



# GUIDE EN SITUATION D'URGENCE SANITAIRE

PARENTS ET PERSONNES RESPONSABLES



## INTRODUCTION

**L'éloignement physique et l'isolement peuvent affecter le bien-être des individus, des familles et de communautés entières. Ces mesures de protection peuvent rendre plus difficile l'accès à des structures de soutien comme l'école, les services de garde et les ressources alimentaires, en plus d'empêcher les êtres chers de donner un coup de main. Si vous avez de la difficulté à composer avec cette nouvelle réalité, vous trouverez dans ce guide des conseils pour vous aider à soutenir les enfants de tous âges pendant cette période éprouvante.**

Les urgences sanitaires et les mesures de confinement peuvent être difficiles pour de nombreuses familles. Les services habituels comme l'école, les garderies et les activités parascolaires peuvent être suspendus pour une période indéterminée. Il est possible d'être habités par un sentiment général d'anomalie et d'angoisse, donnant l'impression que nous avons perdu le contrôle de nos vies.

### **Comment une pandémie peut-elle nous toucher?**

Les familles et les collectivités ne devraient pas sous-estimer les effets cumulatifs de l'isolement à long terme et de la perturbation du quotidien. Lorsque la routine est bouleversée, notre sentiment de sécurité peut sembler menacé. Comme toute autre urgence d'envergure, les pandémies peuvent être difficiles, surtout pour les personnes ayant des besoins particuliers.

Il est possible de devoir faire face à des difficultés financières, à la perte de son domicile, de son entreprise ou de son emploi. La confusion peut s'accroître lorsque les gens se tournent vers les organismes locaux, provinciaux et fédéraux pour de l'aide d'urgence. En situation de crise, nous faisons constamment face à l'inconnu. Par conséquent, le stress peut commencer à se manifester.

### **Quelle incidence cela peut-il avoir sur les enfants?**

Face à une pandémie et à ses conséquences, la réaction des enfants est fortement influencée par celles de leurs parents, des membres de leur famille et d'autres personnes responsables. Les jeunes se tournent souvent vers les adultes pour obtenir de l'information, du réconfort et de l'aide. Voici une liste de réactions habituelles chez les enfants. Les signes et les comportements peuvent varier au fil du temps, mais être à l'affût de telles réactions peut vous aider à soutenir vos enfants.

