

Fiche d'information **H1N1** sur le

Mise à jour : Le 3 novembre 2009

Reconnaître et gérer le stress chez les enfants durant une pandémie - À l'intention des parents et des fournisseurs de soins

Les parents et les fournisseurs de soins remarqueront peut-être des changements dans le comportement des enfants, qui pourraient indiquer qu'ils ont peur ou qu'ils ont de la difficulté à faire face aux nouvelles récentes sur la pandémie de grippe H1N1. Les enfants pourraient ne pas être en mesure d'expliquer leurs sentiments et ne pas remarquer les changements dans leur comportement. Voici quelques exemples de comportement que vous pourriez observer :

De 4 à 12 ans

- Émotions : plus de peur, de crainte ou de tristesse.
- Anxiété : tension, bouleversement, maux de ventre, maux de tête.
- Inquiétudes excessives par rapport à la grippe : les enfants demandent aux parents ou aux fournisseurs de soins de les rassurer; ils se plaignent de problèmes physiques.
- Cauchemars ou hésitation à aller se coucher : l'anxiété et la crainte sont souvent pires la nuit, et les enfants peuvent avoir plus de difficulté à se calmer au moment du coucher et à se réveiller plus souvent pendant la nuit sans pouvoir se rendormir d'eux-mêmes.
- Angoisse de séparation : problèmes de séparation à l'école, hésitation à aller dormir chez un ami, inquiétude au sujet des parents ou des fournisseurs de soins qui voyagent.

De 13 à 18 ans

- Émotions : crainte, irritabilité, tristesse.
- Inquiétude : peur de tomber malade, que des membres de la famille ou des amis tombent malades; inquiétude par rapport à ce qui pourrait arriver au Canada et dans le monde.
- Anxiété : tension, bouleversement, impatience; les enfants se plaignent de maux de ventre, de maux de tête.
- Inquiétudes excessives par rapport à la grippe : les enfants lisent des articles sur Internet ou dans les journaux sur la grippe, posent des questions sur les symptômes et demandent à aller chez le médecin.
- Comportement : les enfants sont plus facilement frustrés ou en colère, moins portés à se conformer à la routine quotidienne et aux demandes.

Voici quelques suggestions pour aider vos enfants à faire face aux sentiments qu'ils ressentent et aux comportements qu'ils présentent :

- Reconnaissez les craintes des enfants.
- Rassurez les enfants en leur disant qu'un grand nombre de personnes travaillent très fort pour assurer leur sécurité.
- Maintenez la routine quotidienne : les enfants et les adolescents fonctionnent mieux dans un environnement structuré.
- Assurez une routine prévisible au moment du coucher.



- Soyez calme et faites preuve de confiance. Les enfants apprennent à faire face aux moments de stress en observant comment leurs parents ou leurs fournisseurs de soins y font face. Les jeunes enfants se fient à la réaction qu'ont leurs parents ou leurs fournisseurs de soins par rapport à une situation stressante pour déterminer à quel point cette situation leur fait peur.
- Fournissez des renseignements que les enfants peuvent comprendre.
- Limitez leur exposition aux reportages et aux images présentées aux bulletins de nouvelles parce qu'ils ne sont pas conçus pour les enfants et les jeunes.
- Renforcez les mesures que les enfants peuvent prendre pour se protéger, c'est-à-dire se laver les mains et se couvrir la bouche avec leur manche pour tousser.
- Aidez votre enfant à rester en contact avec ses amis, soit par téléphone, courriel, MSN, etc.
- Invitez les questions.

Au besoin, demandez l'aide d'un professionnel. Pour de l'aide quant il s'agit de problèmes mentaux, communiquez avec le programme de santé mentale de la régie de la santé de votre région et/ou avec votre centre de soins de santé si vous vivez dans une collectivité des Premières Nations.



POUR PRÉVENIR LA PROPAGATION DES INFECTIONS, LAVEZ-VOUS LES MAINS.