

Conseils pour les parents sur les façons d'aborder le sujet de la nouvelle grippe H1N1 (appelée grippe porcine auparavant) avec leurs enfants

6 mai 2009, 22 h 30 HNE

En tant que parent, vous savez combien il peut être difficile pour les enfants de comprendre les situations stressantes, telles que la situation actuelle au sujet de la nouvelle grippe H1N1. Les situations stressantes sont souvent une source d'inquiétude pour les enfants et les portent à poser



de nombreuses questions sur ce qui se passe et sur les moyens de régler la situation. Il est important de ne pas oublier de prendre soin de votre santé et de votre bien-être, ainsi que de la santé de vos enfants. Si vous gérez bien une situation stressante, vos enfants la géreront mieux eux aussi. Une attitude calme et confiante atténuera les inquiétudes de vos enfants et leur permettra de se sentir en sécurité.

Voici certains conseils utiles sur ce que vous pouvez faire pour vos enfants :

- Assurez-vous que vos activités sont aussi constantes et normales que possible, même si votre routine normale change (en raison de la fermeture de la garderie ou de l'école).

- Demandez à vos enfants ce qu'ils ont entendu au sujet de la nouvelle grippe H1N1. Répondez aux questions de façon ouverte et honnête, à un niveau qu'ils peuvent comprendre. Soyez concret et n'évitez pas les questions difficiles. (Consultez le document [Parlez de la grippe avec les enfants](#) pour obtenir de plus amples renseignements sur les conseils de discussion).
- Laissez vos enfants exprimer leurs sentiments et leurs inquiétudes. Faites-leur savoir qu'il est correct de se sentir effrayé ou en colère. Posez des questions pour les aider à clarifier leurs sentiments et à les gérer.
- Les enfants ont toujours besoin de se sentir en sécurité et aimés. En cas d'incertitude et d'inquiétude au sujet de certaines situations, ils peuvent avoir besoin d'encore plus d'affection et d'attention.
- Limitez les contacts avec les médias et les conversations entre adultes au sujet de la nouvelle grippe H1N1. Si vos enfants regardent la télévision, essayez de la regarder avec eux ou assurez-vous que vous êtes disponible pour répondre à leurs questions au sujet de ce qu'ils ont entendu.
- Le cas échéant, encouragez les comportements sains : bien manger, bien dormir, jouer dehors.
- Utilisez leurs questions comme une occasion de leur faire savoir ce qu'ils peuvent faire pour éviter de contracter la nouvelle grippe H1N1.

Mettez l'accent sur ce que votre enfant *peut faire* pour éviter de contracter la nouvelle grippe H1N1 :

- Se laver les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes (assez longtemps pour chanter la chanson « Joyeux Anniversaire » deux fois). Vous assurer de montrer le bon exemple en le faisant vous-même.

- Tousser et éternuer dans un mouchoir. (Jeter immédiatement les mouchoirs souillés).
- Vous assurer de montrer le bon exemple en le faisant vous-même.
- Rester à au moins deux mètres des personnes malades.
- Rester à la maison en cas de maladie, et rester loin des personnes malades jusqu'à ce qu'elles se sentent mieux.

**Pour obtenir de plus amples renseignements,
consultez les documents suivants :**

- [La grippe H1N1 2009 \(grippe porcine\) et vous](#)
 - [Comment s'occuper d'un malade à la maison](#)
-
- Dernière révision de la page 6 mai 2009, 22 h 30 HNE
 - Dernière mise à jour de la page 6 mai 2009, 22 h 30 HNE
 - Source du contenu : [Centre pour la prévention et le contrôle des maladies](#)