## RÉACTIONS HABITUELLES CHEZ LES ENFANTS

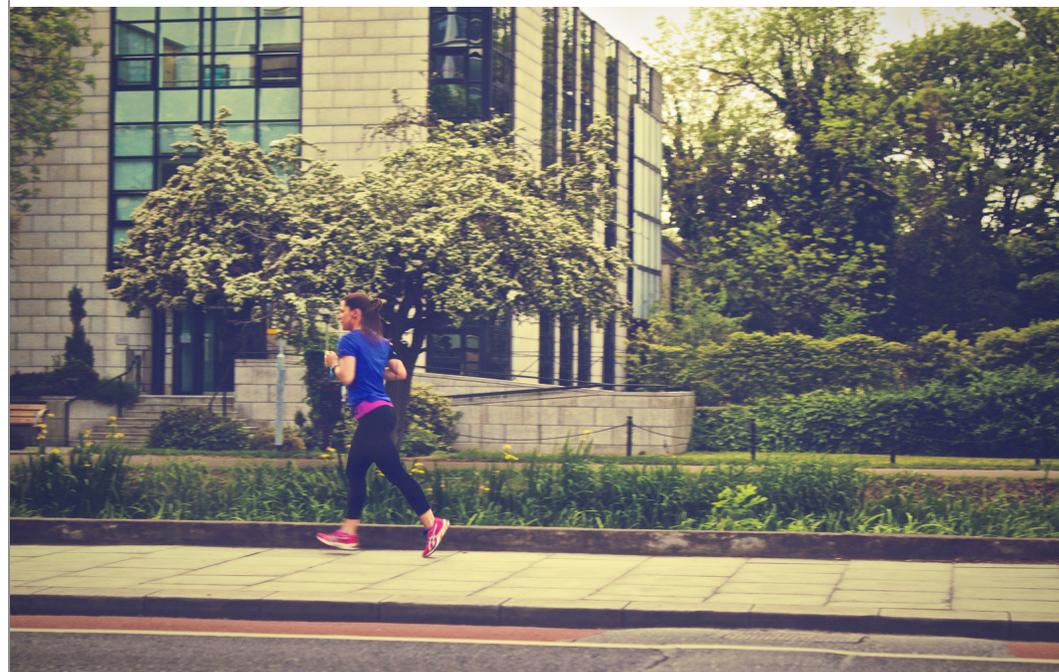
- Anxiété, crainte et inquiétude par rapport à leur sécurité et celle des autres (y compris des animaux de compagnie, de la ferme et de la faune)
- Les jeunes enfants peuvent devenir plus dépendants de leurs parents, grands-parents, frères et sœurs ou professeurs
- Détresse et anxiété générées par des éléments liés à la pandémie (aussi appelées déclencheurs)
- Changements de comportement :
- Augmentation du niveau d'activité
- Diminution de la concentration et de l'attention
- Irritabilité accrue
- Isolement
- Crises de colère
- Aggressivité
- Augmentation du nombre de plaintes liées à des troubles physiques (p. ex., maux de tête ou de ventre et autres douleurs)
- Intérêt soutenu envers la pandémie (p. ex., l'enfant parle souvent de la pandémie – les jeunes enfants peuvent faire des mises en scène portant sur l'événement)
- Changements des habitudes de sommeil et de l'appétit
- Manque d'intérêt envers les activités habituelles, y compris le jeu avec des amis
- Comportements régressifs chez les jeunes enfants (p. ex., adopter un langage enfantin, mouiller son lit, faire des crises)
- Probabilité accrue de comportements à risque élevé chez les adolescents

## MOTS D'ENCOURAGEMENT ET CONSEILS

- **N'oubliez pas que personne ne connaît votre enfant aussi bien que vous;** la famille constitue le réseau de soutien le plus important pour les enfants.
- **Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'agir.** Tout le monde réagit et gère la situation de manière différente.
- **Prenez le temps de discuter avec vos enfants.** Ainsi, les enfants sauront qu'ils peuvent poser des questions et vous faire part de leurs préoccupations. Étant donné que les pandémies sont en constante évolution, il peut arriver que les enfants posent beaucoup de questions et répètent parfois les mêmes. Essayez de faire preuve de souplesse et d'ouverture pour répondre aux questions et fournir des précisions, tout en rappelant à vos enfants qu'ils sont en sécurité.
- **Limitez l'exposition aux médias et aux réseaux sociaux.** Chaque jour, prévoyez un moment où vous pourrez présenter des renseignements factuels et discuter des nouvelles, en utilisant des mots que l'enfant comprend.
- **Essayez de répondre aux questions** de façon succincte et honnête, et sollicitez l'opinion et les idées de vos enfants durant la discussion. Si vos enfants sont en bas âge, essayez de leur raconter l'une de leurs histoires préférées ou de faire une activité familiale après avoir discuté de la pandémie afin de les aider à se sentir plus calmes et en sécurité.
- **Consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé si vous êtes inquiet** au sujet d'une personne à votre charge; ne tardez pas à demander de l'aide.

## BIEN-ÊTRE DES ADULTES DURANT LA PANDÉMIE

- **Limitez votre exposition aux médias.** Les pandémies peuvent évoluer rapidement, mais il est probablement suffisant de prendre les nouvelles une fois par jour. Le fait de consacrer à l'actualité une période limitée chaque jour peut vous aider à trouver le juste équilibre entre le fait de se tenir à jour et d'éviter le stress découlant d'un surplus d'information.
- **Prenez soin de vous.** Assurez-vous de prendre soin de votre corps : mangez bien, dormez suffisamment, faites de l'exercice et recourez à des services médicaux au besoin.
- **Écoutez l'autre.** Les parents et autres personnes responsables doivent se soutenir mutuellement pendant cette période.
- **Remettez les décisions importantes à plus tard.** En cette période particulièrement stressante, évitez de prendre des décisions qui pourraient avoir une incidence majeure sur votre vie.
- **N'oubliez pas que vous vivez une situation anormale.** Prenez le temps de penser, de vous adapter et de gérer la situation.



