

Le 29 février 2020

Parler aux enfants du COVID-19 (Coronavirus) Une ressource pour les parents

Un nouveau type de coronavirus, nommé par l'abréviation COVID-19, provoque une épidémie de maladie respiratoire (pulmonaire). Il a d'abord été détecté en Chine puis a été détecté dans le monde. Bien que le risque immédiat pour la santé aux États-Unis soit faible, il est important de prévoir d'éventuelles épidémies si le niveau de risque augmente à l'avenir.

Les inquiétudes suscitées par ce nouveau virus peuvent créer une inquiétude chez les enfants et les familles. Si nous ignorons où et dans quelle mesure la maladie peut se propager ici aux États-Unis, nous savons qu'elle est contagieuse, que la gravité de la maladie peut varier d'un individu à l'autre, et qu'il y a des actions quotidiennes que nous pouvons prendre pour prévenir la propagation de l'infection. Accepter un certain niveau d'inquiétude, sans paniquer, est une réaction adaptée qui peut conduire à prendre des mesures qui réduisent le risque de maladie. Pour aider les enfants à faire face à l'anxiété, il faut fournir des informations et des faits précis sur la prévention sans pour autant créer de l'affolement.

Il est très important de garder à l'esprit que les enfants se tournent vers les adultes pour savoir comment réagir aux événements stressants. Si les parents semblent trop inquiets, l'anxiété des enfants peut augmenter. Les parents doivent rassurer les enfants sur le fait que les responsables de la santé et de l'école travaillent dur pour s'assurer que les gens puissent se maintenir en bonne santé à travers le pays. Cependant, les enfants ont également besoin d'informations factuelles et adaptées à leur âge sur la gravité potentielle du risque de maladie et d'instructions concrètes sur la façon d'éviter les infections et la propagation de la maladie. Apprendre aux enfants des mesures préventives positives, leur parler de leurs craintes, et leur donner un sens d'un peu de contrôle de leur risque d'infection peuvent les aider à réduire l'anxiété.

Lignes directrices particulières.

Restez calmes et rassurants.

- Les enfants réagiront et suivront vos réactions verbales et non verbales.
- Ce que vous dites et faites à propos de COVID-19, les efforts de prévention actuels et les événements connexes peuvent augmenter ou diminuer l'anxiété de vos enfants.
- Si c'est vrai, insistez auprès de vos enfants sur le fait que ces derniers et leur famille se portent bien.
- Rappelez-leur que vous et les adultes de leur école êtes là pour les garder en sécurité et en bonne santé.
- Laissez vos enfants parler de leurs sentiments et aidez-les à ramener leurs préoccupations vers un point de vue convenable.

Restez disponibles.

- Vos enfants peuvent avoir besoin de votre attention supplémentaire et peuvent vouloir parler de leurs inquiétudes, leurs peurs et questions.
- Il est important qu'ils sachent qu'ils peuvent compter sur quelqu'un qui les écoutera ; prenez le temps pour eux.
- Dites-leur que vous les aimez et donnez-leur beaucoup d'affection.

Évitez les reproches excessifs.

- Lorsque les tensions sont fortes, nous avons tendance à vouloir blâmer quelqu'un.
- Il est important d'éviter de stigmatiser un groupe de personnes comme responsable du virus.
- L'intimidation ou les commentaires négatifs envers les autres doivent être arrêtés et signalés à l'école.
- Soyez à l'écoute de tous les commentaires que d'autres adultes ont autour de votre famille. Vous devrez peut-être expliquer ce que signifient ces commentaires, s'ils sont différents des valeurs que vous avez à la maison.

Surveillez le contenu regardé à la télévision et sur les réseaux sociaux.

- Limitez le temps devant la télévision ou l'accès aux informations sur Internet et via les réseaux sociaux. Essayez d'éviter de regarder ou d'écouter des informations qui peuvent sembler dérangeantes en présence de vos enfants.
- Parlez à votre enfant du nombre important d'histoires sur le COVID-19 sur Internet qui peuvent être basées sur des rumeurs et des informations inexacts.
- Discutez avec votre enfant d'informations factuelles sur cette maladie - cela peut aider à réduire l'anxiété.
- Suivre en permanence les dernières mises à jour sur la situation du COVID-19 peut augmenter l'anxiété - évitez cela.
- Sachez que des informations inadaptées à son âge sur le plan du développement (c'est-à-dire des informations conçues pour les adultes) peuvent provoquer de l'anxiété ou de la confusion, en particulier chez les jeunes enfants.
- Engagez plutôt votre enfant dans des jeux ou d'autres activités intéressantes.

