

Parent/tuteurs : Guide pour aider les familles à gérer le COVID-19

A cet instant, les informations concernant le coronavirus évoluent rapidement, avec de nouvelles informations et de nouveaux questionnements. Concernant cette nouvelle épidémie, votre premier souci en tant que parent/tuteur est de prendre soin et de protéger vos enfants et votre famille. Connaître les dernières informations importantes à propos de l'épidémie et apprendre à s'y préparer peut diminuer le stress et aider à calmer l'anxiété générée par la situation. Ce document vous permettra de savoir comment cette épidémie risquerait d'impacter votre famille (physiquement et émotionnellement) et comment vous pouvez aider votre famille à gérer la crise.

Ce que vous devez savoir :

- Les coronavirus sont une large famille de virus qui entraînent des infections allant d'un simple rhume à de plus sévères symptômes et maladies. L'infection au COVID-19 est causée par un nouveau type de coronavirus ; cela correspond à une nouvelle souche qui n'avait pas été identifiée précédemment chez l'Homme.
- Le COVID-19 est une maladie respiratoire qui se transmet de personne à personne principalement. Actuellement, il n'existe pas de vaccin ou de traitement curatif. La meilleure stratégie préventive est donc d'éviter l'exposition.
- Jusqu'à présent, les enfants semblent beaucoup moins affectés par le COVID-19, ce qui avait déjà été observé avec d'autres épidémies de coronavirus par le passé.
- Les enfants présentant une maladie préexistante pourraient avoir un risque majoré. Vous devriez ainsi discuter de cette situation avec l'équipe médicale de votre enfant.
- Afin de réduire la propagation du virus, différentes approches seront mises en place. Celles-ci incluent d'éloigner les personnes malades des autres et de promouvoir les stratégies d'hygiène sanitaire. Des recommandations additionnelles concernant les moyens d'éviter la propagation du virus pourraient inclure l'annulation des événements attirant de nombreuses personnes ; fermer les écoles, les commerces, les zones de passages publics ; et la nécessaire mise en quarantaine, qui correspond à la séparation et à la restriction des mouvements des populations qui pourraient avoir été exposées au virus.

Se préparer

Préparer votre famille pour une potentielle épidémie de l'infection : Information et communication

Se préparer est l'un des meilleurs moyens pour diminuer l'impact d'une épidémie infectieuse telle que le COVID-19 sur votre famille. Voici quelques étapes pour vous préparer au mieux :

- Identifier les moyens de vous tenir informés régulièrement au sujet du COVID-19. Les informations évoluent de jour en jour. Dans le cadre d'événements de santé et d'épidémies telles que le COVID-19, il peut y avoir une quantité importante d'informations incorrectes ou partiellement correctes, ajoutant du stress et de la confusion pour les parents/tuteurs. Identifiez donc quelques ressources d'information de confiance (informations de santé, médicales).
-

Programmez la façon dont vous souhaitez discuter du COVID-19 avec votre famille. Soyez certains d'y inclure :

- Ce qu'est l'épidémie actuelle
 - Comment elle se transmet
 - Quels sont les dangers potentiels
 - Les étapes de protection qui sont prises par la communauté, l'état, la communauté internationale
 - Les étapes de protection individuelle que chaque membre de votre famille peut mettre en place
- Engagez la discussion dans un endroit confortable et encouragez les membres de votre famille à poser des questions. Envisagez d'avoir une discussion privée avec vos enfants les plus jeunes, afin d'utiliser un langage qu'ils peuvent comprendre et de rassurer les peurs spécifiques liées aux fausses idées qu'ils pourraient avoir.
 - Créez une liste de ressources communautaires qui seront utiles durant l'épidémie. Assurez-vous que vous connaissez bien les numéros d'urgences téléphoniques, les sites internet, les comptes officiels sur les différents réseaux sociaux. Ceci peut inclure : les écoles de vos enfants, les médecins, les autorités sanitaires publiques, les services sociaux, les centres de santé mentale communautaire, les lignes téléphoniques de crise spécifiquement dédiées.
 - Maintenez les contacts sociaux avec vos amis et familles par téléphone et internet, dans le cadre du confinement et d'éventuelles quarantaines recommandées.
 - Mettez-vous en contact avec l'école de vos enfants pour mettre en place les potentiels cours à distance proposés pendant la fermeture de ces lieux. Assurez-vous également de savoir comment les services additionnels proposés par les écoles seront gérés durant la fermeture (ex : repas, soins...)

Réduire les risques pour votre famille : Hygiène, soins médicaux, fournitures

Assurez-vous que toute la famille met bien en place les comportements préventifs incluant :

- Se laver régulièrement les mains pendant 20 secondes avec du savon et de l'eau (durée de la chanson de l'alphabet) ou utiliser de la solution hydroalcoolique contenant un minimum de 60% d'alcool.
- Éviter les contacts rapprochés avec les personnes malades.
- Rester confiné à la maison si vous êtes malade.
- Couvrir sa bouche et son nez avec un mouchoir ou le creux du coude lorsque vous toussiez ou éternuez.

