

COVID-19 et le TSAF

Le 24 mars 2020



Comment faire face au stress durant cette pandémie ?

Parler aux enfants à propos du Coronavirus

- Gérez premièrement votre anxiété;
- N'ayez pas peur de discuter du coronavirus avec votre enfant;
- Utilisez un langage simple afin de respecter leur âge développemental;
- Soyez rassurant;
- Laissez votre enfant poser les questions;
- Rassurer vos enfants en leur disant ce que vous faites à la maison pour rester en sécurité;
- Respectez la routine;
- Continuez de parler à votre enfant.

Créer une trousse sensorielle pour votre enfant:

- Jouets "fidget"
- Pâte à modeler
- Livres ou livres audio
- Casse-Têtes
- Gilet de poids
- Album photo
- Cure pipe (bricolage)
- Sable cinétique
- Balle anti-stress
- Cube "Rubix"
- Élastiques
- Bouteilles scintillantes

Conseil Calmant #1:

Utilisez des plumes colorées et choisissez une plume à utiliser. Ça pourrait être une couleur que vous aimez ou une couleur qui vous rend calmes. Inspirez profondément et tenez votre respiration pour un compte de 3, puis expirez en remontant d'un côté de la plume et en descendant de l'autre côté.



Est-ce que c'est important de garder une routine pendant qu'il n'y a pas d'école?

.....**OUI!!!!**



Le fait d'avoir une routine pour les enfants atteints d'un trouble du spectre de l'alcoolisation foetale (TSAF) peut aider à réduire le stress et l'anxiété. Les enfants atteints du TSAF ont des lésions cérébrales permanentes qui peuvent avoir un impact sur leur communication, leur compréhension, ainsi que les réponses au stress. La routine aidera votre enfant à surmonter ces défis et à rester calme. La routine permettra à votre enfant de savoir à quoi s'attendre, où il va et avec qui il sera. Voici un exemple de routine qui peut être utilisée à la maison.

