

# Soutien des enfants

Les changements de comportement chez votre enfant peuvent être un signe qu'il vit des moments difficiles pendant la pandémie.



## Conseils pour aider vos enfants à gérer leurs sentiments et leurs comportements

- Reconnaissez les craintes de vos enfants.
- Rassurez-les. Dites-leur que beaucoup de gens travaillent fort pour assurer leur protection.
- Conservez une routine quotidienne : les enfants et les ados ont besoin d'un horaire structuré (p. ex. heure du coucher et des repas).
- Restez calme et rassurant. Les enfants apprennent à gérer la situation en regardant comment leurs parents ou leur gardien la gèrent eux-mêmes en cette période de stress.
- Informez votre enfant de manière à ce qu'il puisse comprendre. Limitez l'exposition de votre enfant aux nouvelles et aux images.
- Rappelez à votre enfant ce qu'il peut faire pour se protéger (p. ex. se laver les mains, tousser dans le creux de son coude, etc.).
- Aidez votre enfant à rester socialement connecté au moyen de la technologie (p. ex. FaceTime).
- Encouragez votre enfant à profiter de l'extérieur (p. ex. jouer dans la cour, faire une randonnée, de la raquette, etc.).

## Vous n'êtes pas seul. Nous sommes là pour vous aider.

Si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé mentale, veuillez consulter les ressources suivantes :

- Ligne de réconfort provinciale CHANNAL 1-855-753-2560 9 h à minuit
- Intervenant-pivot en santé mentale et en toxicomanie 1-877-999-7589 8 h 30 à 16 h 30; lun. au ven.
- Ligne Info-Santé 811 24 heures; 7 jours sur 7
- Site Web Bridge the gapp [www.bridgethegapp.ca](http://www.bridgethegapp.ca)
  - Consultez les options de [services de santé mentale en ligne](#) dans le confort de votre foyer.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez a besoin de soutien en cas d'urgence ou de crise, appelez le 911 ou :

- Ligne de crise en santé mentale provinciale 1-888-737-4668 24 heures; 7 jours sur 7
- Ligne de messagerie texte en cas de crise [Texter le mot « parler » au 686868](#) 24 heures; 7 jours sur 7
- Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868 24 heures; 7 jours sur 7

Pour plus d'information sur le coronavirus (COVID-19), visitez <https://www.gov.nl.ca/covid-19> (en anglais seulement)