

**Traduction des recommandations du réseau national américain  
du stress traumatique de l'enfant (NCTSN)**

## **Guide à l'intention des parents pour soutenir leur famille pendant l'épidémie COVID-19**

Les informations par rapport au COVID-19 évoluent rapidement et de nouvelles questions émergent. En temps que parents, vous vous sentez concernés par la protection et le soin de vos enfants et de votre famille. Prendre connaissance de ces ressources peut vous aider à soutenir votre famille. Avoir en tête les informations les plus importantes concernant la maladie et savoir comment se préparer peut vous aider à atténuer votre anxiété. Ce document va vous donner quelques pistes pour aider votre famille à gérer cette situation.

### **Ce qu'il faut savoir :**

Les coronavirus sont une grande famille qui cause des symptômes divers allant du simple rhume aux défaillances respiratoires les plus sévères. COVID-19 est un nouveau virus qui n'avait pas été identifié précédemment chez l'être humain.

COVID-19 déclenche une maladie respiratoire contagieuse qui se diffuse principalement d'un individu à un autre. A l'heure actuelle, il n'existe ni vaccin, ni traitement curatif pour ce virus et la meilleure stratégie est donc préventive, en réduisant au maximum l'exposition grâce aux mesures barrières et au respect des consignes de confinement.

Jusqu'ici, les enfants semblent être moins affectés par la maladie que les adultes, ce qui est cohérent avec les précédentes épidémies d'autres coronavirus.

Les enfants qui ont une maladie chronique peuvent être potentiellement plus vulnérables. Parlez-en avec leur médecin traitant.

Pour réduire la dissémination du virus, différentes stratégies sont employées, comme par exemple l'isolement des personnes malades, les mesures d'hygiène particulières, la fermeture des écoles, des transports en communs, des entreprises, la mise en quarantaine des personnes potentiellement exposées jusqu'au confinement.

### **Se préparer à l'épidémie :**

Être préparé est l'une des meilleures façons de diminuer l'impact d'une maladie infectieuse contagieuse tel que le COVID-19 sur votre famille. Voici quelques pistes pour mieux vous préparer :

- Prenez le temps de discuter dans de bonnes conditions. Parlez avec votre famille en encourageant chaque membre à poser des questions. Prévoyez un temps de discussion spécifique avec

les enfants les plus jeunes afin d'utiliser un langage qu'ils peuvent comprendre et pour pouvoir répondre à leurs inquiétudes spécifiques.

- Créer une liste de contacts « en cas de besoin ». Assurer vous de connaître les numéros de téléphone en cas d'urgence ainsi que les sites webs correspondants. Cette liste peut inclure : les numéros en cas de grande urgence (le 15), les contacts des écoles, de vos médecins traitants, ou des autorités de santé (direction générale de la santé – DGS, agence régionale de santé – ARS, site du gouvernement).

- Prévoyez comment garder contact avec vos amis et votre famille, par téléphone ou par internet, dans le cas où des mesures de confinement ou de quarantaine serait recommandées (ce qui est le cas actuellement pour l'épidémie de COVID-19)

- Mettez-vous en contact avec les services d'éducation ou avec vos école / collèges / lycées sur la possibilité de maintenir la scolarisation de vos enfants à domicile et sur l'existence d'enseignement à distance qui pourraient être proposés après la fermeture des écoles.

## **Réduire le risque d'infection**

Entraînez chaque membre de votre famille à effectuer les gestes de prévention suivant :

- Se laver les mains plusieurs fois par jour pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon (en chantant par exemple deux fois « joyeux anniversaire ») ou à utiliser une solution hydro-alcoolique.
- Eviter le contact avec les personnes malades, respecter la distance d'un mètre.
- Rester à la maison lorsqu'on est malade
- Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque l'on éternue ou que l'on tousse/ tousser ou éternuer dans son coude.

Vérifiez que vous avez chez vous des mouchoirs, du savon et un thermomètre.

Si l'un des membres de votre famille a une maladie chronique, vérifiez que vous avez suffisamment de traitement à domicile (deux semaines suffisent)

Préparez une liste de jeux, de livres et d'activités pour vos enfants en cas de prolongation. Pensez à prévoir les piles !

## Pendant l'épidémie :

### Faire face au stress pendant l'épidémie

Même si votre famille est préparée, faire face à une épidémie est un événement très stressant. Ces quelques recommandations peuvent vous aider :

#### Information et communication

Restez au fait de l'actualité et des recommandations en vous fiant à des médias de confiance et aux autorités de santé.

