



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# **Directives à l'intention des parents et des soignant(e)s relatives au soutien à la santé mentale et au bien-être des enfants et des jeunes durant la pandémie de coronavirus (COVID-19)**

## **Ce qu'il faut savoir**

La pandémie de coronavirus (COVID-19) nous affecte tous et toutes. Cette période est difficile pour les enfants et les jeunes, quel que soit leur âge. Tous les enfants et jeunes ne réagissent pas de la même manière à leur situation spécifique. Certains réagiront immédiatement, d'autres pas du tout et d'autres encore rencontreront des difficultés plus tard. Il est important de reconnaître que dans la plupart des cas, il s'agit là de réactions normales à une situation anormale.

Tous les enfants et jeunes ne réagissent pas de la même manière à leur situation spécifique en fonction de leurs caractéristiques et situation individuelles. Leur réaction dépend, par exemple, de leur âge, leur état de santé physique ou mentale, leur façon de gérer le stress, leurs expériences antérieures ou leurs problèmes de santé mentale ou physique préexistants.

Pendant cette période, il est important que vous souteniez la santé mentale des enfants et des jeunes à votre charge et en prenez soin, tout en vous souciant de la vôtre. Vous pouvez faire beaucoup et bénéficier d'aide supplémentaire si besoin.

## **Contexte**

Les présentes recommandations sont destinées à aider les adultes assumant des responsabilités familiales à soutenir et prendre soin de la santé mentale et du bien-être des enfants et des jeunes au cours de la pandémie de COVID-19, notamment ceux qui ont des besoins supplémentaires et des handicaps.<sup>[1]</sup>

Des informations supplémentaires sont disponibles sur [la manière d'endiguer la transmission du coronavirus](#).

## **Prendre soin de votre santé mentale**

Tout en vous préoccupant des enfants et des jeunes à votre charge, il est important que [vous preniez soin de votre propre santé mentale et bien-être](#). Cela vous aidera à vous soutenir ainsi que les personnes à votre charge. Les enfants et les jeunes réagissent en partie à l'attitude des adultes qui les entourent. La meilleure manière pour les parents et les soignant(e)s de soutenir les enfants et les jeunes est d'affronter une situation avec calme et confiance.

## **Promouvoir la santé mentale et aider les enfants et les jeunes à faire face au stress durant la pandémie**

Les enfants et les jeunes ont besoin de se sentir rassurés sur le fait que leurs parents et soignant(e)s sont en mesure de les protéger. Il ne sera pas toujours possible de répondre à toutes les questions que les enfants et les jeunes se posent, ni à toutes leurs préoccupations, mais veillez à les écouter et à accepter leurs émotions pour qu'ils se sentent accompagnés.

Vous pouvez envisager certaines mesures pour soutenir la santé mentale et le bien-être des enfants ou des jeunes durant la pandémie, notamment :

## **Surveiller d'éventuels changements**

Les enfants et les jeunes peuvent réagir différemment lorsqu'ils sont confrontés à une situation de stress. Ce dernier peut se manifester de manière émotionnelle (avec par exemple des signes de trouble, de détresse, d'anxiété, de colère ou d'agitation), comportementale (avec par exemple une attitude plus accaparante ou renfermée, des difficultés de concentration ou l'apparition de pipi au lit), ou physique (avec par exemple des maux de ventre ou de tête). Surveillez d'éventuels changements dans leur comportement et sachez qu'ils peuvent ne pas se manifester dans tous les contextes (par exemple, ils peuvent simplement survenir à l'école ou à la maison).

## **Prendre du temps pour les écouter**

Créez un espace calme et sûr dans le cadre duquel ils peuvent exprimer ce qu'ils ressentent sans être jugés. Pour certains jeunes, il peut être plus facile de parler pendant que vous faites quelque chose ensemble, comme jouer ou faire du sport au parc, faire une promenade, faire de la peinture ou d'autres activités. Il n'est pas possible d'avoir réponse à toutes les questions et il est souvent préférable d'être honnête et de dire « je ne sais pas » plutôt que de vous mettre plus de pression ou de créer des attentes irréalistes. Écoutez-les et acceptez leurs préoccupations.

