



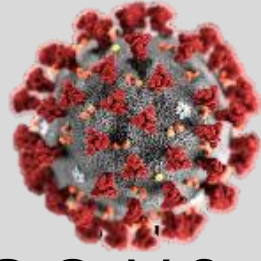
URGENCE DE SANTÉ MONDIALE:

INTERVENTION PSYCHOLOGIQUE RAPIDE POUR LES ÉMOTIONS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

Coronavirus et urgence de santé mondiale: des mots pour «adultes» qui peuvent effrayer tout le monde, y compris les plus jeunes. Voici quelques façons d'aider les enfants et les adolescents à comprendre et à gérer les émotions qu'ils peuvent ressentir.

QU'EST-CE QUE CORONAVIRUS?

Il s'agit d'un nouveau type de virus qui se propage dans diverses parties du monde. Les scientifiques l'ont appelé SARS-CoV-2.



U'EST-CE QU'UNE URGENCE DE SANTÉ MONDIALE?

Il s'agit d'un événement extraordinaire qui met en danger la santé des personnes vivant dans différentes parties du monde par la propagation de maladies qui peuvent être gérées par plusieurs États. La propagation de COVID-19 a conduit l'Organisation mondiale de la santé à déclarer l'état d'urgence de santé mondiale en 2020.

QUELLES ÉMOTIONS PEUVEZ-VOUS RESSENTIR?

Vous pouvez ressentir des émotions comme...



PEUR

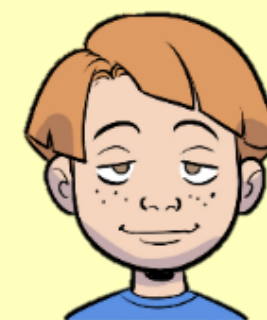


TRISTESSE



COLÈRE

Ce serait bien, cependant, de continuer à ressentir des émotions telles que...



CALME



JOIE

COMMENT TRAITER LA PEUR, LA TRISTESSE ET LA COLÈRE?

RECHERCHEZ DES SOLUTIONS AUX PROBLÈMES

À NE PAS faire

- ✗ **Arrêter de réagir**
 - Abandonnez la compréhension des choses.
 - Penser qu'on ne peut rien faire.
- ✗ **Échapper**
 - Faire semblant qu'il n'y ait pas d'urgence.
 - Ne pas être réaliste.

Que faire

- ✓ **Résoudre des problèmes**
 - Comportez-vous en toute sécurité (par exemple en vous lavant souvent les mains).
 - Suivez les instructions des experts.
- ✓ **Rechercher et donner des informations**
 - Renseignez-vous auprès de sources fiables.
 - Donnez des informations correctes, claires et compréhensibles.

FAITES CONFIANCE À VOUS ET AUX AUTRES

À NE PAS faire

- ✗ **Laisser la responsabilité seulement aux autres**
 - Se plaindre trop.
 - Se faire prendre par panique.
- ✗ **S'isoler**
 - S'enfermer en soi même.
 - Être égoïste.
 - Coupez le contact avec les autres.

Que faire

- ✓ **Comprendre et exprimer ses émotions**
 - Parlez de ce que vous sentez.
 - Restez calme.
- ✓ **Recevoir et donner de l'aide**
 - Aidez et calmez vos proches.
 - Collaborez avec les autres.
 - Communiquez avec les autres, même à distance (par exemple par téléphone et Internet).

COMPRENDRE CE QUI EST IMPORTANT

À NE PAS faire

- ✗ **Continuer à penser négativement**
 - Penser seulement à l'urgence.
 - Penser que les mesures de sécurité prises (par exemple la quarantaine) sont inutiles.
- ✗ **S'opposer**
 - Ignorer les ordonnances du ministère de la Santé.
 - Donner la faute aux autres.

Que faire

- ✓ **Concentrez-vous sur autre chose**
 - Engagez-vous dans quelque chose pour vous distraire (par exemple jouer ou étudier).
 - Essayez de voir également les points positifs.
- ✓ **Négocier**
 - Inventez de nouvelles routines si vous ne pouvez pas suivre les habituelles.
 - N'oubliez pas que le respect des règles protège la santé de chacun.

*Il existe de nombreuses façons de **gérer la peur, la tristesse et la colère**: nous pouvons choisir, à fur et à mesure, celles qui fonctionnent le mieux et même en inventer de nouvelles!*