Cherchez du soutien auprès de vos amis et de votre famille en parlant avec eux par téléphone, texto, e-mail ou réseaux sociaux. Les écoles peuvent aussi potentiellement proposer des moyens supplémentaires pour rester en contact.

Bien qu'il faille rester informé, limitez l'exposition aux médias (en particulier d'information en continu) et aux réseaux sociaux dont il a pu être montré qu'ils majorent le stress, l'anxiété et la panique. Soyez particulièrement vigilant et limitez l'exposition de vos enfants à ces médias pendant l'épidémie.

Internet est à la fois un fabuleux moyen de rester en contact avec ses proches durant l'épidémie, mais aussi de colporter des rumeurs, de fausses informations, ou de favoriser les nouvelles les plus négatives et les plus sensationnelles. Vérifiez régulièrement avec vos enfants ce qu'ils ont pu y trouver, et corrigez les fausses informations.

Soutenez vos enfants, encouragez-les à poser des questions, aidez-les à comprendre la situation :

- Parlez de leur sentiment et accueillez-les sans les nier
- Aidez-les à exprimer leurs sentiments à travers les dessins et d'autres activités créatives
- Clarifiez les informations et les incompréhensions sur le virus et ses modes de contagion en précisant notamment que toutes les maladies respiratoires ne sont pas dues au COVID-19, et que toutes les infections au COVID-19 ne sont pas graves.
- Réconfortez vos enfants et accordez-leur (encore) plus de patience que d'habitude
- Refaites des points avec vos enfants régulièrement ou lors de changement de situation

Attention : lors d'une épidémie, les personnes atteintes par le virus, les professionnels de santé et les personnes malades en général (d'autres infections par exemple) peuvent subir une stigmatisation et du rejet.

## **Faire des activités :**

- Prenez conscience que le confinement sera temporaire, même s'il est potentiellement long.
- Maintenez un rythme de vie similaire concernant l'heure de coucher, des repas et d'exercice physique y compris dans un espace restreint.
- Engagez-vous dans des activités à domicile qui ont été efficaces par le passé lors de situations stressantes comme lire, regarder des films, écouter de la musique, jouer à des jeux, faire de l'exercice.
- Soutenez vos enfants dans leurs apprentissages scolaires à distance
- Apprenez-leur à identifier les sentiments qu'ils peuvent ressentir comme la solitude, l'ennui, la peur de contracter le virus, l'anxiété, le stress et la panique et expliquez-leur que ces réactions sont normales en situation d'épidémie et de confinement.
- Aidez votre famille à faire des activités utiles et constructives, comme participer aux tâches ménagères ou aux gestes d'hygiène pour qu'ils se sentent utiles.

## **Hygiène et soins médicaux**

- Trouvez un moyen de favoriser le respect des mesures d'hygiène avec vos enfants (faire des dessins pour rappeler les routines, chanter une chanson pour respecter la durée du lavage de mains : par exemple « joyeux anniversaire » deux fois).
- Rassurez votre enfant sur le fait que vous l'emmènerez voir son pédiatre s'il en a besoin. Expliquez-lui, cependant, que toute toux ou renflement ne signifie pas nécessairement qu'ils ont attrapé le COVID-19.

## **Prendre soin de soi**

- Modifiez vos routines pour les adapter à la situation, concentrez-vous sur ce que vous êtes en mesure d'accomplir.
- Modifiez vos Attentes et vos priorités pour ne garder que ce qui fait sens pour vous et vous donne un sentiment d'accomplissement.

- Accordez-vous de vraies pauses pour vous vider la tête
  
- Certaines façons de penser sont « dysfonctionnelles », c'est-à-dire qu'elles tournent à vide en ne générant que de la souffrance. Apprenez à les repérer pour les remplacer par des pensées plus positives. Par exemple :
  - les pensées dichotomiques en noir ou blanc (une chose est soit uniquement négative soit positive)
  - la surgénéralisation (un évènement négatif n'annoncerait que des évènements négatifs)
  - Le biais pour les évènements négatifs : ne voir que les choses négatives ou considérer que les choses positives « ne comptent pas »
  - le raisonnement émotionnel (« je me sens inutile c'est donc que je suis inutile »)
  - les injonctions morales (se critiquer en permanence et critiquer les autres sur ce qu'on « doit » faire)
  - l'étiquetage (s'identifier avec ses pensées : au lieu de dire je me suis trompé, vous dire que vous êtes nul)

Entraînez vous à reconnaître ces pensées dysfonctionnelles et à les mettre à distance (on ne peut pas complètement s'en débarrasser) par exemple en comparant votre pensée aux faits, en en parlant avec des personnes qui vous estiment, en essayant de reformuler ce que vous ressentez.

