

Ministère de la Santé

Feuille de renseignements sur la COVID-19 : Parler aux enfants de la pandémie

C'est une période très difficile pour les enfants et les êtres qui leur sont chers. Les enfants, qui ne fréquentent plus l'école ou la garderie, sont confinés à la maison, et ils craignent peut-être que leurs proches, leurs amis ou eux-mêmes soient atteints par la COVID-19. Les parents/tuteurs, les membres de la famille, le personnel scolaire et d'autres adultes de confiance peuvent jouer un rôle important pour aider les enfants à comprendre la situation actuelle d'une façon honnête et précise qui minimise l'anxiété ou la peur. Les ressources ci-après sont disponibles pour vous aider à parler aux enfants au sujet de la pandémie et vous offrir des conseils sur la façon d'éviter de contracter et de propager la COVID-19.

Ressources disponibles

Santé mentale pour enfants Ontario vient tout juste de publier une [ressource](#) offrant les suggestions suivantes pour parler aux enfants de la pandémie :

- Commencez par vous informer. Corrigez la fausse information et limitez l'exposition aux nouvelles, le cas échéant.
- Concentrez-vous sur les détails qui sont les plus pertinents et/ou sur les choses que vous et votre enfant pouvez contrôler.
- Limitez les changements de routine dans la mesure du possible.
- Prenez le temps de valider leurs préoccupations avec vos mots et votre attention.
- Revoyez les bonnes pratiques d'hygiène et, le cas échéant, transformez ces habitudes en jeux amusants.

Ressources supplémentaires

- Santé mentale en milieu scolaire Ontario – [Ressources liées à la COVID-19 à l'intention des éducateurs, des parents et des élèves, 12 activités faciles et amusantes à essayer avec vos enfants à la maison pour favoriser la santé mentale](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale – Parler aux enfants de la COVID-19 et de son impact](#)
- Mind Your Mind – [Staying on Top of Your Game During A Pandemic](#) (en anglais seulement)
- Centers for Disease Control and Prevention - [Talking with children about Coronavirus Disease 2019: Messages for parents, school staff, and others working with children](#) (en anglais seulement)

Accès à des services de santé mentale et de lutte contre les dépendances pour votre enfant

Les enfants et les jeunes de moins de 18 ans qui souffrent d'une anxiété accrue en raison de la COVID-19 peuvent trouver des services de santé mentale par le truchement de ConnexOntario (1 866 531-2600). Un soutien 24 heures sur 24/7 jours sur 7 est disponible auprès de Jeunesse, J'écoute (1 800 668-6868), mindyourmind.ca (en anglais seulement) et de Allô J'écoute <https://allojecoute.ca/>.

Renseignements supplémentaires

Consultez le site Web Ontario.ca pour obtenir les renseignements les plus récents et des conseils portant sur la COVID-19, y compris un [outil d'auto-évaluation pour la COVID-19](#).