# SECTION SUR LES ENFANTS DE 1 À 6 ANS



## À PROPOS DES ENFANTS DE 1 À 6 ANS

Les jeunes enfants s'expriment moins par la parole que les enfants plus âgés. Ils extériorisent plutôt leurs émotions en se parlant à eux-mêmes, en jouant, en chantant, en dessinant, mais aussi en discutant entre eux et avec des adultes. Prenez le temps de les écouter et de les observer s'exprimer de différentes façons afin de mieux comprendre leurs pensées et émotions. Voici quelques-unes des façons dont les enfants manifestent leurs émotions :

- Pleurer
- Se plaindre
- Mouiller son lit
- Sucrer son pouce
- Demander au parent d'être pris dans ses bras
- S'agripper aux parents
- Avoir mal au ventre
- Avoir mal à la tête
- S'isoler des autres
- Regarder dans le vide, sembler dépourvu d'émotions
- Ne pas manger sainement
- Faire des cauchemars
- Ne pas bien dormir
- Être irritable
- Faire des crises
- S'entêter
- Avoir peur du noir

## COMMENT AIDER UN ENFANT DE 1 À 6 ANS

- **Ne vous alarmez pas.** Les enfants réagissent de toutes sortes de façons pour exprimer leurs émotions après une importante perturbation dans leur vie, ou pour se réconforter lorsqu'ils sont bouleversés. Bien qu'habituelles, ces réactions ne sont pas à prendre à la légère, car elles vous indiquent que l'enfant a besoin d'aide.
- **Ne réagissez pas trop fortement.** Si vous critiquez ou punissez l'enfant, ses comportements risquent de persister et il n'obtiendra pas l'aide dont il a besoin.
- **Accordez-lui plus d'attention.** Faites savoir à l'enfant que vous le comprenez et que vous l'aimez. Dites-lui que vous n'êtes pas fâché s'il mouille son lit, suce son pouce ou se ronge les ongles. Rappelez-lui qu'il est en sécurité et que vous savez qu'il réagit de la sorte parce qu'il est bouleversé.
- **Félicitez-le lorsqu'il adopte un bon comportement.** Féliciter un enfant pour sa bonne conduite donne des résultats positifs.
- **Rassurez l'enfant qui s'agrippe à vous.** Lorsque vous devez le quitter, dites-lui que vous reviendrez.
- **Réconfortez-le et prenez-le dans vos bras.** Les enfants ont besoin de contact physique. Lorsque vous les prenez dans vos bras et que vous les réconfortez, ils se sentent rassurés et en sécurité.
- **Protégez les enfants des sources d'angoisse et de crainte.** Les très jeunes enfants ne sont pas en âge de comprendre certains événements. C'est pourquoi il est préférable de réduire leur exposition aux médias. Soyez à leurs côtés pour leur expliquer toute situation qui pourrait leur faire peur.
- **Passez plus de temps en famille.** Les enfants ont besoin d'être entourés de leurs parents, des membres de leur famille et d'autres proches pendant un événement stressant. Si les membres de la famille d'un enfant ne sont pas là pour le rassurer, la présence d'autres adultes devient alors très importante.
- **Respectez la routine.** Les repas, l'exercice et le coucher à des heures régulières rassurent les enfants. La routine renforce leur sentiment de sécurité.

