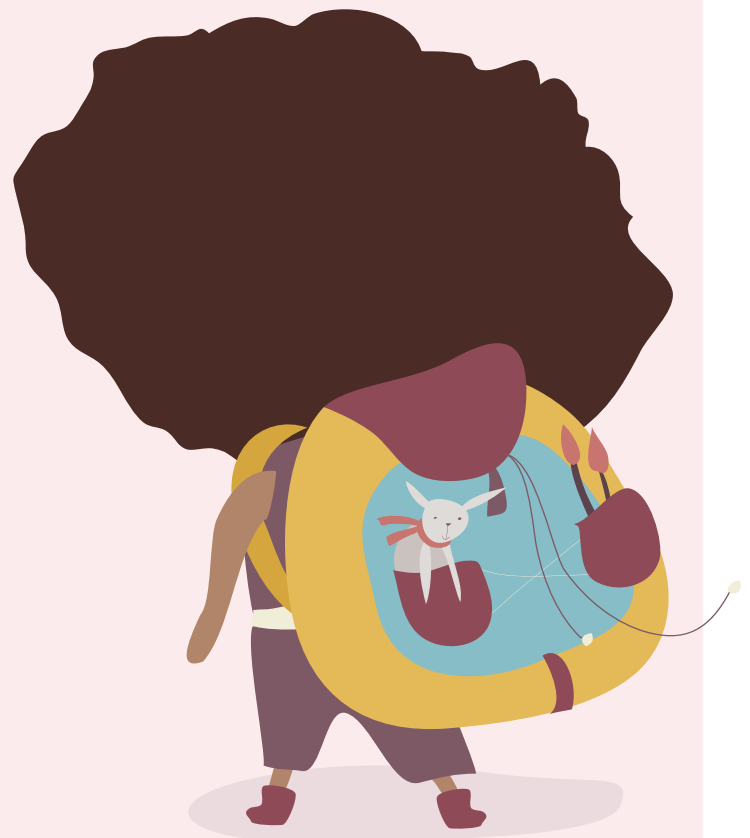
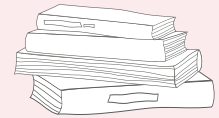


COVID-19

Version 3
28 août 2020

GUIDE DE LA RENTRÉE 2020



C'est la rentrée scolaire pour les élèves du Québec à la fin de l'été, après une année scolaire qui s'est terminée de façon tumultueuse en raison de la COVID-19.

Soulagement ou moment heureux pour certains, appréhension ou moment d'anxiété pour d'autres, ce retour à l'école en contexte de pandémie suscite bien des questionnements.

Ce guide de la rentrée se veut donc un outil de référence pour les familles. Il vise à éclairer les parents et les enfants sur des sujets liés à la santé qui peuvent être préoccupants dans ce contexte exceptionnel, et à fournir des informations pratiques pour faciliter le quotidien des familles.

La situation étant en constante évolution, nous vous invitons par ailleurs à vous tenir informés au jour le jour sur les nouveautés qui surviennent.



TABLE DES MATIÈRES

- 4 **LA COVID-19 ET LES ENFANTS**
 - La COVID-19 chez les enfants
 - Transmission du virus entre enfants et dans une famille
- 5 **ASSURER LA SÉCURITÉ DES PERSONNES VULNÉRABLES**
 - Enfant vulnérable sur le plan médical
- 6 **ASSURER LA SÉCURITÉ DES PERSONNES VULNÉRABLES (SUITE)**
 - Parent avec une santé fragile
 - Personnes de plus de 70 ans dans l'entourage
- 7 **SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES**
 - Rappel des symptômes du virus
- 8 **SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES (SUITE)**
- 9 **RAPPEL DES MESURES PRÉVENTIVES**
- 10 **PORTER LE MASQUE À L'ÉCOLE**
- 11 **PORTER LE MASQUE À L'ÉCOLE (SUITE)**
 - Quelques notions générales
- 12 **LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT EN PANDÉMIE**
- 13 **AU QUOTIDIEN**
 - Parler de la COVID-19 aux enfants
- 14 **QUAND NE PAS ENVOYER MON ENFANT À L'ÉCOLE LE MATIN**
- 15 **QUAND NE PAS ENVOYER MON ENFANT À L'ÉCOLE LE MATIN (SUITE)**
- 16 **TRANSPORT VERS L'ÉCOLE**
- 16 **ORGANISATION SCOLAIRE**
- 17 **PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU RETOUR DE L'ÉCOLE**
- 18 **TRUCS POUR LES REPAS**
- 19 **AIDER LES ENFANTS QUI VIVENT DE L'ANXIÉTÉ**
- 20 **AIDER LES ENFANTS QUI VIVENT DE L'ANXIÉTÉ (SUITE)**
- 21 **RAPPEL – MEMBRE DE LA FAMILLE QUI A LA COVID-19**
- 21 **INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE**



