

Fiche d'information **H1N1** sur le

Mise à jour : Le 3 novembre 2009

Gestion du stress durant une pandémie - À l'intention des enseignants

Les enseignants remarqueront peut-être des changements dans le comportement des élèves, qui pourraient indiquer qu'ils ont peur ou qu'ils ont de la difficulté à faire face à toutes les nouvelles 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 – Élèves du primaire

- 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 élèves demandent aux enseignants de les rassurer; ils se plaignent de problèmes physiques.
- Angoisse de séparation : les élèves s'accrochent à leurs parents, à leurs fournisseurs de soins.

De 13 à 18 ans – Élèves du secondaire des premier et deuxième cycles

- Émotions : peur, 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 aux Canada et dans le monde.
- Anxiété : tension, bouleversement, impatience; les élèves se plaignent de maux de ventre, de maux de tête.
- Inquiétudes excessives par rapport à la grippe : les élèves lisent des articles sur Internet et dans les journaux sur la grippe, posent des questions sur les symptômes et demandent la permission de quitter l'école.
- Comportement : les élèves 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 élèves à faire face aux sentiments qu'ils ressentent et aux comportements qu'ils présentent :

- Reconnaissez les craintes des enfants.
- Allouez un temps limité pour la discussion, si c'est approprié, puis poursuivez l'horaire régulier de la journée.
- Rassurez les enfants en leur disant qu'un grand nombre de personnes travaillent très fort pour assurer leur sécurité.
- Maintenez la routine quotidienne à l'école. Les enfants et les adolescents fonctionnent mieux dans un environnement structuré.



- Soyez calme et faites preuve de confiance. Les enfants apprennent à faire face aux moments de stress en observant comment les adultes importants dans leur vie y font face. Les jeunes enfants se fient à la réaction qu'ont leurs parents, leurs fournisseurs de soins et d'autres adultes importants dans leur vie par rapport à une situation stressante pour déterminer à quel point cette situation leur fait peur.
- Fournissez des renseignements que les élèves 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.
- Invitez les questions.

Si vous avez des inquiétudes par rapport à des élèves en particulier et que vos inquiétudes persistent, communiquez avec les parents ou les fournisseurs de soins ou le programme de santé mentale de votre région régionale de la santé et/ou 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.