- **Créez un environnement dans lequel l'enfant sera assez à l'aise pour poser des questions.** Les jeunes enfants n'ont pas besoin de connaître tous les détails d'un événement, mais ils ont besoin de parler de leurs émotions. Dites-leur qu'ils peuvent poser des questions. Demandez-leur ce qu'ils ont vu et entendu, et comment ils se sentent à cet égard. Répondez de façon honnête aux questions des enfants, et assurez-vous qu'ils comprennent ce que vous dites. De plus, n'oubliez pas qu'ils vous écoutent lorsque vous discutez des événements avec les autres. Dites-leur que tout le monde fait de son mieux pour assurer leur sécurité.
- **Dites aux enfants ce que vous ressentez.** Faites-leur comprendre qu'il est normal d'avoir peur, d'être triste ou en colère, et qu'il existe des moyens sains d'exprimer et de gérer leurs émotions. Ils se sentiront ainsi moins seuls et plus libres de se confier. De plus, ils se sentiront plus en sécurité en sachant que vous maîtrisez la situation.



# SECTION SUR LES ENFANTS PLUS ÂGÉS DE 7 À 11 ANS



## À PROPOS DES ENFANTS DE 7 À 11 ANS

Les enfants plus âgés peuvent aussi être bouleversés par un événement stressant. À cet âge, un enfant qui exprime ses peurs et son angoisse montre qu'il est conscient des dangers potentiels qui le guettent lui, ainsi que sa famille et ses amis. Des craintes réelles ou imaginaires qui semblent n'avoir aucun lien avec les événements peuvent aussi surgir. Voici quelques réactions courantes chez les enfants plus âgés :

- Avoir peur d'être blessé ou d'être séparé de ses parents, des membres de sa famille ou d'autres personnes
- Craindre certains bruits ou la noirceur
- Se quereller entre frères et sœurs ou entre amis
- Avoir mal à la tête
- Faire des cauchemars ou mal dormir
- Avoir mal au ventre, ne pas s'alimenter sainement
- Montrer des signes de colère et d'irritabilité
- Être nerveux
- Pleurer
- S'isoler
- Reprendre certains comportements, comme mouiller son lit, sucer son pouce et s'agripper aux adultes

## COMMENT AIDER UN ENFANT DE 7 À 11 ANS

- **Prenez les craintes de l'enfant au sérieux.** N'obligez pas un enfant à être brave. Respectez ses émotions et essayez de le comprendre.
- **Soyez conscient qu'un enfant qui dit avoir peur a réellement peur.** Ne vous fâchez pas et ne vous moquez pas de lui. Évitez de dire, par exemple, « C'est ridicule d'avoir peur. ».
- **Rassurez l'enfant en lui disant qu'il est normal et naturel d'avoir peur.** Dites-lui qu'il est en sécurité.
- **Écoutez ce que l'enfant a à dire à propos de ses craintes et de ses émotions, et demandez-lui ce qu'il pense de la situation.** Demandez-lui régulièrement comment il va. Ce faisant, vous l'aidez à mieux comprendre la situation et à composer avec ses émotions. Il pourra ainsi exprimer des craintes qui pourraient s'avérer non fondées, ce qui vous donnera l'occasion de discuter de ses peurs et de le rassurer. Si possible, faites participer toute la famille à la discussion.
- **Expliquez la situation du mieux que vous le pouvez.** Tout comme les adultes, les enfants sont plus effrayés quand ils ne comprennent pas ce qui se passe. Mettez à l'horaire chaque jour un moment pour discuter de la situation. Faites participer les enfants à la discussion, en utilisant un langage adapté à leur âge. Évitez qu'ils soient constamment exposés aux médias et aux réseaux sociaux, car cela pourrait s'avérer nuisible. Sachez reconnaître l'aspect effrayant de la situation. Si vous n'avez pas la réponse à certaines questions, il n'y a rien de mal à dire que certaines choses vous échappent. Cherchez les réponses, puis expliquez-les à vos enfants.

- **Soyez rassurant.** Les enfants ont habituellement besoin d'être rassurés au sujet de leur propre sécurité et celle de leurs êtres chers. Ils ont besoin de savoir que les gens font tout ce qu'ils peuvent pour que notre pays et notre monde soient en sécurité.
- **Soyez conscient que les parents, les membres de la famille et les autres adultes sont des modèles de comportement pour les enfants.** Il est important que les enfants sachent ce que vous pensez et comment vous vous sentez. Ils se sentiront moins seuls s'ils voient que leurs émotions sont semblables aux vôtres. Cependant, il est important de ne pas les accabler. Si vous êtes trop bouleversé, il est préférable d'en parler à un autre adulte.



