

COMMENT AIDER SON ENFANT

qui est retiré de son école
pour un cas de COVID-19
dans sa classe

GÉRER VOTRE PROPRE ANXIÉTÉ

Lorsque vous êtes anxieux,
prenez le temps de vous
calmer avant de discuter
avec votre enfant.

NE PAS ANTICIPER

Attendre d'avoir les résultats
du test de la COVID-19.

RÉPONDRE

calmement aux questions
de son enfant.

SOYEZ PATIENT

avec votre enfant,
il vit un moment déstabilisant
et il se peut qu'il ait des réactions
face à la situation.

DÉDRAMATISER

La plupart des adolescents
ont des symptômes faibles lorsqu'ils
contractent la COVID-19.

AIDER

Aidez-le à faire de sa chambre
ou de son espace de travail
un endroit agréable et confortable.

ENCOURAGER son enfant

- À sortir dehors dans votre cour ou sur le balcon plusieurs fois par jour, tout en lui rappelant de bien désinfecter les surfaces qu'il touche;
- À garder contact avec ses amis qui sont toujours à l'école, en utilisant les réseaux sociaux, l'application Facetime ou le téléphone;
- À demander de l'aide aux professionnels de l'école au besoin;
- À vous dire comment il se sent face à la situation;
- Lui rappeler que la situation est parfois longue, mais qu'elle est temporaire.

**L'équipe de professionnels et de soutien
est là pour aider votre enfant!**