UNE PUBLICATION DU CHU SAINTE-JUSTINE

Rédaction : Marie-Line Bénard Cyr
Dr Jean-François Chicoine
Dre Marie-Joelle Doré-Bergeron
Sophie Leroux

Révision : Dre Caroline Quach-Thanh

Coordination : Anne-Julie Ouellet

Direction artistique : Evi Jane Kay Molloy

Toute reproduction partielle ou totale de ce document est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

LA COVID-19 ET LES ENFANTS

LA COVID-19 CHEZ LES ENFANTS

La COVID-19 semble poser beaucoup moins de risques chez les enfants comparativement aux adultes.

En effet, les nourrissons, enfants et adolescents sont peu touchés par le virus. Lorsqu'ils le sont, ils développent peu de complications et le cas échéant, elles sont généralement peu sévères.



TRANSMISSION DU VIRUS ENTRE ENFANTS ET DANS UNE FAMILLE

Contrairement à l'influenza, les jeunes enfants (0-9 ans) qui présentent moins de symptômes de la COVID-19 semblent moins contagieux que les adultes et ne sont pas reconnus comme étant des grands vecteurs de transmission.



ASSURER LA SÉCURITÉ DES PERSONNES VULNÉRABLES

ENFANT VULNÉRABLE SUR LE PLAN MÉDICAL

Il existe encore peu de données scientifiques sur la COVID-19 chez les enfants avec une condition chronique (dont le diabète et l'asthme¹). **Pour l'instant, ils ne semblent pas plus infectés que les enfants qui n'ont pas de problème de santé particulier, et ne semblent pas développer de complications plus fréquemment que les enfants en bonne santé.**

Bien qu'on ait tendance à hospitaliser davantage les enfants atteints d'une maladie chronique pour des raisons de surveillance, ces enfants ne sont pas plus à risque d'être admis aux soins intensifs et ne développent pas plus de complications sévères.

En parallèle, les données à ce jour ne semblent pas démontrer une augmentation du risque de maladie sévère chez les personnes immunocompromises.

Malgré tout, il est probable de penser que les enfants à risque de complications lors d'infections virales ha-

bituelles (influenza, virus respiratoire syncytial, etc.) ont plus de risque de complications lors d'une infection à la COVID-19.

La présence à l'école est obligatoire pour tous les enfants à partir de septembre sauf pour ceux présentant une condition de vulnérabilité². Un billet médical du médecin sera requis. Celui-ci sera informé des conditions justifiant une absence de l'école.

Pour les enfants dont les conditions ne permettent pas une présence à l'école, des services éducatifs et un suivi seront mis en place à distance afin d'assurer un apprentissage adéquat.

Si votre enfant est suivi pour une maladie particulière, n'hésitez pas à parler de sa situation avec son médecin ou son équipe soignante si vous en ressentez le besoin. Vous pouvez également visiter notre site pour lire les recommandations de nos spécialistes ([chusj.org/guiderentree](https://www.chusj.org/guiderentree)).



1 Lire les recommandations de l'Association des Allergologues et Immunologues du Québec, de l'Association des Pédiatres du Québec et de l'Association des Pneumologues de la province de Québec quant au retour à l'école et au service de garde des enfants asthmatiques. <https://www.chusj.org/CORPO/files/29/290db313-d099-4cc5-907d-dd5c51b17c7b.pdf>

2 <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002604/>

ASSURER LA SÉCURITÉ DES PERSONNES VULNÉRABLES (SUITE)

PARENT AVEC UNE SANTÉ FRAGILE

Chaque cas est unique. Nous vous conseillons de parler avec votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations en lien avec votre santé dans le contexte de la rentrée scolaire.