N'oubliez pas de leur rappeler que vous êtes là pour les aider et leur apporter encore plus d'amour et d'attention s'ils en ont besoin. Les enfants et jeunes qui éprouvent des difficultés pour exprimer leurs émotions peuvent compter sur vous pour interpréter ce qu'ils ressentent. Pour obtenir des conseils supplémentaires, vous pouvez contacter [la ligne d'assistance aux parents de Young Minds](#). Ils offrent également des services aux parents par e-mail and chat Web.

[MindEd for families](#) offre des ressources pédagogiques gratuites en ligne destinées à tous les adultes et relatives à la santé mentale des enfants et des jeunes. Ces ressources peuvent être utiles aux parents et aux soignant(e)s durant cette période exceptionnelle. Young Minds propose également une ressource utile sur [« Initier une conversation avec votre enfant »](#).

## **Fournir des informations claires sur la situation.**

L'un des meilleurs moyens d'y parvenir est de parler ouvertement de la situation et de fournir des réponses honnêtes aux questions des enfants, en utilisant des mots et des expressions qu'ils peuvent comprendre. Expliquez-leur les mesures prises pour les protéger et protéger ceux qu'ils aiment, en leur indiquant les mesures qu'ils peuvent prendre, notamment se laver les mains régulièrement.

Des ressources sont à votre disposition pour vous y aider, comme le [guide sur le coronavirus pour les enfants \(Children's guide to coronavirus\)](#) publié par le Children's Commissioner, ou le [livre d'histoires conçu par et pour les enfants du monde entier touchés par la COVID-19](#) publié par le Comité permanent interorganisations (CPI).

Veillez à utiliser des sources d'informations fiables, telles que celles proposées sur [GOV.UK](#) ou sur [le site internet du NHS](#) ; il existe de nombreuses sources d'information incorrectes ou trompeuses qui peuvent générer du stress pour les enfants et les jeunes à votre charge.

## **Savoir être conscient(e) de vos propres réactions**

Les enfants et les jeunes calquent souvent leur réaction sur celle des adultes qui sont importants dans leur vie et auxquels ils font confiance. C'est pourquoi votre attitude face à la situation est très importante. Essayez de contrôler vos propres émotions et de rester calme, tout en leur parlant gentiment et en répondant honnêtement à leurs questions.

## **Encourager des moyens de communication sûrs pour que les enfants et les jeunes restent en contact avec leurs amis**

Lorsqu'il leur est impossible de se voir en personne, ils peuvent se connecter en ligne ou communiquer par téléphone ou appel vidéo. Des conseils sont mis à la disposition des parents et des tuteurs pour aider les enfants à [rester en sécurité en ligne pendant la pandémie de COVID-19](#).

## **Créer une nouvelle routine**

Les changements que la pandémie entraîne dans nos vies pourraient avoir un impact sur nos routines. Établir une routine offre aux enfants

et aux jeunes un sentiment accru de sécurité dans un contexte d'incertitude. Par conséquent, si votre routine a changé, réfléchissez à la manière de mettre en place une certaine régularité dans toute la mesure du possible.