Horaires type d'une journée Covid-19

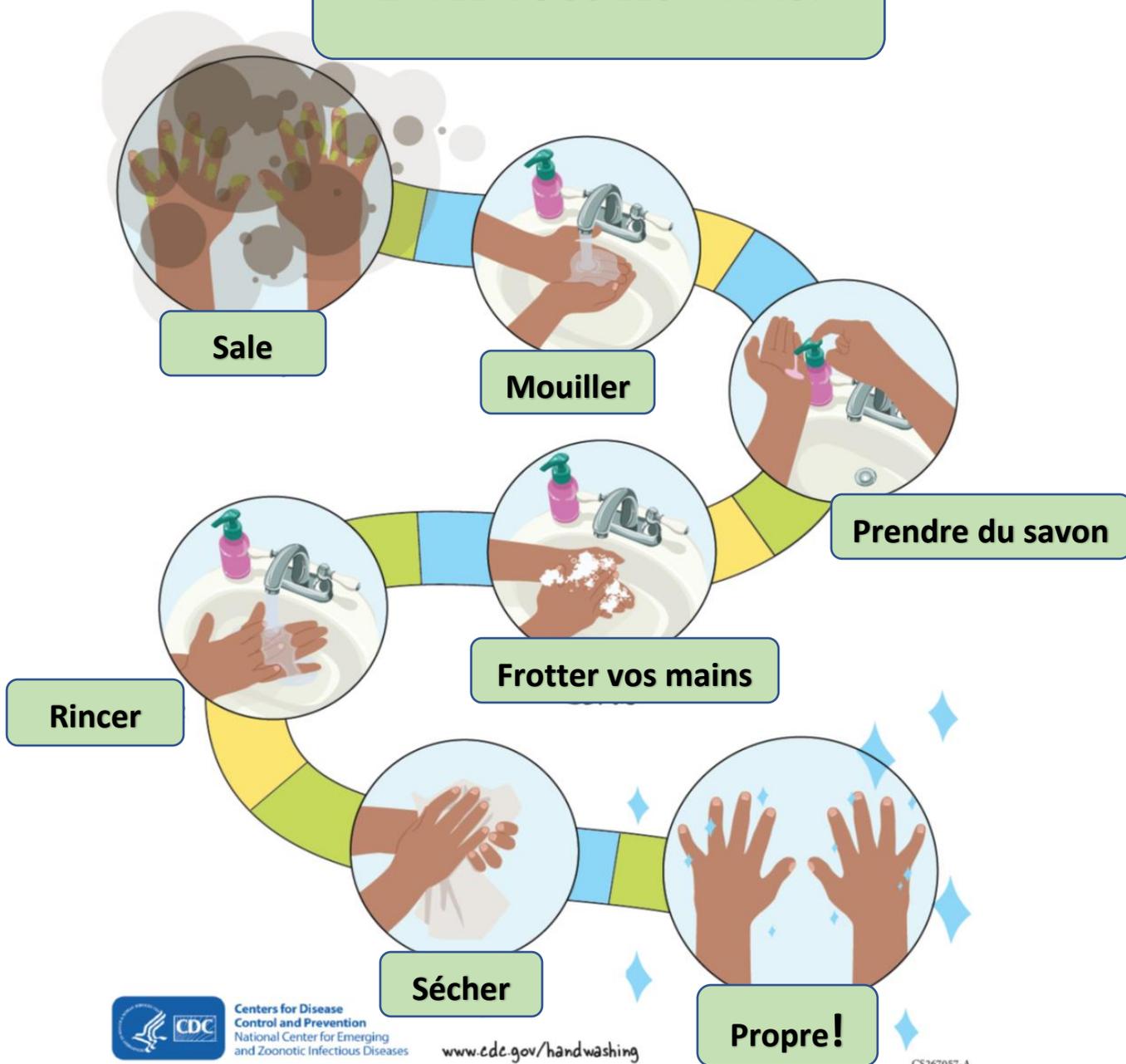
+

Avant 9h00	Réveil	Prendre le petit déjeuner, faire ton lit, faire sa toilette, s'habiller
9h00 à 10h00	Promenade	Marcher en famille, avec le chien ou Yoga s'il pleut
10h00 – 11h00	Activités intellectuelles	***Sans écrans*** Sudoku – lecture du journal – calcul mental - jeux questionnaires
11h00 – 12h00	Activités créatives	Lego – dessin – bricolage – cuisiner ou pâtisserie – jouer de la musique
12h00 – 12h30	Dîner	
12h30 – 13h00	Tâches ménagères	Nettoyer la table de la cuisine et les chaises Nettoyer les poignées de porte, les interrupteurs de lampes – Nettoyer la salle de bain
13h00 – 14h30	Temps calme	Lecture – casse-tête - sieste
14h30 – 16h00	Activités intellectuelles	***Écran possible*** Netmath – Documentaire - exerciceur
16h00 à 17h00	Activités extérieurs	Vélo, trottinette - jouer au parc – faire marcher le chien - jouer dehors
17h00 – 18h00	Souper	
18h00 – 20h00	Temps libre	TV – douche – bain - autre
20h00	Période calme	Lecture – méditation

□

Une des meilleures façons d'empêcher le COVID-19 de se propager est de se **laver les mains**. Étant donné que beaucoup d'enfants ont des défis sensoriels, cette tâche pourrait être difficile pour certains. La plupart de nos enfants/adultes apprennent mieux en utilisant des visuels. Les visuels sont permanents, ils laissent du temps pour le traitement d'information, préparent les transitions, et permettent aux individus de voir ce que vous voulez dire, ils aident à réduire le stress et l'anxiété et ils n'ont pas d'attitude! Voici un visuel qui pourrait vous aider avec votre enfant.

LAVEZ-VOUS LES MAINS!



Quels sont les symptômes du COVID-19



Fièvre



Toux



Difficulté à respirer

Que dois-je faire si quelqu'un de ma famille présente un ou plusieurs de ces symptômes?

Étape 1:

Restez calme!

