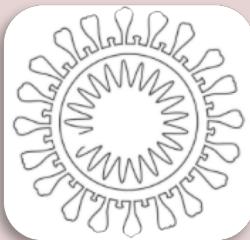




# COVID-19

## Comment parler du Coronavirus à vos enfants

### Vérification rapide !



#### Les Coronavirus

“sont une famille de virus. Certains provoquent des maladies chez l’homme et d’autres chez les animaux. Les coronavirus humains sont communs et sont associés à des symptômes légers, semblables à ceux du rhume”<sup>5</sup>

#### Symptômes



- Toux
- Fièvres
- Difficultés respiratoires

*Si vous ou votre enfant présentez avec des symptômes de coronavirus, veuillez contacter votre prestataire de soins primaires ou Téléhealth*

*Ontario à*

*1-866-797-0000*



Chers parents,

Nous savons que cette période est probablement stressante pour vous et votre famille. Beaucoup de vos enfants sont à la maison et posent peut-être des questions difficiles à propos de la pandémie de coronavirus (COVID-19). Vos enfants ont peut-être déjà entendu parler de COVID-19 - et vous voulez leur donner les bonnes informations.

Veuillez lire ce guide afin de vous aider à parler de COVID-19 à vos enfants.

Bon regard,

Le personnel et les étudiants en stage du Centre de recherche et d'éducation Mary J. Wright de Merrymount.

## Les choses à faire et à ne pas faire lorsqu'on parle aux enfants de COVID-19<sup>4,8</sup>

### À faire

**Soyez proactif et informez votre enfant du COVID-19 :** Fournissez des informations factuelles et actualisées sur la situation de COVID-19 en Ontario ou dans votre région. Informez vos enfants sur les directives sanitaires de COVID-19.

#### Évaluez les connaissances et la compréhension de votre enfant :

Déterminez son niveau de compréhension actuel du virus en lui posant des questions ouvertes (par exemple, "Dis-moi ce que tu as entendu sur le coronavirus jusqu'à présent ?")

#### Fournissez des réponses aux questions qui sont posées :

Ne répondez qu'aux questions posées par votre enfant. Laissez les questions de votre enfant vous guider quant à la quantité d'informations que vous devez fournir. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, dites-le !

**Explorez et répondez aux craintes et aux préoccupations de votre enfant :** Examinez les craintes et les préoccupations spécifiques de votre enfant et essayez d'y répondre.

**Communiquez et fournissez des explications adaptées au niveau de développement :** Si vous avez des enfants de différents groupes d'âge (par exemple, un enfant de 6 ans et un autre de 14 ans), veillez à ce que vos questions et vos réponses soient adaptées au niveau de développement et aux capacités linguistiques de chaque enfant.

**Fournissez de l'assurance, de la sécurité et du confort :** Utilisez un ton de voix calme et rassurant. Veillez à ce que votre enfant se sente en sécurité et aimé. Si c'est le cas, insistez auprès de votre enfant que sa famille est en sécurité et en bonne santé.

**Ayez des conversations continues :** Vérifiez régulièrement avec votre enfant s'il a de nouvelles questions ou préoccupations. Ceci permettra également de rassurer l'enfant et de le tenir au courant de tous les détails pertinents.

### À ne pas faire

**N'évitez pas de parler à votre enfant ou d'espérer qu'il n'entende pas parler de COVID-19 :** Ne pas parler à votre enfant de COVID-19 peut entraîner de la confusion ou de l'anxiété et de l'inquiétude.

**Ne présumez pas que votre enfant est à jour et connaît toutes les informations factuelles :** Ne pas vérifier et évaluer les connaissances de votre enfant sur le virus peut mener à de fausses interprétations du COVID-19.

**Ne fournissez pas plus d'informations que ce qui est posé :** Fournir des détails supplémentaires ou inutiles peut susciter la confusion ou l'inquiétude, surtout chez les plus jeunes.

**Évitez d'exprimer vos propres craintes et anxiétés devant un enfant :** Les enfants peuvent facilement capter les signaux et les inquiétudes de leurs parents, alors essayez de traiter vos propres anxiétés avant de parler à votre enfant.

**Évitez de communiquer avec tous vos enfants de la même manière :** Si vous avez des enfants de différents groupes d'âge, évitez d'utiliser un style de communication standard ; cela pourrait entraîner une confusion ou une incertitude chez les jeunes enfants ou ceux qui ont un retard ou trouble de langage.

**N'agissez pas de manière alarmante et anxiante devant un enfant :** Le fait d'être alarmé ou paniqué en parlant du COVID-19 aux enfants peut susciter de l'anxiété et de la peur chez certains enfants.

