

# Conseils pour faire face à la COVID-19

Soutenir les enfants et les jeunes atteints d'autisme et de déficience intellectuelle et leurs familles durant une pandémie.

## Principaux défis



1

**Communication**

2

**Anxiété et inquiétude**

3

**Procédures et des protocoles difficiles en cas de pandémie**

## Conseil

Gérez la quantité d'informations qui sont recueillies par vous et votre enfant. Des sources d'information fiables, en quantité limitée, sont utiles. Trop d'informations peuvent provoquer de l'anxiété.

## Conseil

Soyez honnête et sensible, et répondez aux questions et aux préoccupations de l'enfant ou de l'adolescent. Partagez honnêtement, mais surveillez la façon dont ces informations sont reçues. Il est conseillé aux professionnels d'écouter les parents qui connaissent généralement mieux leur enfant.

## Gérer le stress



### Participer

Demandez de l'aide, si nécessaire



### Encourager

Invitez votre enfant/adolescent à partager ce qu'il ressent



### Rappeler

N'oubliez pas de dire à votre enfant qu'il n'est pas tout seul



### Surveiller

Surveillez le niveau d'anxiété à la maison



### Organiser

Mettez en place des activités et des routines positives



### Se souvenir

Souvenez-vous des moments difficiles que vous avez réussis à surmonter avec votre enfant/adolescent



### Communiquer

Une bonne communication est essentielle



### Planifier

Soyez le plus préparé possible

## Ressources

Continuez à surveiller le niveau d'anxiété que vous, votre enfant/adolescent ou d'autres membres de votre famille peuvent éprouver. Si nécessaire, contactez un conseiller en santé mentale ou une autre ressource dans votre communauté. Voici quelques ressources importantes à l'échelle du Canada :

### 211 Canada

☎ 211 🌐 211.ca

Informations sur les services sociaux et de santé dans tout le pays.

### Jeunesse, J'écoute

☎ 1-800-668-6868 🌐 kidshelpphone.ca

Un service national disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 qui fournit des ressources en français et en anglais.

### Association canadienne pour la santé mentale

🌐 cmha.ca

Plusieurs services de santé mentale disponibles.