Pour vous donner quelques idées :

- planifiez les journées ou les semaines en prévoyant des moments d'apprentissage, de temps libre (notamment pour le jeu, la créativité ou les loisirs) et de détente. Un emploi du temps hebdomadaire visualisable peut se révéler utile.
- Si les enfants ne peuvent pas aller à l'école et doivent rester chez eux, demandez aux enseignants ce que vous pouvez faire pour les aider à continuer leur apprentissage à domicile. Le ministère de l'Éducation a publié une liste [des ressources pédagogiques](#) en ligne recommandées pour l'apprentissage à domicile.
- Prévoyez des activités positives dont vous savez qu'elles plairont à l'enfant ou au jeune, et découvrez de nouvelles idées d'activités à réaliser à la maison si besoin. Encouragez le maintien d'un équilibre entre le temps passé en ligne et hors ligne. Le [guide publié par le Children's Commissioner](#) suggère des idées pour lutter contre l'ennui.
- dans l'idéal, les enfants et les jeunes devraient être actifs 60 minutes par jour, ce qui peut s'avérer compliqué s'ils restent à l'intérieur pour des périodes prolongées. Planifiez des sorties sécurisées dans la mesure du possible ou consultez [Change4Life](#) pour trouver des idées de jeux et d'activités à l'intérieur. L'activité physique est bonne pour notre santé physique et mentale.
- un sommeil de bonne qualité est important pour la santé mentale et physique, alors tentez de conserver les horaires de coucher et de lever habituels. Le NHS fournit [des conseils pour favoriser un sommeil sain des enfants](#).
- Essayez de donner aux enfants et aux jeunes des alternatives plus saines aux friandises comme les bonbons ou le chocolat. Consultez [Change4Life](#) pour obtenir des idées.

### **Limiter l'exposition aux médias et parler davantage de ce qu'ils ont vu et entendu**

Tout comme les adultes, les enfants et les jeunes peuvent se sentir plus angoissés s'ils sont exposés de manière répétée à la couverture

médiatique en lien avec la pandémie de COVID-19. Leur supprimer tout accès aux informations n'est pas recommandé non plus car les enfants et les jeunes sont susceptibles de s'informer auprès d'autres sources, en ligne ou auprès de leurs amis par exemple. Évitez d'éteindre la télé ou de fermer des sites internet lorsque des enfants ou des jeunes entrent dans la pièce. Cela pourrait les pousser à croire que vous leur cachez des choses importantes ou pourrait les inquiéter. Il vaut mieux envisager de limiter le temps d'exposition à la couverture médiatique des enfants et des jeunes. La British Psychological Society a produit des conseils utiles sur la [gestion de l'incertitude](#) à l'intention des parents.

Les jeunes seront également exposés aux informations via leurs amis et les réseaux sociaux. Parlez de la situation avec eux et demandez-leur ce qu'ils ont entendu. Essayez de répondre à leurs questions honnêtement et de les rassurer dans la mesure du possible.

## **Les réactions des enfants et des jeunes selon les âges**

Tous les enfants et les jeunes réagissent différemment à la pandémie de COVID-19, mais des traits communs ressortent selon les groupes d'âge. Les réactions habituelles liées à l'angoisse disparaissent au cours du temps chez la plupart des enfants et des jeunes, mais peuvent ressurgir s'ils voient ou entendent des choses qui leur rappellent les événements passés. Comprendre ces réactions peut vous aider à accompagner votre famille.

### **Nourrissons et enfants jusqu'à 2 ans**

Les nourrissons souffrent plus facilement d'angoisse. Ils peuvent pleurer plus souvent ou demander à être pris et câlinés plus fréquemment.

### **Enfants âgés de 3 à 6 ans**

Les enfants en âge préscolaire peuvent régresser et afficher à nouveau des comportements qu'ils avaient surmontés, notamment en lien avec la propreté, le pipi au lit ou les peurs d'être séparés de leurs parents ou de leurs soignant(e)s. Ils peuvent également faire des colères ou avoir du mal à dormir.

## **Enfants âgés de 7 à 10 ans**

Les enfants plus grands peuvent ressentir de la tristesse, de la colère ou de la peur. Leurs amis peuvent leur communiquer de fausses informations, mais les parents ou les soignant(e)s peuvent corriger la mésinformation. Les enfants peuvent porter leur attention sur des détails de la situation et vouloir en parler continuellement ou ne pas souhaiter en parler du tout. Ils peuvent avoir des problèmes de concentration.

