

Soutenir les enfants et les jeunes lors de la pandémie du COVID-19

En raison de la pandémie du COVID-19, les enfants de tous âges ont été confrontés à de nombreux types de pertes. Ils n'ont pas pu participer à leurs activités habituelles comme voir des amis, faire du sport ou aller à l'école. Ils ont également dû manquer des événements importants comme des fêtes d'anniversaire, des sorties en famille et des remises de diplômes.

Pour les enfants, la perte d'activités et de routines normales peut entraîner des sentiments d'anxiété, de peur et d'inquiétude. Les enfants s'épanouissent dans la routine parce qu'elle est prévisible et qu'elle les aide à se sentir en sécurité. Pour les adolescents, les liens sociaux sont un élément crucial dans leur développement. La perte de socialisation régulière avec ses pairs en raison de l'éloignement physique peut être importante. De nombreux adolescents sont également confrontés à la perte d'activités marquantes comme le bal de fin d'année ou la remise des diplômes, ce qui provoque toute une série d'émotions et de réactions.

Outre la perte d'activités sociales, de nombreux enfants ont été victimes du COVID-19 et été confrontés à la perte de proches et de membres de leur communauté, et ont aussi fait face à des difficultés liées à la perte de leur emploi ou de leur revenu au sein de leur propre foyer. En outre, les incidents les plus récents d'injustice raciale peuvent affecter leur bien-être mental et émotionnel, en particulier pour les enfants et les adolescents de couleur. En tant que parent, soignant, éducateur ou autre adulte en qui on peut avoir confiance, vous pouvez soutenir un enfant ou un adolescent ou lui apprendre à utiliser des techniques d'adaptation positives. Si vous voyez des signes inquiétants, faites appel à une aide professionnelle. Voir la fin de ce document pour des [ressources utiles](#).

Soutenir les enfants et les jeunes

Vous avez un rôle important à jouer pour soutenir et encourager un enfant ou un adolescent à essayer d'utiliser des techniques d'adaptation positives. L'une des plus grandes choses que vous pouvez faire est de reconnaître vos propres sentiments et de montrer comment prendre soin de vous. En faisant ceci, vous les aidez à développer leur propre capacité à résister. Voici quelques autres moyens d'apporter du soutien aux enfants et adolescents :

Soutenir les enfants (de 2 à 12 ans)

- Concentrez-vous sur ce que vous faites pour rester en sécurité. Les enfants se sentent plus en sécurité lorsqu'ils savent qu'il y a un emploi du temps.

- Fournissez des informations adaptées à leur âge sur la pandémie du COVID-19 et les incidents liés à l'injustice raciale. Faites de votre mieux pour répondre à leurs questions de manière claire et directe en utilisant un langage adapté aux enfants. Créez des occasions régulières propices pour aborder leurs inquiétudes et leurs préoccupations.
- Aidez un enfant à gérer ses émotions en l'aidant à identifier ses sentiments et en les accepter.
- Établissez et maintenez une routine avec votre enfant depuis la maison. Le fait de maintenir des horaires cohérents et prévisibles aide les enfants à se sentir en sécurité.
- Réservez du temps pour tisser des liens avec votre enfant. Jouez ou partagez une activité favorite.
- Encouragez-les à rester en contact avec leurs camarades et les membres de leur famille par téléphone ou par chat vidéo.

Soutenir les adolescents (pour les 13 à 19 ans)

- Écouter sans porter de jugement et reconnaissez ce qu'ils ressentent. Dites à votre adolescent(e) que vous le(la) soutenez et que vous pensez qu'il(elle) peut surmonter cette épreuve.
- Demandez leur avis sur la façon selon laquelle ils peuvent communiquer avec leurs amis et trouver des activités enrichissantes tout étant éloignés physiquement. Laissez votre adolescent(e) vous dire ce qui lui serait le plus utile.
- Parlez-leur des questions liées à la sécurité sans leur faire la morale. Rappelez-leur qu'ils ont un rôle à jouer afin de garder leur famille et leurs amis en bonne santé. Discutez des façons par lesquelles ils peuvent interagir en toute sécurité avec leurs amis.
 - Demandez-leur ce qui les préoccupe. Écoutez-les sans émettre de jugement s'ils se sentent socialement isolés et encouragez-les à communiquer régulièrement avec leurs amis à distance via des plateformes comme les médias sociaux ou les appels téléphoniques et vidéo.
 - Pour les personnes attristées par la perte de leur routine habituelle, comme l'école ou les événements marquants, trouvez des moyens créatifs pour célébrer ces événements, comme des fêtes virtuelles (en ligne) et des activités spéciales que vous pouvez faire depuis chez vous.

