

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
 - 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)