

# GUIDE DE L'ENFANT CONFINÉ

0 > 6 ANS

6 > 12 ANS

12 > 18 ANS

## AGIR FACE AUX SIGNES DE STRESS DES ENFANTS CONFINÉS



Les enfants réagissent en partie à ce qu'ils voient des adultes qui les entourent. On dit qu'ils sont de véritables éponges émotionnelles, même lorsqu'ils sont très jeunes et ne parlent pas encore.



Lorsque les parents abordent la COVID-19 avec calme et confiance, ils fournissent le meilleur soutien à leurs enfants.



C'est pourquoi, la première étape de la réassurance des enfants passe par une réduction du stress parental et une prise de conscience sur sa propre santé émotionnelle.

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour soutenir votre enfant :

### 1. GESTION DE VOTRE STRESS

par des choix de vies sains, lancez-vous le défi de sourire chaque fois que croisez un miroir, une photo...



**TALK**

### 2. PARLEZ DE LA COVID-19 AVEC VOTRE ENFANT

Prenez le temps de lui en parler en des termes simples et compréhensibles, mais évitez de le faire au **moment du coucher**.

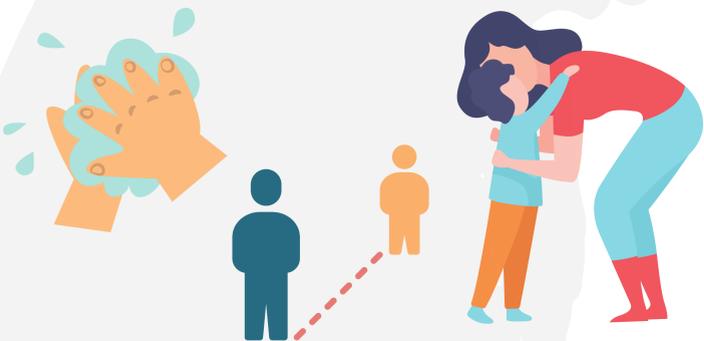
### 3. LIMITEZ L'EXPOSITION DE VOTRE FAMILLE À LA COUVERTURE MÉDIATIQUE DE L'ÉVÉNEMENT, y compris les médias sociaux.

Les enfants peuvent mal interpréter ce qu'ils entendent et avoir peur de quelque chose qu'ils ne comprennent pas.



### 4. RASSUREZ-LE EN RÉPÉTANT LES GESTES BARRIÈRES

& montrez-lui comment bien faire ou proposez-lui de le faire ensemble en même temps. **Rendez-le acteur de la protection familiale.**



### 5. ESSAYEZ DE SUIVRE LES ROUTINES RÉGULIÈRES : même si les écoles sont fermées, créez un horaire pour les activités d'apprentissage et les activités relaxantes ou amusantes.



**Enfin, donnez-lui des nouvelles des personnes qu'il ne voit plus : membres de votre famille, nounous, amis et maîtresse d'école.**