PERSONNES DE PLUS DE 70 ANS DANS L'ENTOURAGE

Le fait de côtoyer ses grands-parents, notamment, est bénéfique tant pour l'enfant que pour le grand-parent. Sans cesser complètement de se voir, l'idée est donc de respecter certaines mesures préventives afin de protéger les personnes de 70 ans et plus qui pourraient être en contact avec un enfant qui fréquente l'école.

Les mesures de prévention de base sont de mise, dont le lavage des mains.



La mesure la plus importante demeure l'absence de contacts directs qui aide à réduire la transmission potentielle du virus. Nous vous suggérons donc d'éviter les poignées de main et les longues accolades, par exemple, et de conserver une distance de 2 mètres. Un enfant peut facilement donner un bref câlin au niveau de la taille d'un adulte, sans mettre à risque la santé de l'adulte. Il est également préférable de se voir à l'extérieur, si possible.

Dans certaines situations, le port du masque de part et d'autre, en fonction de l'âge de l'enfant, peut être privilégié, tout comme dans un lieu public fermé.



SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

RAPPEL DES SYMPTÔMES DU VIRUS

Les symptômes de la COVID-19 s'apparentent à ceux de la grippe et du rhume.

Les enfants qui ont été vus au CHU Sainte-Justine ont présenté un ou plusieurs des symptômes suivants :

SYMPTÔMES	TOTAL (n=104)	Age moins de 5 ans (n=49)	Age 5 ans et plus (n=55)
Fièvre	73 (70,2 %)	41 (83,8 %)	32 (58,2 %)
Symptômes gastrointestinaux	50 (48,1 %)	23 (46,9 %)	27 (49,1 %)
Symptômes respiratoires bas (toux et difficultés respiratoires)	45 (42,0 %)	17 (35,0 %)	29 (49,0 %)
Atteinte de l'état général	26 (25,0 %)	1 (2,0 %)	25 (45,5 %)
Rhinorrhée	24 (23,1 %)	7 (14,3 %)	17 (30,9 %)
Vomissements	22 (21,2 %)	12 (24,5 %)	10 (18,2 %)
Mal de gorge	14 (13,5 %)	4 (8,2 %)	10 (18,2 %)
Diarrhée	14 (13,5 %)	8 (16,3 %)	6 (10,9 %)
Douleur abdominale	14 (13,5 %)	3 (6,1 %)	11 (20,0 %)
Symptômes respiratoires bas sans fièvre (toux et difficultés respiratoires)	11 (10,6 %)	3 (6,1 %)	8 (14,5 %)
Symptômes gastrointestinaux sans fièvre	9 (8,7 %)	4 (8,2 %)	5 (9,1 %)
Symptômes respiratoires hauts sans fièvre (nez qui coule, nez bouché ou mal de gorge)	7 (6,7 %)	1 (2,0 %)	6 (10,9 %)
Perte de l'odorat	5 (4,8 %)	N/A	5 (9,1 %)

Données fournies par la pédiatre infectiologue Fatima Kakkar et son équipe du CHU Sainte-Justine
La présence d'un symptôme n'exclut pas la présence d'un ou de plusieurs autres.



SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES (SUITE)

Le symptôme le plus fréquemment rencontré a donc été la fièvre, suivi des symptômes gastrointestinaux et les symptômes des voies respiratoires inférieures, comme la toux ou difficultés respiratoires. Il faut noter que ces symptômes peuvent également se présenter sans fièvre. Bien que la rhinorrhée (nez qui coule) ne semblait pas un symptôme fréquent de la COVID-19, elle a été retrouvée chez près du quart (25 %) des enfants, particulièrement chez les enfants plus âgés où près du tiers avait le nez qui coule.

Il est important de surveiller ces symptômes chaque matin chez tous les membres de la maisonnée. Si votre enfant présente des symptômes de la COVID-19, il ne doit pas se rendre à l'école (plus d'informations à la page *Quand ne pas envoyer mon enfant à l'école le matin*).



RAPPEL DES MESURES PRÉVENTIVES

Voici des gestes simples qui aident à prévenir la transmission de la COVID-19 :

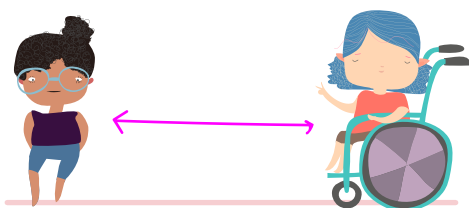
Suivre les recommandations de la santé publique.