Étape 2:

Appelez 811 ou votre médecin de famille pour plus d'information

Éternuer, c'est une brise!

Éternuer dans un papier-mouchoir ou ton manchon de bras fait l'éternuement une brise!

Nos enfants apprennent en voyant et en faisant, alors pratiquez les éternuements avec vos enfants...

Amusez-vous à pratiquer !

Conseil Calmant #2: Cette technique vous permettra d'utiliser vos cinq sens pour vous rappeler du moment présent. Il s'agit d'une technique apaisante qui peut vous aider à traverser des situations difficiles, crises d'anxiété ou épisodes stressants.

Avant de commencer, prenez une grande respiration :

5 - REGARDER : cherchez autour de vous et dites les 5 premières choses que vous voyez à haute voix. Par exemple, vous pourriez dire, je vois l'ordinateur, la tasse, le crayon, le cadre de photo, la fenêtre.

4 - SENTIR : faites attention à votre corps dans l'espace et dites à voix haute 4 choses que vous sentez. Par exemple, vous pourriez dire, je sens mes pieds chauds dans mes chaussettes, je sens mes cheveux à l'arrière de mon cou, je sens l'oreiller sur lequel je suis assis, je sens mes mains qui transpirent.

3 - ÉCOUTEZ : écoutez et nommez à voix haute les 3 sons que vous entendez en ce moment. Cela pourrait être le bruit de la circulation à l'extérieur, le son des oiseaux ou le son de votre ventre qui gronde.

2 - ODEUR : dites à haute voix 2 choses que vous sentez en ce moment. Si vous ne pouvez rien sentir ou si vous ne pouvez pas bouger, nommez vos 2 odeurs préférées, par exemple : lavandre, orange.

1 - GOÛT : dites à haute voix 1 chose que vous goûtez au moment. Si vous ne goûtez rien, dites ce que vous préférez goûter, par exemple : menthe

Prenez une autre grande respiration pour terminer !

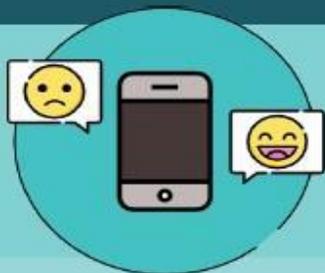
N'oubliez pas, pour que les enfants comprennent, il est très important de parler dans leur langue et à leur niveau de compréhension.

Toutes ces informations sur le Coronavirus me rend anxieux,
comment puis-je faire face à ces sentiments ?



Organisation
mondiale de la Santé

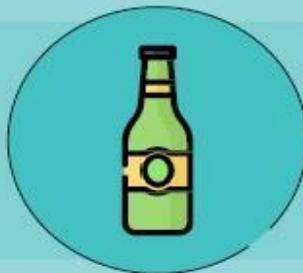
Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19



Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

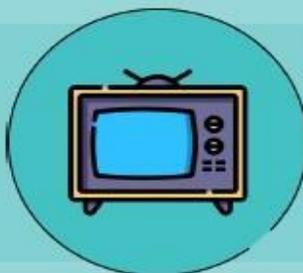
Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.



Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants.

Si vous vous sentez dépassé par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Soyez prêt, sachez où aller et comment solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.

Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.



Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette flambée.



GÉRER SON ANXIÉTÉ LIÉE AU CORONA VIRUS (COVID-19)



POUR TOI

- Évitez l'exposition **excessive** aux médias sociaux;
- Restez **connecté** via téléphone, texte ou internet;
- Prendre du **temps supplémentaire** chaque jour afin de soulager le stress du quotidien;
- Pratiquez l'auto-soin;
- Mettez de l'importance sur votre santé mentale.

Pour les enfants 😊

- ❖ Rassurez-les qu'ils sont en **sécurité**;
- ❖ Laissez-les **parler** de leurs soucis;
- ❖ **Partagez** vos propres capacités d'adaptation;
- ❖ Limitez leur exposition aux **médias et aux nouvelles**;
- ❖ Continuez la **routine** et la **structure**.

QUARANTAINE OU ISOLEMENT!