## **Préadolescents et adolescents**

Certains préadolescents et adolescents affrontent les situations préoccupantes en adoptant des comportements exagérés, comme la conduite téméraire, ou la consommation d'alcool ou de drogues. D'autres ont peur de quitter leur domicile et peuvent réduire les durées de connexion avec leurs amis. Ils peuvent se sentir dépassés par leurs émotions intenses et être incapables d'en parler. Leurs émotions peuvent entraîner davantage de disputes et même des conflits avec leurs frères et sœurs, leurs parents, leurs soignant(e)s ou d'autres adultes. Ils peuvent être préoccupés par la manière dont la fermeture des écoles et l'annulation des examens vont les affecter.

## **Conseils destinés aux groupes avec des besoins supplémentaires ou des problèmes spécifiques de santé mentale**

### **Enfants et jeunes qui bénéficient actuellement des services de santé mentale**

Les enfants et les jeunes présentant des problèmes de santé mentale préexistants peuvent se voir tout particulièrement affectés par les changements et l'incertitude entraînés par la pandémie de COVID-19. Leur stress accru peut entraîner une modification de leur comportement et de leurs besoins en lien avec leur santé mentale. Si vous êtes préoccupé(e) quant à l'accès à l'aide en cas de nécessité de [vous confiner et de vous isoler](#), vous pouvez réfléchir aux mesures suivantes.

## **Parlez à l'équipe de prise en charge de la santé mentale de l'enfant ou du jeune**

Contactez l'équipe pour discuter de vos préoccupations et de la manière dont les soins continueront à être disponibles. Mettez à jour les plans de sécurité et de soins comme convenu.

## **Identifiez la manière dont la prise en charge normale de l'enfant, du jeune ou de la famille sera maintenue**

Demandez si les rendez-vous normalement offerts en personne se feront désormais par téléphone, SMS ou en ligne ou un mélange de ces solutions. Demandez si le professionnel de la santé peut proposer une aide supplémentaire si l'enfant ou le jeune en a besoin, y compris comment contacter le service si vous avez des inquiétudes entre les rendez-vous. Discutez avec le professionnel de la santé des plans en place et de la meilleure façon de les présenter à l'enfant ou au jeune si vous, l'enfant ou le jeune devez [vous confiner ou vous isoler](#).

## **Planifiez la manière dont vous obtiendrez les médicaments de l'enfant ou du jeune**

Vous pourriez être en mesure de renouveler les ordonnances de médicaments par téléphone ou en ligne par le biais d'une application ou d'un site internet si votre cabinet médical propose cette option. Consultez votre pharmacie pour savoir s'il est possible de faire livrer vos médicaments ou envisagez que quelqu'un les récupère en votre nom. Le site internet du NHS propose des informations sur [la collecte des médicaments pour un tiers](#) et [comment vérifier si vous devez payer pour obtenir des médicaments sur ordonnance](#)

Continuez à solliciter vos renouvellements de médicaments selon vos délais habituels. Il n'est pas nécessaire de commander des médicaments pour une durée supérieure ni en plus grande quantité.

Votre médecin généraliste remplacera peut-être des médicaments renouvelables par des médicaments fournis dans le cadre des dispositions sur les renouvellements automatiques. Cela signifie que vous pouvez vous rendre à la pharmacie un certain nombre de fois sans avoir à solliciter une ordonnance de renouvellement auprès de votre cabinet médical.



Soyez vigilant(e) si vous achetez des médicaments en ligne. Achetez-les uniquement auprès de pharmacies agréées. Vous pouvez vérifier si une pharmacie est agréée en consultant le [site internet du General Pharmaceutical Council](#).

Il pourrait également être judicieux de prendre des dispositions pour les enfants ou jeunes à votre charge si vous tombez malade ou devez vous isoler, par exemple en communiquant à votre conjoint(e), ami(e), proche ou voisin(e) des informations importantes, notamment le plan de soins, les médicaments et les numéros d'urgence.