Laver ses mains (avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes ou avec un désinfectant à base d'alcool) avant de manger, après être allé à la salle de bain, après s'être mouché ou avoir touché son visage et avant les dodos.

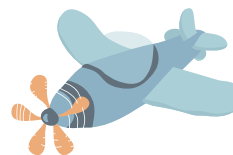


Éviter de porter ses mains à son visage et à celui des autres (dont son enfant), à moins qu'elles soient propres.



Garder une distance de deux mètres avec les autres.

Si ce n'est pas possible, porter un masque, notamment dans les transports en commun et dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts (10 ans et plus).



Éviter tout contact avec des personnes ayant voyagé dans les 14 derniers jours.



Éviter tout contact avec des personnes qui présentent un ou plusieurs symptômes de la COVID-19.



Être attentif à l'apparition de tout symptôme. Dès l'apparition de(s) symptôme(s), contacter le 1 877 644-4545 pour obtenir un rendez-vous de dépistage.

PORTER LE MASQUE À L'ÉCOLE¹



Pour les élèves du **préscolaire** et du **primaire jusqu'à la 4^e année incluse**, le **couvre-visage est permis (mais non obligatoire)** dans les aires communes et le transport scolaire.

Il est requis à partir de la 5^e année jusqu'au secondaire lors des déplacements dans les aires communes, dans le transport scolaire et en présence d'élèves de groupes-classes différents. Il peut ensuite être retiré une fois l'enfant assis dans la salle de classe ou dans les locaux spécialisés tels que le gymnase, la cafétéria, la bibliothèque, etc.

Dans les transports publics, le couvre-visage est obligatoire à partir de 10 ans.

Les parents ont la responsabilité de fournir un couvre-visage à leur enfant. Il est recommandé de fournir 2 masques au minimum et de les conserver idéalement dans un sac ou une enveloppe en papier. En cas d'oubli, l'école pourra en fournir un de sa réserve, mais de façon exceptionnelle.

Tous les visiteurs, y compris les parents, doivent porter un couvre-visage. Ils peuvent seulement le retirer une fois assis pour manger, boire ou lors d'une représentation où la distance d'1,5 mètre est respectée entre les personnes.

L'ensemble du personnel, du préscolaire jusqu'au secondaire, doit porter le masque lors des déplacements, car le respect de la distanciation est plus difficile.

Dans les établissements d'enseignement collégial et universitaire, le couvre-visage est requis lors des déplacements mais peut être retiré une fois assis dès lors que la distanciation physique est respectée.



¹<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/port-du-couvre-visage-dans-les-lieux-publics-en-contexte-de-la-pandemie-de-covid-19/>

PORTER LE MASQUE À L'ÉCOLE (SUITE)

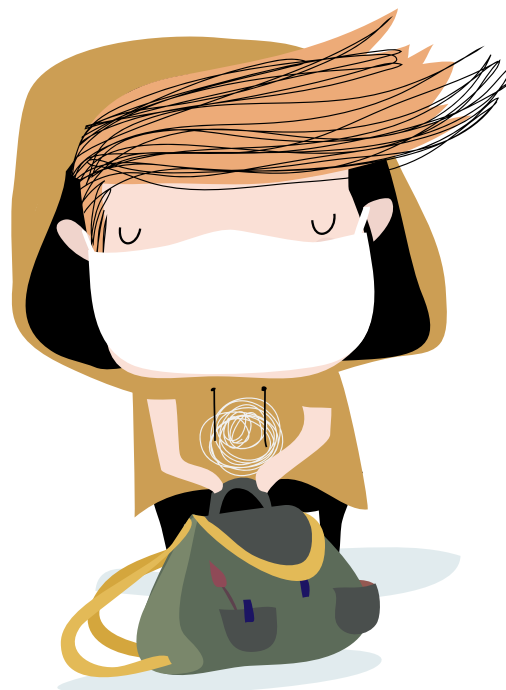
**RAPPELONS QUE LE PORT DU MASQUE NE REMPLACE PAS
LES MESURES DE PRÉVENTION DES INFECTIONS TELES QUE
LA DISTANCIATION PHYSIQUE, LE LAVAGE DES MAINS ET LE FAIT
D'ÉVITER DE TOUCHER SON VISAGE.**

