxiety About COVID-19](#)

CDC - [Talking with children about Coronavirus Disease 2019: Messages for parents, school staff, and others working with children](#)

\*Source : (<https://pulse.seattlechildrens.org/helping-children-and-teens-cope-with-anxiety-covid-19/>)