

CORONAVIRUS : COMMENT Y FAIRE FACE

Suggestions pour gérer la peur chez les enfants et les adultes

POUR TOUS :

- Choisissez deux moments par jour pour consulter les actualités. Une longue exposition à la quantité de nouvelles que vous pouvez trouver sur Internet, à la radio et à la télévision permet de maintenir notre système d'alerte et de peur constamment activé.
- L'information est importante. Préférez les sources d'information officielles : OMS, European Centre for Disease Prevention and Control, institutions locales.
- Suivez les meilleures pratiques d'hygiène indiquées par les institutions et le système de santé de votre pays.
- Vous pouvez ressentir de la peur ou de l'agitation : c'est une réaction normale. Nous savons que le fait de parler de vos émotions peut vous aider à vous sentir mieux.
- Dans la mesure du possible, continuez à suivre votre routine habituelle, en respectant les règles indiquées par votre communauté.
- Gardez autant que possible un rythme de sommeil régulier.
- N'oubliez pas qu'une attitude positive vous aide, vous et la communauté.
- Parfois, vous pouvez éprouver des difficultés à vous concentrer et à prendre des décisions ; c'est aussi une conséquence normale du stress.
- Entrez en contact avec des personnes qui vous font du bien : cela vous aide à vous vider l'esprit et à calmer vos craintes.

AVEC LES ENFANTS :

- Dites la vérité avec des mots simples.
- Utilisez des images et des informations appropriées. Consacrez un moment par jour à regarder ensemble les informations afin de rendre leur contenu rassurant et facile à comprendre.
- Faire en sorte que les enfants se sentent aimés et en sécurité et leur accorder de l'attention.
- Laissez les enfants garder des habitudes positives comme le jeu.
- Dites aux enfants que de nombreux experts préparés (médecins, infirmières, police) travaillent constamment à rétablir un environnement sûr et à aider les personnes malades. Soulignez les aspects positifs de l'intervention.