# SECTION SUR LES ADOLESCENTS 12 ANS ET PLUS



## À PROPOS DES ADOLESCENTS DE 12 ANS ET PLUS

**Les adolescents peuvent être fortement touchés par la pandémie et ses mesures de confinement, ce qui peut affecter leurs capacités d'adaptation. Les adolescents sont généralement plus au courant de l'actualité mondiale et s'y intéressent davantage que les plus jeunes. Ils sont capables d'imaginer des situations effrayantes avec plus de détails et peuvent être très intéressés ou bouleversés par la situation.**

Les adolescents sont déjà confrontés aux nombreux changements physiques, sociaux et émotifs caractéristiques de leur âge. Alors qu'ils luttent pour se bâtir une identité et des valeurs qui leur sont propres, ils ont tendance à remettre les choses en question ou à adopter temporairement des attitudes qui vont du cynisme à l'idéalisme.

Les urgences peuvent ébranler leur conviction que le monde est un endroit sûr, leur confiance en leurs parents ou en certaines institutions, et même leur certitude que la vie a un sens et qu'une communauté ou une société meilleure est possible.

Il est normal que les adolescents ressentent de l'inquiétude, de la confusion, de la tristesse, de la colère ou de la peur en période d'urgence. Les adolescents se comportent souvent comme s'ils étaient invincibles. Ils peuvent faire semblant de ne pas être touchés ou préoccupés afin de montrer qu'ils sont « cool » et au-dessus de tout ce qui se passe. Ne vous fiez pas aux apparences. Les adolescents ressentent également de la peur, de la confusion ou de l'inquiétude et ont peut-être besoin de votre aide. Il est important que les adultes qui les entourent prêtent attention à leurs émotions et à leurs réactions.

## COMMENT AIDER LES ADOLESCENTS DE 12 ANS ET PLUS

- **Réconfortez-les en toute franchise.** Rassurez les adolescents en parlant des mesures concrètes qui sont prises pour remédier à la situation, plutôt que de leur faire miroiter des solutions illusives.
- **Écoutez ce qu'ils ont à dire sur les événements, et demandez leur avis.** Écoutez-les en faisant preuve de patience. Expliquez-leur les faits et aidez-les à faire la différence entre ceux-ci et les opinions. Essayez de ne pas leur faire la morale ou de les interrompre.
- **Découragez les blagues de mauvais goût.** En particulier avec les jeunes de leur âge, les adolescents peuvent avoir tendance à plaisanter à propos des tragédies pour, inconsciemment, se détacher de leurs craintes et du choc émotif que cause un sinistre. Il s'agit d'une réaction normale. Découragez les plaisanteries de mauvais goût sans pour autant couper la communication. La situation sera atténuée si les adolescents ont l'occasion de discuter avec vous de leurs opinions et de leurs sentiments dans un climat de respect.
- **Aidez-les à gérer leur colère.** Soyez conscients que certains adolescents expriment leurs craintes par des manifestations de colère. Gérez la situation de façon calme et posez des limites appropriées ensemble.
- **Témoignez-leur de l'affection.** Faites preuve de patience envers les adolescents et envers vous-mêmes. Donnez à votre famille le temps s'adapter à la situation. Au quotidien, trouvez des façons simples de montrer aux adolescents que vous les aimez.
- **Aidez-les à reconforter leurs amis.** Si certains des amis de votre adolescent sont fortement touchés par la situation, aidez-le à trouver des façons de les reconforter. Votre jeune peut avoir peur de causer davantage de tort à ses amis en les appelant ou en les textant, alors conseillez-le sur la façon d'apporter du réconfort par la communication. Cependant, il pourrait partager la douleur de ses amis de façon excessive et passer trop de temps avec eux. Il est essentiel de conserver un juste milieu et de maintenir une routine.
- **Limitez leur exposition aux médias.** Aidez les jeunes à restreindre leur exposition aux reportages traitant d'événements stressants. Il ne faut pas empêcher les adolescents de se tenir au

courant des faits, mais s'ils regardent trop de reportages sur ces événements catastrophiques, ils pourraient être submergés par différentes émotions, comme l'anxiété. Regardez les nouvelles ensemble et discutez de ce que vous voyez, entendez et ressentez.

ou inutiles, ce qui amplifie la peur et l'anxiété. Discutez avec vos adolescents de la façon dont ils peuvent utiliser leurs connaissances technologiques pour rester en contact avec leurs amis tout en évitant d'être exposés à trop d'information.