Gardez des fournitures de soins de première nécessité (ex : savon, solution hydro-alcoolique, mouchoirs, thermomètre).

Assurez-vous d'avoir un stock des médicaments que vous prenez régulièrement.

Si vos enfants prennent des traitements pour des maladies chroniques, parlez avec leurs médecins de la possibilité de faire des stocks à domicile de ces traitements et soins. Ces stocks pourront couvrir une période de confinement de votre famille, peu importe sa durée.

Incluez tous les membres de votre famille afin de rassembler les ressources de première nécessité pendant l'épidémie. Cela comprend de l'eau, des denrées alimentaires non périssables, de l'argent liquide. Prévoyez des activités, livres et jeux pour les enfants en cas de confinement de longue durée.

Pensez à inclure des piles dans votre liste de fournitures pour certaines activités et certains jeux qui pourraient le nécessiter.

Gérer le stress induit par l'épidémie de COVID-19

Même si votre famille est préparée, une épidémie peut être une grande source de stress. Pour aider les familles à gérer ce stress, suivre les recommandations suivantes peut aider :

Information et communication

- Restez régulièrement informés sur ce qu'il se passe concernant l'épidémie et les recommandations additionnelles. A cette fin, recueillez des informations provenant des organes de presse surs, des autorités de santé publique locale, et des mises à jour sur les sites de santé publique (ex : Santé Publique France, Haute autorité de Santé, Organisation Mondiale de la Santé).
- Chercher du soutien et gardez des contacts avec vos proches et amis (par messages, appels, e-mails ou via les réseaux sociaux). Les écoles ont sûrement des moyens de maintenir le contact entre les enseignants et les élèves.
- Même si vous devez rester informés, minimisez l'exposition aux médias et réseaux sociaux qui pourraient promouvoir peur et panique. Soyez particulièrement attentifs et limitez l'exposition prolongée de vos enfants aux médias et réseaux sociaux relayant des informations continues sur l'épidémie en cours.
- Envoyer des e-mails et des messages textes est le meilleur moyen de rester en contact avec les autres pendant l'épidémie. Internet est une source majeure de couverture sensationnaliste et qui répand diverses rumeurs. Demandez régulièrement à vos enfants ce qu'ils ont vu et lu sur internet, et clarifiez les fausses informations.
- Concentrez-vous sur le soutien de vos enfants en encourageant les questions et en les aidant à mieux comprendre la situation actuelle.
 - Parlez avec eux de leurs émotions, et validez-les.
 - Aidez-les à les exprimer via le dessin ou d'autres activités.
 - Clarifiez les fausses informations et les mauvaises compréhensions à propos de la propagation du virus et sur le fait que toutes les maladies respiratoires ne sont pas le COVID-19.
 - Installez du confort et faites preuve d'un peu plus de patience.
 - Faites de réguliers retours à vos enfants ou lorsque la situation change.

NOTE : Durant une épidémie, la stigmatisation et le rejet peuvent s'installer envers les individus vivant dans des communautés touchées, envers les soignants, et envers les personnes souffrant d'autres pathologies.

Programmation et activités

- Même si votre famille est confinée ou en quarantaine, réalisez que cette situation est temporaire.
- Maintenez les habitudes familiales telles que les heures de coucher, repas et exercice physique.

- Prenez du temps pour faire des choses à la maison qui ont permis à votre famille de se sentir mieux dans d'autres situations stressantes, comme la lecture, les films, la musique, les jeux, l'activité physique, les activités religieuses (prières, messes en ligne).
- Faites participer les enfants aux sessions d'apprentissage à distance offertes par leur école ou les autres institutions ou organisations.
- Reconnaissez que les sentiments de solitude, ennui, peur de contracter la maladie, anxiété, stress, et panique sont des réactions normales aux situations stressantes telles qu'une épidémie.
- Aidez votre famille à prendre part à des activités amusantes et qui ont du sens, en accord avec vos valeurs familiales et culturelles.

Hygiène et soins médicaux

- Trouvez des moyens d'encourager une bonne hygiène et des comportements de promotions de la santé avec vos enfants (créer des dessins pour se rappeler des routines familiales ; chanter une chanson qui durera le temps nécessaire au lavage des mains comme A-B-C ou Joyeux anniversaire, deux fois d'affilée). Incluez-les aux tâches ménagères quotidiennes afin qu'ils ressentent un sentiment d'accomplissement. Exprimez de la gratitude (« bravo ! merci ! Bien joué ! ») et des encouragements à la participation aux tâches ménagères et aux bons gestes d'hygiène.
- Rassurez vos enfants, et expliquez-leur que vous les emmènerez chez le pédiatre afin d'obtenir des soins médicaux si besoin est. Expliquez cependant que tous les éternuements et toux qu'ils ont ou que d'autres ont ne signifient pas qu'ils ont contracté le COVID-19.