QUELQUES NOTIONS GÉNÉRALES

Les enfants sont généralement capables de porter un masque ou un couvre-visage à partir de l'âge de 2 ans. Ceci devrait cependant être fait dans des situations exceptionnelles. Cependant, si le port du masque fait en sorte que l'enfant touche constamment son masque ou son visage, il est probablement préférable de ne pas en porter. Ce genre de comportement pourrait très bien être présent jusqu'à l'âge de 6 ou 7 ans, et varie beaucoup d'un enfant à l'autre.

Le couvre-visage protège les personnes autour de nous, et nous protège partiellement des autres personnes. Cette protection varie selon le type de masque.

Le port de la visière seule (sans le masque) n'est pas recommandé, car elle ne protège ni la personne qui la porte, ni les autres personnes qui se trouvent à proximité. Le port de la visière en complément du masque n'est pas recommandé puisque considéré comme non nécessaire si tous portent le masque.



LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT EN PANDÉMIE

Des enfants et des adolescents auront profité du confinement pour faire un peu d'ordre dans leurs petites affaires, sinon pour faire un potager ou pour parfaire leurs compétences en cuisine, en musique, en photographie ou en arts visuels. Nombreux sont ceux qui auront appris à mieux savourer le temps présent, à profiter de l'éveil du printemps, ils se seront émerveillés devant la nature ou passionnés pour la lecture. Plusieurs auront eu l'occasion de fréquenter l'école, d'autres auront eu des relations privilégiées avec des profs dévoués aux apprentissages à distance. Avec leurs parents et leurs frères et sœurs, de nombreux enfants auront consolidé des liens apaisants, ils auront allongé leurs heures de repas, partagé des valeurs ou des activités sportives autrement moins fréquentes avant la pandémie. Bref, plusieurs auront vécu en famille des beaux moments rassembleurs.

D'autres enfants auront vécu des moments plus difficiles, voire douloureux. La pandémie est venue compliquer la vie quotidienne des familles, et de façon plus criante chez celles qui étaient vulnérables, moins aisées ou plus instables. Des parents étaient plus anxieux ou plus dépressifs, certains d'entre eux auront perdu leur emploi, d'autres se seront disputés. Chez des enfants et des adolescents, des mois de services professionnels en souffrance auront surligné leur déficience physique, leur retard développemental ou leur trouble d'apprentissage. Des abus d'écrans leur auront causé des difficultés de sommeil. La privation d'école et d'amis, la cessation des sports d'équipe, l'annulation de leur colonie de vacances ou l'impossibilité de rejoindre un camp de jour les aura irrités, démotivés, ennuyés. Enfin quelques-uns d'entre eux auront perdu un grand-parent auquel ils n'auront pas pu dire au revoir.

Avec la présence d'adultes aimants et sécurisés auprès d'eux, avec l'occasion de retrouver leur vie académique et leurs liens avec leurs professeurs et leurs camarades d'école, avec des occasions multipliées de dialoguer, de reprendre une vie active et de satisfaire leur saine curiosité sur la COVID, la majorité d'entre eux continueront de reprendre confiance en eux, aux autres et dans le monde, même bouleversé. Les professionnels du CHU Sainte-Justine se promettent pour leur part d'être au-devant pour soutenir, soigner ceux pour qui la COVID aura laissé ou laisse ses marques développementales, familiales ou sociales. En suivant le plan, avec lucidité et jugement, l'épreuve sera adoucie, et les enfants retrouveront graduellement leur vie d'enfant.

LES PROFESSIONNELS DU CHU SAINTE-JUSTINE SE PROMETTENT POUR LEUR PART D'ÊTRE AU-DEVANT POUR SOUTENIR, SOIGNER CEUX POUR QUI LA COVID AURA LAISSÉ OU LAISSE SES MARQUES DÉVELOPPEMENTALES, FAMILIALES OU SOCIALES.



AU QUOTIDIEN

PARLER DE LA COVID-19 AUX ENFANTS

Avec l'omniprésence de la COVID-19 dans les médias et dans les discussions, il est recommandé d'en parler avec votre enfant si ce n'est pas déjà fait.



VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER :

Dire que la **COVID-19** est une nouvelle maladie contagieuse ressemblant à une grippe, apparue partout dans le monde, mais qui est habituellement bénigne chez l'enfant.

Demander à votre enfant ce qu'il connaît de cette maladie, et ce qu'il entend à l'école — il est important de corriger les fausses idées.

Utiliser des mots simples en fonction de l'âge de votre enfant.

Nommer les symptômes, sans être alarmiste.

Rester positif en mentionnant que des médecins et chercheurs travaillent pour trouver des solutions, des remèdes et des vaccins.

En profiter pour enseigner à votre enfant comment éternuer ou tousser dans le pli du coude et comment utiliser un mouchoir jetable pour se moucher ou éternuer.

Répondre à ses questions et ne pas hésiter à dire que vous ne connaissez pas la réponse.

QUAND NE PAS ENVOYER MON ENFANT À L'ÉCOLE LE MATIN

**SI VOTRE ENFANT A UN OU PLUSIEURS SYMPTÔMES ASSOCIÉS
À LA COVID-19 OU S'IL A ÉTÉ EN CONTACT ÉTROIT AVEC UNE PERSONNE
QUI A CONTRACTÉ LA COVID-19, IL EST IMPORTANT DE :**

1

Le garder à
la maison

2

Visiter le
covid19.quebec.ca
pour obtenir un
rendez-vous de dépistage.

3

Aviser l'école

Composer le
1 877 644-4545
au besoin.

4

L'enfant doit rester
à la maison jusqu'au
résultat du test.



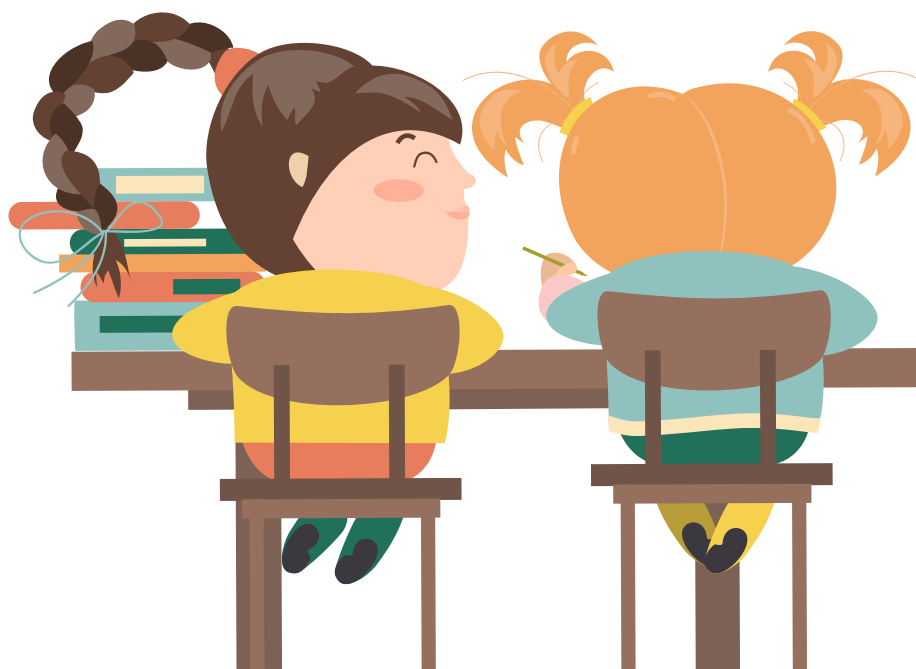
QUAND NE PAS ENVOYER MON ENFANT À L'ÉCOLE LE MATIN (SUITE)

Si votre enfant est diagnostiqué positif à la COVID-19, il doit rester à la maison.

Le parent recevra alors un appel de la santé publique qui lui indiquera les directives à suivre. Un soutien pédagogique à distance sera offert à l'enfant. L'élève pourra réintégrer l'école uniquement lorsque les symptômes auront disparu et qu'il aura observé un isolement de 14 jours ou selon les recommandations de la santé publique.

Si votre enfant rentre d'un voyage à l'étranger, il doit également respecter les mesures de quarantaine.

Dans le cas où un parent ressent un ou plusieurs symptômes associés à la COVID-19, la marche à suivre est la même. Le parent devrait aussi mettre un masque et s'isoler des autres membres de la famille, le plus possible.