**N'ayez pas une seule conversation :** Ne pas donner aux enfants de multiples occasions de poser des questions et de recevoir des réponses peut entraîner des doutes ou de la confusion.



## Questions fréquemment posées par les enfants<sup>1,2,6</sup>

### Réponses sur COVID-19

#### 1. Qu'est-ce que COVID-19 ?

- COVID-19 est l'abréviation de "maladie à coronavirus 2019".
- Il s'agit d'un nouveau virus, ce qui signifie que les médecins et les scientifiques continuent d'apprendre à le connaître, par exemple comment il fonctionne ou comment il se transmet d'une personne à l'autre
- Beaucoup de gens sont tombés malades récemment à cause du virus, mais les médecins pensent que la plupart des gens qui contractent le virus s'en sortiront - surtout les enfants
- Ce qu'il est important de savoir, c'est que les médecins et les chercheurs du monde travaillent très fort et font de leur mieux pour assurer la sécurité et la santé de chacun

#### 2. Qu'est-ce qu'une pandémie ?

- Une pandémie est une épidémie mondiale
- Cela signifie que la maladie peut se propager assez facilement d'une personne à l'autre, que les gens se sentent malades et qu'ils se déplacent rapidement d'une région du monde à l'autre

#### 3. Pourquoi dois-je me laver les mains autant?

- Dans notre famille, il est important de se laver les mains parce que nous sommes des "chasseurs de germes".
- Parfois, les germes se trouvent sur nos mains et si nous ne faisons rien pour nous en débarrasser, ils peuvent nous rendre malades
- Alors, on se lave les mains pour faire disparaître les germes !



#### 4. Que se passera-t-il si vous tombez malade ? Ou si je tombe malade ?

- Pour beaucoup de gens, COVID-19 ressemble à une grippe. Vous pouvez donc avoir une fièvre, une toux ou avoir du difficulté à prendre de grandes respirations
- Pour un très petit groupe de personnes, COVID-19 pourrait entraîner des problèmes plus graves
- Jusqu'à présent, les médecins disent que les enfants ne semblent pas devenir très malades et que la plupart des adultes qui tombent malades se rétablissent
- Si nous nous sentons mal, cela ne signifie pas nécessairement que nous avons le COVID-19 car nous pouvons tomber malade à cause de différents types de germes
- Mais il est important de savoir que si nous tombons malades à cause du COVID-19, nous ferons tout notre possible pour nous assurer que nous allons se rétablir.

#### 5. Quand puis-je retourner à l'école ?

- Nous restons en contact avec votre école et nous nous tenons toujours au courant de la date à laquelle vous pourriez reprendre vos études
- Mais ton école et tous les parents, veulent s'assurer qu'à ton retour, tout le monde pourra rester en bonne santé



## Parler aux enfants de différents groupes d'âge <sup>7</sup>

*Donner des explications adaptées à l'âge*

Jeunes Enfants	Enfants plus âgés	Adolescents
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser un langage simple et facile à comprendre</li> <li>• Partager de brèves informations</li> <li>• Parlez du COVID-19 et donnez également des rappels réconfortants du fait que les adultes peuvent les aider à rester en bonne santé et en sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soyez prêt à répondre à leurs questions, par exemple, concernant leur sécurité ou ce qu'il faut faire si COVID-19 se produit dans la région où ils vivent</li> <li>• - Vous devrez peut-être les aider à distinguer la réalité de la fiction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous pouvez leur parler plus en détail du COVID-19</li> <li>• - Fournir des informations récentes du COVID-19, y compris des faits actuels</li> <li>• Partager des sources d'information fiables concernant COVID-19</li> </ul>

## Comment expliquer aux enfants et aux adolescents ce qu'est la distanciation sociale <sup>9,11</sup>

Dites aux enfants et aux adolescents que la distanciation sociale signifie que nous devons éviter tout contact étroit avec autres personnes. Les gens doivent garder une distance physique sûre (1,80 m) entre eux et, pour ce faire, nous devons apporter de petits changements à notre routine habituelle. Expliquez que la distance physique est importante pour aider à arrêter la propagation des germes qui font que les gens tombent malades avec COVID-19.