Prendre soin de soi et faire face

- Modifiez vos activités quotidiennes afin d'être en accord avec la réalité de la situation actuelle et de vous concentrer sur ce que vous pouvez faire.
- Modifiez vos attentes et priorités afin de plus vous concentrer sur ce qui vous apporte du sens, des objectifs et de l'accomplissement. Donnez-vous quelques moments de pause par rapport au stress de la situation.
- Essayez de contrôler les affirmations auto-défaitistes que vous pourriez avoir et remplacez-les avec des pensées plus positives et aidantes.
- Rappelez-vous que vous êtes le modèle de vos enfants. La façon dont vous gérez cette situation stressante peut affecter la façon dont vos enfants font face à leurs propres inquiétudes.
- Si votre famille a expérimenté une maladie grave ou la mort d'un proche, trouvez des moyens de vous soutenir mutuellement, comme par exemple :
 - Joindre vos amis et familles, leur parler de la mort de vos êtres chers. Utilisez téléphone, e-mails, ou réseaux sociaux pour communiquer si nécessaire.
 - Trouvez un moyen d'honorer la mort de vos proches. Certaines activités peuvent être faites en famille, d'autres de manière individuelle.
 - Chercher un soutien spirituel, religieux ou des consultations avec des professionnels (psychiatres, psychologues...). Ceci peut être accessible en ligne ou par téléphone durant les épidémies.

Aidez les enfants à faire face

Vos enfants peuvent répondre de manière différente à une épidémie selon leur âge. Vous trouverez les réactions possibles selon l'âge, ainsi que la meilleure façon d'y répondre.

Tranche d'âge	Réactions	Comment aider
Maternelle	Peur d'être seul, cauchemars Difficultés à parler Perte du contrôle sphinctérien (urinaire/selles), constipation, « pipi au lit » Changement de l'appétit Augmentation des accès de colère, gémissements, cramponnements aux parents (« pot de colle »)	Patience et tolérance Réassurance verbale et physique Encourager l'expression par le jeu, en racontant des histoires, en faisant des reconstitutions Autoriser les changements à court terme des habitudes de sommeil Prévoir des activités apaisantes, réconfortantes avant le coucher Maintenir les routines familiales régulières Eviter l'exposition aux médias
Âge scolaire (6 à 12 ans)	Irritabilité, gémissements, comportement agressif Comportement « pot de colle », cauchemars Troubles de l'appétit et du sommeil Symptômes physiques (maux de tête, douleurs à l'estomac) Attitude de retrait, perte d'intérêt Compétition pour acquérir l'attention des parents Oubli à propos des tâches ménagères et des nouvelles informations apprises à l'école	Patience, tolérance et réassurance Sessions de jeu et garder le contact avec les amis par téléphone et internet Exercice physique et étirements réguliers S'engager dans des activités éducatives (livres de travail, jeux éducatifs) Participation active aux tâches ménagères à la maison Mise en place de limites douces mais fermes Discuter de l'épidémie actuelle et encourager les questions. Inclure ce qui est fait dans la communauté et dans la famille Encourager l'expression par le jeu et la conversation Aider la famille à créer de nouvelles idées pour améliorer la promotion des comportements sains et pour maintenir les routines familiales

		<p>Limiter l'exposition aux médias, parler de ce qu'ils ont vu/entendu, y compris à l'école</p> <p>Parler de la stigmatisation et de la discrimination si elle a lieu et clarifier les fausses informations</p>
Adolescents (13-18 ans)	<p>Symptômes physiques (maux de tête, éruptions cutanées...)</p> <p>Troubles de l'appétit et du sommeil</p> <p>Agitation et perte d'énergie, apathie</p> <p>Ignorer les recommandations hygiéniques</p> <p>S'isoler des proches et des pairs</p> <p>Inquiétudes concernant la stigmatisation et les injustices</p> <p>Eviter, arrêter l'école</p>	<p>Patience, tolérance, et réassurance</p> <p>Encourager la poursuite des routines</p> <p>Encourager la discussion sur l'expérience de l'épidémie avec les pairs, la famille (mais ne pas forcer)</p> <p>Rester en contact avec ses amis par téléphone, internet, jeux-vidéos</p> <p>Participer à la routine familiale, y compris aux tâches ménagères et au soutien des plus jeunes et prévoir des stratégies d'amélioration des comportements d'hygiène</p> <p>Limiter l'exposition aux médias, parler de ce qu'ils ont vu/entendu, y compris à l'école</p> <p>Discuter de la stigmatisation et des potentielles injustices vécues pendant l'épidémie</p>

Document original

Taking care of family well-being

NCTSN | The National Child Traumatic Stress Network

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak_A_Guide_for_Psychiatrists_03_03_2020.pdf

Mr Pierre-Louis Sunhary de Verville (Interne en psychiatrie – Aix-Marseille Université)

Marine Carrere (Interne en psychiatrie – Aix-Marseille Université)

Document traduit et finalisé le 20/03/2020