Techniques d'adaptation par groupe d'âge

Les techniques d'adaptation des enfants et des adolescents peuvent sembler différentes de celles utilisées par les adultes. La plupart des enfants et des adolescents ont besoin qu'on leur enseigne à quoi des mécanismes d'adaptation sains ressemblent, notamment grâce à un comportement modelé par les adultes qui les entourent. Voici quelques techniques d'adaptation qui peuvent être utiles aux enfants et aux adolescents qu'ils peuvent apprendre et pratiquer :

Techniques d'adaptation pour les enfants (de 3 à 10 ans)

- Des activités apaisantes telles que jouer, écouter de la musique et lire une histoire.
- Des activités qui peuvent soulager l'anxiété et le stress, comme presser une balle anti-stress et inspirer profondément. On peut apprendre aux enfants dès 18 mois à faire une pause et à inspirer profondément.
- Des passe-temps ou des activités qui peuvent servir de débouchés créatifs comme l'artisanat ou l'activité physique.
- Garder contact avec les amis et la famille à distance

Techniques d'adaptation pour les adolescents et les jeunes (de 11 à 19 ans)

- Rester en contact avec ses camarades par téléphone, les médias sociaux et le chat vidéo est essentiel pour les adolescents qui dépendent de ces relations pour leur bien-être.
- Identifier les personnes avec lesquelles ils se sentent à l'aise pour parler de leurs sentiments ou de leurs inquiétudes. Il peut s'agir de camarades de classe, d'enseignants ou d'entraîneurs.
- Pratiquer une activité physique comme le yoga, la marche et le jogging.
- Limiter le temps passé à parler ou à écouter les nouvelles ou les médias sociaux, en particulier lorsque l'on se sent dépassé.

Changements comportementaux à surveiller

Tous les enfants et les adolescents ne réagiront pas de la même manière au stress et aux pertes causés par la pandémie. Si la plupart des enfants seront capables d'utiliser des capacités d'adaptation saines avec le soutien d'un adulte attentif, certains peuvent trouver cela difficile. Voici quelques signes avant-coureurs courants indiquant qu'un enfant ou un adolescent dans votre vie peut être aux prises avec des sentiments de perte, d'anxiété ou de dépression :

Jeunes et enfants d'âge scolaire (de 3 à 10 ans)

- Pleurs excessifs ou irritabilité chez les jeunes enfants
- Crises de colère ou effondrements
- Régression vers des comportements qu'ils ont dépassés (tels que les accidents aux toilettes et l'anxiété causée par la séparation)
- Difficulté à rester concentré(e) ou à se concentrer
- Maux de tête ou douleurs corporelles inexplicables

Adolescents (de 11 à 19 ans)

- Craintes et inquiétudes excessives
- Des habitudes alimentaires ou de sommeil malsaines
- Irritabilité et comportements destructifs
- Consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues pour aider à faire face
- Évitement d'activités pratiquées auparavant

- Symptômes physiques, tels que maux de tête, maux d'estomac, tension et crampes musculaires, fatigue, tremblements, bouffées de chaleur, transpiration ou hyperventilation

Si ces réactions se poursuivent ou s'aggravent, demandez de l'aide en utilisant nos ressources et services présentés ci-dessous.

Ressources and Services

- Pour obtenir des conseils sur la manière de parler avec les enfants et les adolescents, lisez ces recommandations des Centers for Disease Control and Prevention (Centres de contrôle et de prévention des maladies) : [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)
- Pour des conseils sur le soutien aux enfants en cas de deuil et de perte : www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf
- NYC Well propose des applications de bien-être et de soutien émotionnel (apps) qui peuvent vous aider à faire face aux difficultés. Consultez la bibliothèque d'applications « App Library » (Bibliothèques d'applications) sur nyc.gov/nycwell pour obtenir des outils en ligne qui vous aideront à prendre soin de votre santé et de votre bien-être émotionnel.
- Si les symptômes de stress deviennent trop difficiles à gérer, vous pouvez entrer en contact avec des conseillers qualifiés de NYC Well, un service gratuit et confidentiel de soutien à la santé mentale qui peut aider les New-Yorkais à surmonter ces difficultés. Le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir une aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne en vous rendant sur nyc.gov/nycwell.
- Pour des ressources supplémentaires qui abordent des questions telles que l'aide financière, la nourriture, les soins de santé ou la couverture d'assurance, et plus encore, consultez le [Guide complet des ressources](#) ou allez sur www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page.
- Pour des informations générales sur le COVID-19, y compris sur comment se prémunir contre la stigmatisation, consultez nyc.gov/health/coronavirus ou [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Le Département de la Santé de la ville de NYC peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.

7.24.20