- **Limitez l'exposition aux médias sociaux.** En période d'éloignement physique, les adolescents peuvent passer plus de temps que d'habitude sur les médias sociaux. Il faut les encourager à rester en contact avec leurs amis; cependant, les médias sociaux peuvent aussi les exposer à une quantité écrasante d'information, dont certaines sont peu fiables
- **Maintenez la routine familiale.** Maintenez vos habitudes à la maison, en particulier l'heure du coucher, les repas et l'exercice. Prenez le temps de parler de la situation et des façons positives d'y faire face. Le maintien de la routine contribue à combler les besoins fondamentaux des membres de la famille.



- **Retardez la prise de décisions.** Si les adolescents sont bouleversés par les événements, ce n'est peut-être pas le bon moment de prendre des décisions importantes. Encouragez-les à prendre le temps de réfléchir et participez à leur prise de décisions.
- **Adoptez des comportements et des réactions appropriés.** Dites aux adolescents ce que vous pensez et ressentez par rapport aux événements afin qu'ils puissent mieux les comprendre. Ils acquerront la confiance nécessaire pour composer avec leurs propres émotions si vous leur montrez que vous gérez les vôtres sainement. Parler de la façon dont ils réagissent à leurs amis peut aussi aider.
- **Ayez les adolescents vulnérables à l'œil.** Les événements stressants et un climat persistant d'incertitude

et d'inquiétude peuvent avoir des conséquences plus grandes chez les adolescents vulnérables. Ce sont des adolescents qui peuvent avoir été victimes d'intimidation, avoir vécu une rupture familiale difficile, un deuil, de la violence familiale, des abus sexuels ou une expérience traumatisante de réfugié. Il peut également s'agir de jeunes qui souffrent de dépression, de troubles anxieux ou d'autres troubles de santé mentale, ou qui ont des antécédents de toxicomanie ou d'abus d'alcool, d'automutilation ou de tentatives de suicide. Certains adolescents vulnérables peuvent alors voir leurs problèmes de santé mentale ou leurs comportements néfastes réapparaître ou s'aggraver, et peuvent même tenter de s'enlever la vie. Demandez de l'aide si vous sentez que votre adolescent est vulnérable.



## RESSOURCES IMPORTANTES

**Croix-Rouge Canadienne**  
1 800 418-1111  
[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

**Agence de la santé publique du Canada**  
1 844 280-5020  
[www.canada.ca/fr/sante-publique.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique.html)

**Espace Mieux-Être Canada**  
<https://ca.portal.gs/>

**Jeunesse, J'écoute**  
Ligne d'écoute :  
1 800 668-6868 ou texter  
PARLER au 686868 (enfants)  
ou 741741 (adultes)  
[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

**Ligne d'écoute d'espoir (Premières Nations et Inuits)**  
ouverte en tout temps  
1 855 242-3310

**Soins de nos enfants :  
De l'information pour les parents  
par des pédiatres canadiens**  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

**Association canadienne pour la prévention du suicide**  
[www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)

**Association canadienne pour la santé mentale**  
[www.cmha.ca/fr](http://www.cmha.ca/fr)

**Société canadienne de psychologie**  
1 888 472-0657  
[www.cpa.ca](http://www.cpa.ca)

**The National Child Traumatic Stress Network**  
[www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)

**Armée du Salut**  
1 800 725-2769  
[www.salvationarmy.ca](http://www.salvationarmy.ca)

**YMCA Canada**  
[www.ymca.ca](http://www.ymca.ca)

**CROIX-ROUGE CANADIENNE**  
**CROIXROUGE.CA**