- Restez en contact avec vos proches via les médias sociaux, les textes et le téléphone;
- Créez une routine quotidienne d'auto-soins;
- Tenez-vous occupé; jeux de société; lire un bon livre; surveiller des films; faire du bricolage;
- Pratiquez des techniques de relaxation : méditation, yoga, etc.

Conseil Calmant #3:

Certains enfants et adultes adorent se détendre en prenant un bain. Ajouter des bulles, du sel d'Epsom, des huiles essentielles, jouer de la musique douce ou bien écouter un livre audio.



Saviez-vous qu'il existe 2 groupes Facebook au Nouveau-Brunswick, 1 pour les parents et l'autre pour les adolescents!

Allez les vérifier 😊

NB FASD Parent Advisory Group

<https://www.facebook.com/groups/547988132684529/>

Fredericton F.A.S.D. Support Group

<https://www.facebook.com/groups/317966565534943/>

Maman papa Je m'ennuie !!!

Voici quelques idées pour lutter contre le virus de l'ennuie:



Faire un puzzle	Jouer un jeu vidéo ou surveiller la télé	Faire une cabane ou un fort	Faire des constructions de Lego	Faire de la cuisine	Jouer des jeux de recherche et trouve
Faire des activités artistiques	Jouer des jeux de mémoire	Jouer à cache-cache	Chanter des chansons	Jouer un instrument de musique	Jouer des jeux de cartes
Colorier des mandalas	Faire des sudokus, mots croisés	Créer un superhéros	Bowling d'intérieur avec bouteille de plastique	Parler au téléphone avec vos amis et familles	Jouer au Rubix cube
Faire de la plastiline maison	Faire du yoga	Apprendre à parler une autre langue	Écrire un livre ou une bande dessinée	Faire de la lecture	Faire de l'exercice physique
Faire du ménage dans vos jouets	Faire un vidéo de musique	Jouer des jeux de "Minute to win it"	Faire des avions en papier	Apprendre à jongler	Aller jouer dehors
Marcher comme un crabe autour du salon	Sauter sur un pied	Faire du saut à la corde	Faire des courses à obstacles	Faire des vidéos d'exercices ou yoga	Faire une capsule de temps
Créer un spectacle	Apprendre à coudre	Apprendre à crocheter	Apprendre la langue des signes	Planter des fleurs	Faire du camping intérieur



Voici une liste de ressources en ligne qui peuvent vous aider à naviguer dans ces moments difficiles avec **vos** famille :

Parler aux enfants du COVID-19 :

<https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/12/coronavirus-comment-parler-enfants/>
<https://www.lesoleil.com/actualite/covid-19/comment-repondre-aux-questions-des-enfants-sur-le-coronavirus-bf2b13892c062d007a2a05c45fbaa885>
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf>
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>
http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/?fbclid=IwAR1t1nYthY9LNnboc9hA-njglEt1-YZgGIVkUI3BE51ZXKGJ9nSC_VS11HY
<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>
<https://www.mindheart.co/descargables>
https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0f_MDovSfwuMLqo9QWpew8QPS0Cc6CLWgartkUkACMJnhO2iLdrvEF7KI
<https://www.facebook.com/astucespourdys/photos/pcb.2924514024275578/2924513567608957/?type=3&theater&ifg=1>

Idées d'activités :

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/03/19/activites-ligne-occuper-enfants-coronavirus/>
<https://veroniquecloutier.com/famille/la-liste-je-ne-sais-pas-quoi-faire>
<https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/?fbclid=IwAR0d1q8hVTpuQUjyWGuhGCVCGI3f-UYIs7-qmyEK62lwTw-XcpGXHGrOvVM>

Préparation et protections :

<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/lavage-mains/>
<https://www.vitalitenb.ca/fr/covid-19/se-proteger>
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/preparation.html>
https://www.youtube.com/watch?v=jbbik_Mdwug

**Pour toute question ou préoccupation, veuillez contacter le
Centre d'excellence TSAF du N.-B au**

862-3783

