

COVID-19 : comment prendre soin de mon enfant ?

Interruption de **scolarité**

Changements de routine,
conditions de vie

Exposition **médiatique**



Réactions des **adultes**

Situations **stressantes**



**Sources de
détresse chez
l'enfant**

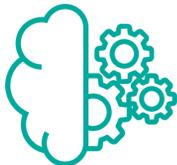
Quelques exemples de signes de détresse à observer chez votre enfant

Préscolaire
0-5 ans



- Il **pleurniche** pour tout ou rien
- Il a recommencé à **sucer son pouce**, à faire **pipi au lit**
- Il veut se faire prendre, il **s'agrippe**
- Il fait des **crises de colère**

Scolaire
6-12 ans



- Il a **mal** au ventre, mal au cœur
- Il exprime des **peurs excessives**
- Il est plus **triste, irritable** ou **agité**
- Il a de la **difficulté à se concentrer**
- Il se **réveille** la nuit, fait des **mauvais rêves**

Adolescents
13-17 ans



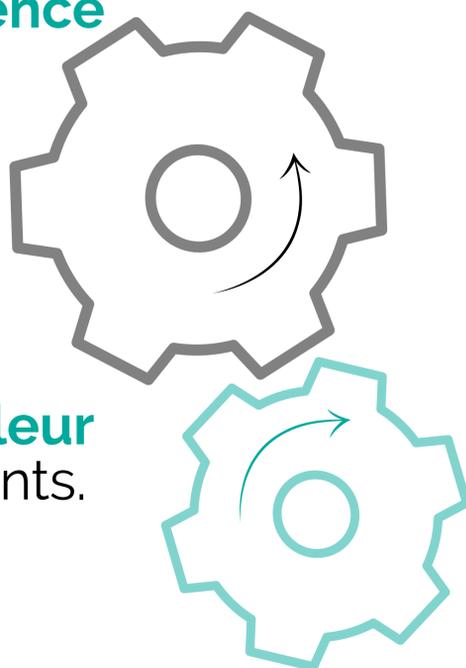
- Il a des difficultés de sommeil, fait de l'**insomnie**
- Il exprime des **inquiétudes excessives** en lien avec le fait d'être privé de ses amis ou de l'école
- Il est plus **irritable**, en **colère** ou **agressif**
- Il présente des **comportements à risque** : consommation d'alcool ou de drogue
- Il ressent de la **solitude**, de l'**impuissance**

L'importance du soutien parental

La réaction des parents **influence** souvent celle des enfants...

... des parents **calmes** et **en confiance**...

... apportent un **meilleur soutien** à leurs enfants.



1 Parler de la COVID-19 avec des informations et dans un langage adaptés à l'âge de l'enfant

Rassurer son enfant (sécurité, ressentiment)

2

3 Être un modèle (sommeil, alimentation, distanciation sociale)

Limiter l'exposition à la couverture médiatique

4

5 Suivre une routine quotidienne