Maintenez un quotidien normal dans la mesure du possible.

- Continuez de suivre votre emploi du temps normal, ceci peut être rassurant et peut promouvoir la bonne santé physique.
- Encouragez-les à faire leurs devoirs et à maintenir leurs activités extrascolaires, mais ne les poussez pas s'ils semblent submerger.

Soyez honnête et précis.

- En l'absence d'informations factuelles, les enfants imaginent souvent des situations bien pires que la réalité.
- N'ignorez pas leurs préoccupations, mais expliquez plutôt qu'à l'heure actuelle très peu de gens dans ce pays sont atteints du COVID-19.
- Il est possible de dire aux enfants que cette maladie se propage entre les personnes qui sont en contact étroit les unes avec les autres - lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue.
- On pense également qu'il peut se propager lorsque vous touchez une surface ou un objet infecté, c'est pourquoi il est si important de vous protéger.
- Pour plus d'informations factuelles, contactez votre infirmière scolaire, demandez à votre médecin ou consultez le site Internet <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Comprenez les symptômes du COVID-19.

- Le CDC pense que ces symptômes apparaissent quelques jours après avoir été exposés à une personne atteinte de la maladie ou sur une période de 14 jours après l'exposition :
 - Fièvre
 - Toux
 - Difficultés à respirer
- Pour certaines personnes, les symptômes ressemblent à un rhume ; pour d'autres, ils sont assez graves, voire mortels. Dans les deux cas, il est important de consulter le prestataire de soins de santé de votre enfant (ou le vôtre) et de suivre ses instructions encourageant à rester à la maison ou loin des espaces publics pour empêcher la propagation du virus.

Examiner et modéliser l'hygiène de base et les pratiques de vie saines pour la protection.

- Encouragez votre enfant à adopter chaque jour une bonne hygiène - actions simples pour prévenir la propagation de la maladie :
- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour pendant au moins 20 secondes (chanter Twinkle, Twinkle Little Star lentement prend environ 20 secondes).
 - Couvrir leur bouche avec un mouchoir quand ils éternuent ou toussent et jeter le mouchoir immédiatement, ou les faire éternuer ou tousser dans l'angle du coude. Ne partagez pas de nourriture ou de boissons.
 - Entraînez-vous à donner des coups de poing ou de coude au lieu de poignées de main. Moins de germes se propagent de cette façon.
- Donner aux enfants des conseils sur ce qu'ils peuvent faire pour prévenir l'infection leur donne un plus grand sentiment de contrôle sur la propagation de la maladie et aidera à réduire leur anxiété.
- Encouragez votre enfant à avoir une alimentation équilibrée, à dormir suffisamment et à faire de l'exercice régulièrement ; cela les aidera à développer un système immunitaire fort pour lutter contre la maladie.

Discutez de nouvelles règles ou pratiques à l'école.

- De nombreuses écoles mettent déjà en application des comportements de prévention des maladies, notamment le lavage fréquent des mains ou l'utilisation de nettoyants pour les mains à base d'alcool.
- L'infirmière ou la directrice de votre école enverra à la maison des informations sur toute nouvelle règle ou pratique.
- Assurez-vous d'en discuter avec votre enfant.
- Contactez votre infirmière scolaire pour toute question spécifique.

Communiquez avec votre école.

- Informez votre école si votre enfant est malade et gardez-le à la maison. Votre école peut vous demander si votre enfant a de la fièvre ou non. Ces informations aideront l'école à savoir pourquoi votre enfant est resté à la maison. Si votre enfant est diagnostiqué comme malade du COVID-19, informez l'école pour lui permettre d'entrer en contact avec les autorités sanitaires locales et obtenir des conseils de leur part.
- Parlez à l'infirmière de votre école, au psychologue de l'école, au conseiller scolaire ou à l'assistant(e) social(e) de l'école si votre enfant éprouve des difficultés en raison d'anxiété ou de stress lié au COVID-19. Ils sont aptes à donner des conseils et apporter un soutien à votre enfant à l'école.
- *Assurez-vous de suivre toutes les consignes de votre école.*