### **Identifiez la manière dont vous visiterez ou maintiendrez le contact avec l'enfant ou le jeune s'il a été admis dans une unité de santé mentale pour patients hospitalisés**

Rapprochez-vous du personnel pour prendre connaissance de sa politique sur l'accès aux technologies numériques, et réfléchissez à la manière de rester en contact, particulièrement si vous devez vous confiner et vous isoler. Demandez à l'unité si vous pouvez participer à une visite virtuelle du service afin de rester en contact avec l'équipe de santé mentale responsable de l'enfant ou du jeune. Si la situation dans votre région ou dans l'unité change ou si vous devez vous confiner et vous isoler, cela aura un impact sur le fait que l'enfant ou le jeune puisse rentrer à la maison. Discutez avec l'enfant ou le jeune à votre charge de la situation potentielle pour qu'il/elle en soit pleinement informé(e).

### **Troubles de l'alimentation**

Les enfants et les jeunes qui souffrent de troubles de l'alimentation peuvent être particulièrement perturbés par certains aspects de la situation actuelle, comme par la disponibilité réduite de certains aliments, l'isolement social et les modifications significatives de la routine.

Si vous, l'enfant ou le jeune êtes préoccupé(e) par un trouble de l'alimentation, contactez votre [équipe chargée des troubles de l'alimentation au sein de votre communauté locale](#). La plupart des équipes communautaires chargées des troubles de l'alimentation offrent un soutien direct sans avoir à passer par votre médecin généraliste. Ces équipes ont été mises en place pour offrir un

traitement aux personnes qui nécessitent une intervention précoce ou des soins plus urgents, alors n'attendez pas pour solliciter de l'aide. Pour les enfants et les jeunes qui [souffrent de trouble d'alimentation sélective et/ou d'évitement \(ARFID\)](#), soyez vigilant(e) en cas de problèmes découlant des situations suivantes :

### **Disponibilité réduite de certains aliments**

Cela peut signifier que l'enfant ou le jeune qui ne consomme que certains aliments ne pourra pas obtenir ceux qu'il/elle consomme habituellement. Nombre d'entre eux préféreront s'en passer plutôt que de consommer autre chose, mais cela entraînera un risque de perte de poids et une déficience nutritionnelle additionnelle.

#### Modifications significatives de la routine de l'enfant ou du jeune. Pour les personnes souffrant d'ARFID, cela peut-être extrêmement angoissant et difficile à gérer. Demandez conseil sur la manière dont vous pouvez limiter l'angoisse et le risque de réduction additionnelle de consommation d'aliments. #### Angoisse générale aiguë. Surveillez l'anxiété et les troubles obsessionnels compulsifs préexistants associés à l'angoisse et la manière dont ils interfèrent avec l'alimentation.

[BEAT](#), l'organisation caritative pour les troubles de l'alimentation, fournit également des conseils, un soutien et des [lignes d'assistance](#) à l'intention des enfants, des jeunes et des étudiant(e)s.

### **Enfants et jeunes avec des difficultés d'apprentissage**

Les enfants et les jeunes présentant des troubles d'apprentissage peuvent avoir du mal à comprendre les directives, règles ou restrictions en lien avec la COVID-19 et à s'en souvenir, et peuvent se sentir frustrés par l'impact de la pandémie et l'incertitude qu'elle engendre. Ils peuvent avoir besoin d'aide supplémentaire ou d'explications adaptées en lien avec la pandémie.

Vous les aiderez efficacement en :

- les aidant à prendre des décisions ;
- représentant des choix visuellement à l'aide de mots écrits, d'images, de symboles ou d'objets si besoin ;
- les encourageant à exprimer leurs émotions ;

- leur disant qu'ils ne sont pas seuls.

