

COMMENT PARLER DE LA COVID-19 AVEC LES ENFANTS

La situation que crée la COVID-19 est sans précédent. C'est une expérience qui peut être angoissante, surtout pour les enfants. Bien des enfants pourraient avoir peur de tomber malades, ou avoir peur que leur famille et leurs amis tombent malades. Les parents, les membres de la famille, le personnel scolaire et d'autres adultes dignes de confiance peuvent jouer un rôle important en aidant les enfants à comprendre ce qu'ils entendent. Voici quelques suggestions sur la manière d'avoir une conversation honnête et factuelle avec des enfants concernant des moyens pour éviter d'attraper et de répandre le virus.

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Admettez que les gens peuvent avoir peur. Il n'y a aucun doute, nous traversons une période difficile. Nous sommes aux prises avec un virus qui nous est inconnu. On nous demande de rester à la maison, de limiter nos rassemblements à cinq personnes et de garder une bonne distance entre nous. Pour la plupart d'entre nous, nos routines quotidiennes sont complètement chamboulées. Certaines personnes pourraient ressentir de la peur ou de l'angoisse, et c'est normal.

Donnez l'impression de maîtriser la situation. Il est important de savoir que nous avons des outils pour aider à surmonter les sentiments de crainte. Nous avons tous la capacité d'agir et d'aider à nous protéger nous-mêmes et à protéger les autres du virus. Nous pouvons le faire en suivant les directives de la santé publique – adopter de bonnes mesures d'hygiène, respecter la consigne d'éloignement social et s'isoler des autres en revenant d'un voyage ou si nous commençons à nous sentir mal. Ce sont des choses simples à faire, mais elles marchent et elles ont un effet énorme. Le courage et notre action peuvent nous aider à surmonter la peur et à stopper ce virus.

Faites de l'amabilité une priorité. Vous avez la capacité d'aider d'autres personnes qui pourraient se sentir angoissées. Aidons nos voisins et les gens dans nos collectivités qui pourraient avoir besoin d'aide. Appelez-les, envoyez-leur un message texte ou joignez-les par les médias sociaux. Il est important de limiter nos contacts en personne, mais nous pouvons établir un contact avec la technologie. Écoutez, soyez rassurants et faites participer les enfants à cette activité. C'est là un moyen de les aider à ressentir une certaine maîtrise et à avoir une impression positive. C'est le temps de prendre soin des gens. Personne en particulier n'est responsable de la situation, mais nous sommes chacun un élément de la solution.

Rendez-vous disponibles pour écouter et pour parler. Assurez-vous que les enfants savent qu'ils peuvent venir vous voir quand ils ont des questions. Restez calmes, rassurants et prêtez attention à ce qu'ils voient et à ce qu'ils entendent. Pensez à réduire le temps passé devant un écran où on parle surtout de la COVID-19. Trop d'information peut entraîner de l'inquiétude. Il est normal d'avoir des questions, mais utilisez les médias sociaux judicieusement et renseignez-vous auprès de sources fiables.

EXEMPLES DE QUESTIONS ET DE RÉPONSES

Qu'est-ce que la COVID-19?

COVID-19 est le nom raccourci de « maladie à coronavirus de 2019 ». C'est un nouveau virus. Les médecins et les scientifiques en apprennent encore à son sujet. Récemment, le virus a rendu beaucoup de gens malades. Les scientifiques et les médecins pensent que la plupart des gens vont s'en tirer, surtout les enfants, mais certaines personnes pourraient être très malades. Les médecins et les experts en santé travaillent fort pour aider les gens à rester en santé.

Qu'est-ce que je peux faire pour ne pas attraper la COVID-19?

Il y a beaucoup de choses que tu peux faire pour t'aider à te protéger contre la maladie :

- Ce n'est pas le moment d'aller voir tes amis. Reste à la maison. Un adulte sortira pour aller faire les courses. Si tu sors, reste à six pieds des autres (un peu plus que la longueur d'un bâton de hockey) et ton groupe ne peut pas compter plus de cinq personnes en même temps.
- Lave-toi souvent les mains. Utilise du savon et de l'eau. Si tu n'as pas de savon et d'eau, demande à un adulte de t'aider à utiliser un nettoyant à mains spécial.
- Tousse et éternue dans un mouchoir que tu jetteras immédiatement; lave-toi ensuite les mains. Si tu n'as pas de mouchoir, tousse et éternue dans ton coude, pas dans la main.
- Ne te touche pas les yeux, le nez et la bouche.
- Si tu te sens malade, reste à la maison. Tu ne veux pas attraper les microbes des autres personnes, alors les autres personnes ne veulent pas non plus attraper les tiens.

Que se passe-t-il si tu deviens malade avec la COVID-19?

La COVID-19 a un effet différent selon les personnes. Pour beaucoup de gens, être malade avec la COVID-19 serait un peu comme s'ils avaient la grippe. Les gens peuvent avoir une fièvre, ils peuvent tousser ou avoir de la difficulté à prendre une grande respiration. La plupart des gens qui ont eu la COVID-19 n'ont pas été trop malades. Juste quelques personnes ont eu des problèmes plus graves.

D'après ce que les médecins ont vu jusqu'à maintenant, la plupart des enfants ne sont pas très malades. Même si beaucoup d'adultes tombent malades, la plupart s'en remettent. Si tu tombes malade, ça ne veut pas dire que tu as la COVID-19. Les gens peuvent tomber malades avec toutes sortes de microbes. Il est important de ne pas oublier que si tu tombes malade, les adultes à la maison vont t'aider à obtenir

OBTENEZ DES RENSEIGNEMENTS EXACTS

La situation entourant la COVID-19 évolue rapidement. Pour des renseignements à jour, y compris sur le moment où il faut obtenir de l'aide :

- Province de la Nouvelle-Écosse : novascotia.ca/coronavirus/fr

Autres ressources

- Gouvernement du Canada : canada.ca/le-coronavirus
- L'Agence de la santé publique du Canada a une ligne d'information : [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397).