Prenez du temps pour parler

Vous êtes la personne qui connaît le mieux vos enfants. Laissez leurs questions vous guider par rapport à la quantité d'informations à fournir. Cependant, n'oubliez pas de leur fournir les informations que les experts en santé jugent essentielles à la santé de vos enfants. Les enfants et les jeunes ne parlent pas toujours facilement de leurs inquiétudes. Faites attention aux indices qui montrent qu'ils voudront peut-être vous parler, comme tourner autour de vous pendant que vous faites la vaisselle ou des travaux de jardinage. Il est très commun que les jeunes enfants posent quelques questions, recommencent à jouer, puis reviennent pour poser plus de questions.

Lorsque vous communiquez des informations, il est important de s'assurer de fournir des faits sans générer un niveau élevé de stress, de rappeler aux enfants que les adultes travaillent pour intervenir face à cette inquiétude et de donner aux enfants des mesures qu'ils peuvent prendre pour se protéger.

Les informations évoluent rapidement sur ce nouveau virus - pour obtenir les informations les plus récentes et précises, consultez le site <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Faites toujours en sorte de donner des explications adaptées à l'âge

- Les jeunes enfants de l'école élémentaire ont besoin d'informations brèves et simples qui doivent former un équilibre entre les faits relatifs au COVID-19 et rassurer de façon adaptée sur le fait que leurs écoles et leurs foyers sont des lieux sûrs et que les adultes sont là pour les aider à rester en bonne santé et à prendre soin d'eux s'ils tombent malades. Donnez des exemples simples des mesures que les gens prennent chaque jour pour arrêter les germes et rester en bonne santé, comme se laver les mains. Utilisez des phrases telles que « les adultes travaillent dur pour assurer votre sécurité ».
- Les élèves en fin d'école élémentaire et les jeunes collégiens s'exprimeront davantage pour savoir s'ils sont vraiment en sécurité et ce qui se passera si le COVID-19 arrive dans leur école ou leur communauté. Ils peuvent avoir besoin d'aide pour distinguer la rumeur de la fantaisie. Discutez des efforts des chefs d'établissement et de la communauté pour empêcher la propagation des germes.
- Les élèves en fin du collège et les lycéens sont capables de discuter de la question de manière plus approfondie (de type adulte) et peuvent être orientés directement vers les sources convenables sur les faits du COVID-19. Donnez des informations honnêtes, précises et factuelles sur l'état actuel du COVID-19. Avoir ces connaissances peut aider les élèves à avoir le sens du contrôle.

Points importants à souligner lorsque vous parlez aux enfants

- Les adultes à la maison et à l'école prennent soin de ta santé et ta sécurité. Si tu as des inquiétudes, tu peux en parler à un adulte en qui tu as confiance.
- Tout le monde ne contractera pas la maladie du coronavirus (COVID-19). Les responsables des écoles et de la santé veillent tout particulièrement à ce que le moins de personnes possible ne tombe malade.
- Il est important que tous les élèves se traitent avec respect et ne tirent pas de conclusions sur qui peut ou non avoir la maladie du COVID-19.
- Vous pouvez faire plusieurs choses pour rester en bonne santé et éviter de propager la maladie :
 - Évitez tout contact proche avec des personnes malades.
 - Restez à la maison lorsque vous êtes malade.
 - Couvrez votre toux ou éternuez dans votre coude ou un mouchoir, puis jetez le mouchoir à la poubelle.
 - Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.
 - Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon (20 secondes).
 - Si vous ne disposez pas de savon, utilisez un désinfectant pour les mains (60 à 95% à base d'alcool).
 - Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés à l'aide d'un vaporisateur ou d'une lingette de nettoyage domestique ordinaire.

Ressources complémentaires

Parler avec les enfants : conseils pour les soignants, les parents et les enseignants pendant les épidémies de maladies infectieuses, [https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Éclosions de maladies / SMA14-4886](https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Éclosions%20de%20maladies%20-%20SMA14-4886)

Faire face au stress lors d'épidémies de maladies infectieuses, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Lavage des mains et utilisation de désinfectant pour les mains à la maison, en jouant et à l'extérieur, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

Pour plus d'informations sur les écoles et la santé physique et mentale, visitez www.nasponline.org et www.nasn.org.