EN RÉSUMÉ, SI UNE PERSONNE DE VOTRE FOYER RESSENT UN OU PLUSIEURS SYMPTÔMES DU VIRUS, EST EN ATTENTE D'UN RÉSULTAT OU EST ATTEINTE DE LA COVID, ELLE DEVRAIT RESTER À LA MAISON ET SUIVRE LES RECOMMANDATIONS DE LA SANTÉ PUBLIQUE.

TRANSPORT VERS L'ÉCOLE

QUAND C'EST POSSIBLE, LE TRANSPORT ACTIF EST RECOMMANDÉ : MARCHÉ, VÉLO, ETC.



Vous pourriez aussi utiliser votre voiture personnelle pour reconduire votre enfant, seul ou avec quelques amis (toujours les mêmes, comme dans une bulle), en respectant une distance d'un mètre entre chacun des enfants.

Le port du couvre-visage est obligatoire dans les transports scolaires pour les élèves de 5^e et 6^e années du primaire et pour tous les élèves du se-

condaire. Il est permis pour les élèves du préscolaire et des 1^{er} et 2^e cycles du primaire. Au maximum deux enfants sont autorisés par banquette. Du gel antiseptique sera mis à disposition à l'entrée des véhicules.

Dans les transports publics, le couvre-visage est obligatoire à partir de 10 ans dès le 24 août 2020.

ORGANISATION SCOLAIRE

Pour en savoir plus sur l'organisation des activités scolaires, les mesures sanitaires en place dans les établissements, le transport scolaire, l'organisation des récréations et services de garde, les mesures de protection pour le personnel des écoles, et autres thèmes en lien avec les mesures dans les établissements scolaires, vous pouvez consulter la section dédiée au sujet sur le site Web du gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-reponses-education-famille-covid-19/>

L'école fréquentée par votre enfant ou le centre de services scolaires de votre région devrait également vous fournir des renseignements à ce propos.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU RETOUR DE L'ÉCOLE

VOTRE ENFANT DEVRAIT SE LAVER LES MAINS DÈS SON RETOUR À LA MAISON.

Effectivement, le respect des mesures d'hygiène d'usage, comme se laver les mains en arrivant à la maison, avant de manger et après avoir été aux toilettes, suffit dans le contexte actuel.

Le risque d'être infecté par le virus en touchant des surfaces et des objets contaminés existe, mais il est faible. Vous pouvez donc conserver vos façons de faire habituelles :



Votre enfant peut garder ses vêtements de la journée en arrivant;



Son manteau peut être rangé à sa place habituelle;



La lessive peut continuer d'être faite selon la manière habituelle;



Son sac à dos peut être lavé seulement quand il est sale, comme vous le feriez habituellement;



Pour ce qui est des mesures en lien avec le matériel scolaire, les directives seront fournies par l'école de votre enfant, mais il pourra être rapporté à la maison.

TRUCS POUR LES REPAS

SI VOTRE ENFANT A LA POSSIBILITÉ DE MANGER À LA MAISON, IL PEUT ÊTRE SOUHAITABLE DE PRIVILÉGIER CETTE OPTION. SI CELA N'EST PAS POSSIBLE, LES ÉLÈVES ET LE PERSONNEL SONT INVITÉS À APPORTER LEUR PROPRE REPAS.

Sinon, chaque école détermine comment elle organise les heures de repas.

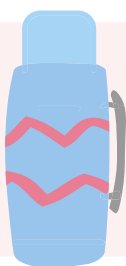
VOICI DES TRUCS QUAND VIENT L'HEURE DU LUNCH :



Se laver les mains avant de manger : vous pourriez mettre des petites débarbouillettes mouillées dans la boîte à lunch de votre enfant;



Garder une distance avec les amis en mangeant (au moins 1 mètre, idéalement 2 mètres);



Favoriser le thermos plutôt que l'utilisation du micro-ondes pour les repas chauds;

Ne pas partager les repas ou échanger des items de la boîte à lunch;



Laver la boîte à lunch de façon régulière, comme vous le feriez habituellement.