### Ce que les enfants peuvent faire pendant la mise à distance sociale

- Restez en contact avec votre famille ou vos amis en utilisant le téléphone ou des applications technologiques comme Skype, Facetime et Whatsapp
- Essayez de nouveaux passe-temps ou intérêts
- Jouez à des jeux de société
- Marchez ou faites du vélo à l'extérieur

### Ce que les adolescents peuvent faire pendant la mise à distance sociale

- Connectez-vous avec vos amis grâce à la communication vidéo
- Faites du jogging, du roller ou du vélo à l'extérieur
- Profitez d'un livre ou d'un magazine ; lancez-vous dans une nouvelle activité d'apprentissage
- Aidez aux tâches ménagères ; organisez et/ou aménagez votre chambre

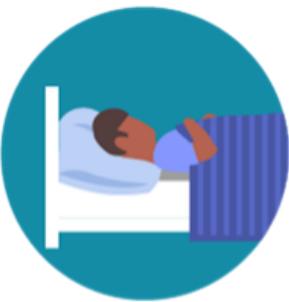
## Comment vous protéger et protéger vos enfants contre COVID-19 <sup>10</sup>



LAVEZ  
FRÉQUENTEMENT  
LES MAINS



PRATIQUEZ LA  
DISTANCIATION  
SOCIALE



RESTEZ À LA  
MAISON EN CAS  
DE MALADIE



COUVREZ VOS  
TOUX ET VOS  
ÉTERNUEMENTS



NETTOYEZ ET  
DÉSINFECTEZ

### RESSOURCES

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2020, April 1). Talking with children about coronavirus disease 2019. Retrieved from [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html&fbclid=IwAR0jStlRVkZF9K4kiwZ8EvrGWIES31zCvkF1m0-07HKr7blXsL6yfSY2qgk](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html&fbclid=IwAR0jStlRVkZF9K4kiwZ8EvrGWIES31zCvkF1m0-07HKr7blXsL6yfSY2qgk)

<sup>2</sup> Children's National Health System. (n.d.). Talking with children about a flu pandemic. Retrieved from <https://childrensnational.org/-/media/cnhs-site/files/resources/ichoc/pandemicflufactsheet.pdf?la=en&hash=97428C1801E257F44647B51704AC16B035057E0C>

<sup>3</sup> Daniels, N. (2020). What is the coronavirus (how to explain the coronavirus to kids)? *AT Parenting Survival*. Retrieved from: [https://www.anxioustoddlers.com/how-to-explain-the-coronavirus-to-kids/#.XoYW2i0ZP\\_Q](https://www.anxioustoddlers.com/how-to-explain-the-coronavirus-to-kids/#.XoYW2i0ZP_Q)

<sup>4</sup> Ehmke, R. (2020). Talking to kids about the coronavirus. *Child Mind Institute*. Retrieved from: <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

<sup>5</sup> Government of Canada. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): Symptoms and treatment. Ottawa: Author. Retrieved from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html?topic=ex-col-faq#a>

<sup>6</sup> Kris, D. F. (2020, April 7). How to talk to your kids about coronavirus. Retrieved from <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus?fbclid=IwAR034IuIiieWWYLRkkpYTZLiqzmv87SDmxPi51iykrDRwrtup3VFcrEwxk>

<sup>7</sup> National Association of School Psychologists. (2020). Helping children cope with changes resulting from COVID-19. Retrieved March 31, 2020, from [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19?ck\\_subscriber\\_id=342989428](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19?ck_subscriber_id=342989428)

<sup>8</sup> National Association of School Psychologists. (2020). Talking to children about COVID-19 (coronavirus): A parent resource. Retrieved from: [https://uwocam.sharepoint.com/personal/wsha3\\_uwo\\_ca/\\_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fwsha3%5Fuwo%5Fca%2FDocuments%2FMJW%20Practicum%20%2D%20COVID%2019%20Plain%20Language%20Brochure%2FNASP%5FCOVID%20Parent%20Handout%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fwsha3%5Fuwo%5Fca%2FDocuments%2FMJW%20Practicum%20%2D%20COVID%2019%20Plain%20Language%20Brochure](https://uwocam.sharepoint.com/personal/wsha3_uwo_ca/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fwsha3%5Fuwo%5Fca%2FDocuments%2FMJW%20Practicum%20%2D%20COVID%2019%20Plain%20Language%20Brochure%2FNASP%5FCOVID%20Parent%20Handout%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fwsha3%5Fuwo%5Fca%2FDocuments%2FMJW%20Practicum%20%2D%20COVID%2019%20Plain%20Language%20Brochure)

<sup>9</sup> Ottawa Public Health. (2020). Physical distancing for parents, teens and children. Retrieved March 31, 2020, from <https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/social-distancing-for-parents-teens-and-children.aspx#What-does-physical-distancing-look-like-for-teens>

<sup>10</sup> Public Health Agency of Canada. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): Prevention and risks. Retrieved March 31, 2020, from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html#p>

<sup>11</sup> Public Health Agency of Canada. (2020, April 6). Physical distancing (fact sheet). Retrieved April 9, 2020, from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/social-distancing.html>