

MALADIE À CORONAVIRUS COVID-19

Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir ?

Comme les adultes, les enfants peuvent vivre des inquiétudes dans un contexte de pandémie, c'est-à-dire lorsqu'une maladie se propage à l'échelle mondiale. Le fait qu'ils ne comprennent pas toujours l'information qui circule ou qu'ils l'interprètent selon leur niveau de développement peut leur faire vivre du stress et provoquer chez eux diverses réactions.

Les réactions de stress varient d'un enfant à l'autre et peuvent être influencées par l'âge, le niveau de développement, le tempérament et la personnalité de l'enfant, ainsi que par les réactions de l'entourage.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Jeunes enfants

Les réactions des jeunes enfants peuvent se manifester différemment puisqu'ils n'ont pas nécessairement acquis le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils comprennent et ressentent par rapport à la situation. Ils réagissent souvent davantage aux stress que vit le parent. En ce sens, les réactions des jeunes enfants tendent à se manifester sur le plan comportemental et dans le cadre d'activités quotidiennes comme les repas, le coucher, le bain, les jeux, etc.

Manifestations possibles	Que faire ?	
	Enfants 1 à 5 ans	Enfants 6 à 11 ans
Difficultés de sommeil ; Inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions) ; Plaintes physiques (maux de ventre) ; Comportement plus agité (contestation) ; Régression (fait pipi au lit) ; Refus d'aller à la garderie/l'école.	Soyez patient, réconfortez-le avec des mots qu'il comprend et surtout avec des gestes affectueux. Amenez-le à s'exprimer à travers le jeu (poupées, dessins, etc.). Expliquer la situation en termes simples : « Le coronavirus, c'est un peu comme la grippe que papa a eue l'autre jour. Pour ne pas l'attraper, tu peux te laver les mains souvent comme papa et maman le font. » Enseignez-lui les consignes d'hygiène.	S'il dit qu'il a peur, ne vous moquez pas de lui. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que ça vous arrive aussi. Informez-le dans des termes simples : « Le coronavirus, c'est une grosse grippe ; une pandémie, c'est quand il y a plusieurs personnes qui peuvent l'attraper en même temps dans plusieurs pays. » Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures. Rassurez-le, dites-lui que vous êtes là pour lui, que vous ferez tout pour le protéger. Expliquez-lui que plusieurs personnes travaillent très fort pour assurer la sécurité de la population et citez des exemples : le gouvernement, les médecins, les chercheurs, etc.



Adolescents

L'adolescent possède sa façon bien à lui d'exprimer ce qu'il vit. Il agit souvent comme s'il était invulnérable et que rien ne pouvait l'atteindre, car il a besoin de se sentir branché, de donner l'impression qu'il se maîtrise et qu'il maîtrise la situation. Cependant, malgré les apparences, il n'en demeure pas moins qu'il peut se sentir affecté et vulnérable.

En contexte de pandémie, le jeune peut démontrer des réactions inhabituelles relativement au sommeil et à l'appétit; il peut aussi sembler perdre de l'intérêt pour ses amis, ses activités scolaires, son travail et ses loisirs. Il se peut également que l'adolescent présente des problèmes d'abus d'alcool ou de drogues, ainsi que des troubles du comportement.

Manifestations possibles

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches.
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques : « On s'en fout, de la pandémie, les adultes paniquent pour rien. »
- Il a de la difficulté à se concentrer, notamment sur le plan scolaire ; il s'absente de ses cours.
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités ou voir ses amis.
- Il éprouve de la difficulté avec son sommeil, son appétit (trop ou pas assez).
- Il a des maux de tête, de ventre.
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues.
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

Que faire ?

- Soyez franc, donnez l'information juste s'il vous pose des questions sur la situation.
- Vérifiez ce qu'il comprend de la situation et rectifiez autant que possible les informations erronées qu'il possède.
- Évitez de faire semblant que rien n'est arrivé, ne minimisez pas la situation.
- Admettez-le si vous n'avez pas les réponses à ses questions. Dites-lui que vous allez vous informer et lui revenir avec les réponses dès que possible.
- Évitez les discours moralisateurs.
- Évitez d'imposer des interdits qui n'ont pas de rapport avec le contexte. Par exemple, si on rapporte que la pandémie touche New York, n'empêchez pas votre adolescent d'aller voir des amis qui habitent dans votre localité.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Votre enfant vit les événements à travers votre regard. Il a besoin d'être rassuré, de savoir qu'il peut compter sur vous, de sentir que vous le protégez. Pour que vous puissiez garder une attitude calme, il importe que vous restiez bien informé sur la situation et que vous preniez soin de vous.

Maintenez votre routine

La routine et le maintien d'un milieu familial stable préservent le sentiment de sécurité de l'enfant. Dans la mesure du possible, gardez la routine habituelle à la maison; cela est rassurant pour votre enfant. Si vous devez demeurer à la maison pour une période prolongée, prévoyez des activités intérieures à faire en famille ou seul. Demandez l'avis de votre enfant; celui-ci peut être très créatif.

Restez informé

Privilégiez les sources d'information fiables sur la pandémie de la COVID-19. Le site Web du gouvernement du Québec publie et actualise régulièrement l'information sur l'évolution de la situation : [Québec.ca/Corona-virus](https://quebec.ca/corona-virus). Toutefois, ne laissez pas votre enfant regarder en boucle les reportages qui couvrent l'événement et évitez toute discussion alarmiste (décès, aggravation de la situation, etc.) devant lui.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

Malgré toutes vos tentatives auprès de votre enfant pour le réconforter et le rassurer, si vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives persistent ou s'intensifient, n'hésitez pas à consulter les ressources identifiées ci-après :

- ✓ Ligne d'information générale de la COVID-19 : 1 877 644-4545
- ✓ Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité
- ✓ Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811
- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1-833-784-4397

Sources :

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress chez l'enfant de 1 à 5 ans. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_02.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress chez l'enfant de 6 à 12 ans. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_03.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress et l'anxiété chez les adolescents. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_04.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). Mon enfant a été confronté à un événement traumatique. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-07F.pdf>