AIDER LES ENFANTS QUI VIVENT DE L'ANXIÉTÉ



La pandémie apporte son lot d'imprévu, de nouveautés et de manque de contrôle, ce qui peut générer un stress supplémentaire à celui d'une rentrée habituelle. Cela est d'autant plus vrai si votre enfant est de nature anxieuse et/ou a une condition médicale particulière, des défis scolaires ou vit des enjeux au niveau de la séparation parentale. Certains enfants seront alors plus agités, exigeants, colériques ou opposants alors que d'autres auront tendance à s'isoler, à avoir des difficultés de sommeil ou à se séparer de vous.

AIDER LES ENFANTS QUI VIVENT DE L'ANXIÉTÉ (SUITE)

VOICI QUELQUES MOYENS POUR AIDER VOTRE ENFANT À GÉRER SON STRESS ET SON ANXIÉTÉ.



Accueillir ses émotions sans jugement, les valider. Si votre enfant vous dit qu'il a peur, vous pouvez répondre que vous comprenez ce qu'il ressent. S'il ne vous l'exprime pas avec des mots, vous pouvez l'aider à en mettre. Évitez de nier ou de banaliser ses craintes. Évitez également de paniquer avec ce qu'il vous dit ou de transmettre vos propres craintes de façon excessive. Votre réaction l'influencera. Votre enfant peut aussi exprimer son vécu à travers des dessins ou un journal intime.



Être rassurant. Après l'avoir écouté, vous pouvez explorer des solutions avec lui avec une attitude rassurante.



L'informer des mesures en place et prévoir un plan en cas d'imprévu. Transmettez des informations concrètes sur les grandes lignes de ce qui est prévu dans l'école. Gardez en tête qu'il y aura des ajustements au fil du temps, notamment en fonction des directives de la santé publique. Prévoyez à l'avance, si possible, comment vous allez vous organiser si votre enfant est malade. Cherchez du support de d'autres parents ou de votre réseau au besoin.



Maintenir une bonne hygiène de vie (repos, bonne alimentation, exercices physiques, relaxation) permet de mieux faire face au stress. Établissez une routine et évitez trop de changements dans les habitudes de vie, surtout dans les premières semaines suivant la rentrée.



Intégrer l'humour et des moments de plaisir. Pour aider à dédramatiser, racontez en famille des moments cocasses en lien avec les mesures de santé mises en place (oublier d'enlever son masque avant de manger, tomber sur un gel désinfectant puant). Intégrez aussi des moments de plaisir et de jeux, le temps « d'oublier » la pandémie et de profiter du moment présent.



Voir la pandémie comme une aventure et développer la confiance en soi pour la traverser. Se préparer au fait que dans toute aventure, il y a des moments agréables et d'autres désagréables. Le fait de croire en sa capacité d'y faire face est puissant. Proposez des aides-courage à votre jeune (cape de super héros invisible, roche qui donne du courage qu'on laisse à la maison) et ayez confiance en ses capacités d'adaptation.

RAPPEL — MEMBRE DE LA FAMILLE QUI A LA COVID-19

Si votre enfant ou un autre membre de la famille ressent des symptômes de la COVID-19, est en attente d'un résultat ou est atteint par le virus, il est crucial de mettre certaines mesures en place.

Le plus important est d'abord que la personne avec des symptômes ou qui a un résultat de test positif pour la COVID-19 devrait demeurer à la maison jusqu'à l'appel de la santé publique qui donnera les directives propres à votre situation.

ALEZ VOIR LA SECTION DE NOTRE SITE WEB POUR PLUS D'INFORMATION
chusj.org/FAQcovid19



INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE

L'école de votre enfant et son centre de services scolaires vous fourniront des informations en lien avec la rentrée dans ce contexte de pandémie.

Si votre enfant a une santé fragile, mais fréquentait l'école avant la pandémie, il est fort probable qu'il puisse à nouveau y aller. En cas de doute, vous pouvez communiquer avec son médecin pour lui parler de vos préoccupations.

Les sites Web suivants sont aussi utiles pour de l'information supplémentaire :

- CHU Sainte-Justine chusj.org
- Gouvernement du Québec quebec.ca/coronavirus
- Gouvernement du Québec quebec.ca/rentrée
- Si votre enfant a une condition médicale particulière, allez au chusj.org/guiderentree

Finalement, les autorités de santé publique des différentes régions sont également des sources fiables au sujet de la COVID-19.