- Souvenez-vous : vous êtes un modèle pour vos enfants. La façon dont vous gérez cette situation stressante impacte directement la façon dont vos enfants vont gérer leurs inquiétudes. Si votre famille est amenée à vivre une maladie grave ou le décès d'un proche, trouvez le moyen de vous soutenir plus intensément encore :
  
- Joignez-vous proche en utilisant tous les moyens de télécommunication possibles (téléphone-mail, réseaux sociaux) : parlez avec eux et confiez-vous au sujet de la mort de l'être aimé.
  
- Tout le monde ne pourra pas assister à la cérémonie funéraire : organisez le rituel à l'échelle de votre foyer. Trouvez le moyen de vous recueillir, seul et avec votre famille.
  
- Si des membres de votre famille sont religieux, vous pouvez rester en contact avec votre communauté par les moyens de télécommunication.

## Aider les enfants à faire face

Vos enfant pourront répondre à la situation de façon différente selon leur âge :

Tranche d'âge	Réactions	Comment soutenir les enfants
<b>Enfants de 0 à 5 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peur de rester seul, cauchemar</li><li>• Difficultés à parler</li><li>• Pipi au lit, constipation</li><li>• Modification de l'appétit</li><li>• Augmentation du nombre de colère, des pleurs, enfant « collant »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Patience et tolérance</li><li>• Réassurance verbale et physique</li><li>• Encourager l'expression lors de jeu, de lecture d'histoire, de jeux d'imitation</li><li>• Transitoirement vous pouvez revoir les règles du coucher</li><li>• Prévoyez un temps calme et réconfortant avant le coucher</li><li>• Maintenez une routine régulière</li><li>• Évitez d'exposer les enfants aux médias</li></ul>
<b>Enfants de 6 à 12 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritabilité, pleurs, agressivité</li><li>• Enfant « collant », cauchemars</li><li>• Troubles du sommeil et de l'appétit</li><li>• Symptômes physiques (maux de tête, d'estomac)</li><li>• Retrait social, perte d'intérêt</li><li>• Compétition pour avoir l'attention des parents</li><li>• Difficultés à se concentrer pour apprendre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Patience, tolérance et réassurance</li><li>• Jouez avec votre enfant, gardez le contact avec ses amis par téléphone ou par internet</li><li>• Organisez des sessions d'exercice physique</li><li>• Engagez-vous dans des activités éducatives (soutenez les apprentissages scolaires, jouez à des jeux éducatifs)</li><li>• Impliquez vos enfants dans les tâches domestiques</li><li>• Posez des limites ferme avec bienveillance</li><li>• Discutez de l'épidémie et des mesures qui sont prises pour la contenir, y compris au sein de la cellule familiale</li><li>• Encouragez l'expression des émotions dans des jeux et des conversations adaptées à son âge</li><li>• Soyez inventifs pour favoriser les comportements protecteurs dans votre famille, intégrez les mesures barrières à votre routine familiale</li><li>• Limitez l'exposition aux médias, parlez avec eux de ce qu'ils ont vu/entendu</li><li>• Prévenez ou lutez contre la stigmatisation et la discrimination qui peuvent survenir, dans leur discours ou à leur encontre, lutez contre les fausses informations</li></ul>

---

## Adolescents de 13 à 18 ans

Symptômes physiques (maux de têtes, démangeaisons)

- Trouble du sommeil et de l'appétit
- Agitation, fatigue ou baisse d'énergie
- Refus de se plier aux consignes de santé publique
- Isolement social, refus d'interagir avec les proches
- Préoccupations concernant la stigmatisation, sentiment d'injustice ou de révolte
- Évitement des apprentissages scolaires

- Patience, tolérance, réassurance
- Encourager le maintien des routines
- Encourager les discussions avec ses amis et sa famille au sujet de l'épidémie mais sans que cela ne devienne une obligation
- Leur suggérer de rester en contact avec leurs amis grâce au moyens de télécommunications (téléphone, internet) ou les jeux en ligne
- Encourager la participation à la routine familiale, y compris les tâches ménagères ou familiales (s'occuper des plus petits), ou le développement de stratégies pour favoriser les mesures d'hygiène et de prévention
- Limitez l'exposition aux médias, parlez avec eux de ce qu'ils ont vu/entendu
- Discutez avec eux, prévenez ou lutez contre la stigmatisation et la discrimination qui peuvent survenir, dans leur discours ou à leur rencontre, lutez contre les fausses informations