Écoutez-les en prenant leurs sentiments au sérieux et sans juger leurs émotions. Ils peuvent être angoissés par des changements importants, comme la possibilité de devoir se confiner. Dans la mesure du possible, il peut être utile d'expliquer au préalable les changements de routine et de circonstances à venir, et de les aider à planifier et à trouver des solutions, comme la pratique de loisirs ou d'exercice physique pour se détendre et gérer l'anxiété.

Des ressources destinées à vous soutenir, vous et l'enfant ou le jeune comprennent :

- [le guide COVID-19 facile à lire pour prendre soin de vos émotions et de votre corps](#). Ce guide fournit des conseils pour prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être pendant la pandémie de COVID-19.
- [Beyond Words](#) a publié un livre qui soutient ceux qui aident les personnes présentant des troubles d'apprentissage à mieux comprendre la pandémie de COVID-19.
- Skills for Care propose [Les meilleurs conseils pour parler de nos émotions](#).
- [Mencap](#) fournit des informations sur la COVID-19 pour les personnes présentant des troubles d'apprentissage, y compris des documents faciles à lire.
- BILD (Learning Disability Professional Senate) a également publié un [ensemble de ressources](#) pour soutenir les familles et soignant(e)s de personnes présentant des difficultés d'apprentissage durant la pandémie de COVID-19.
- [Learning Disability England](#) propose des conseils pour les personnes présentant des troubles d'apprentissage sur la façon de prendre soin de leur bien-être mental.
- [Council for Disabled Children](#) propose des conseils axés sur les troubles d'apprentissage et l'autisme.

## **Enfants et jeunes autistes**

Les enfants et les jeunes autistes peuvent avoir trouvé la perturbation des routines et du soutien pendant la pandémie COVID-19 particulièrement difficile, émotionnellement et socialement. Par ailleurs, si l'enfant ou le jeune tombe malade de la COVID-19, il/elle peut avoir des difficultés à faire face à cette épreuve physique. Vous

pouvez l'aider à gérer ces expériences en ayant recours à des stratégies dont vous savez qu'elles fonctionnent pour lui ou en sollicitant des conseils et de l'aide, ainsi qu'en discutant avec les intervenants de son milieu scolaire.

Les enfants et les jeunes autistes peuvent avoir du mal à reconnaître les émotions qu'ils ressentent et à les communiquer aux autres, par exemple l'anxiété ou la mauvaise humeur. Soyez vigilant(e) quant aux changements de comportement qui peuvent vous aider à identifier leur état émotionnel, par exemple une agitation accrue, des symptômes physiques d'anxiété ou des modifications du sommeil et de l'alimentation.

Il est important de vous montrer honnête lorsque vous discutez avec un enfant ou un jeune à votre charge de la nouvelle situation, des mesures qu'il peut prendre pour se protéger et des symptômes du virus. Essayez d'éviter les formules catégoriques sur l'avenir. La situation actuelle évolue rapidement, et les enfants et les jeunes peuvent être encore plus angoissés si les choses changent alors que vous les aviez assurés du contraire.

Les enfants et les jeunes autistes ont souvent plus de difficulté à gérer les changements. Informez le jeune à votre charge de la manière la plus appropriée pour lui si les dispositions changent afin qu'il y soit préparé. C'est vous qui connaissez le mieux l'enfant ou le jeune, alors tenez compte de ses propres besoins spécifiques au moment de décider quand et comment l'informer des nouvelles dispositions. Par exemple, des stratégies visuelles (telles que des histoires sociales, des images, des emplois du temps ou des minuteries) ainsi que la visite de nouveaux endroits à des moments calmes ou de manière virtuelle peuvent les aider à se préparer à tout changement.

La mise en place d'une approche cohérente entre la maison et le milieu scolaire est également utile aux enfants, de sorte qu'il peut être judicieux d'établir une communication étroite avec le personnel de l'établissement scolaire. Le cas échéant, demandez conseil à votre professionnel de santé.

Il est recommandé de continuer à accéder à l'aide proposée par les groupes locaux pour l'autisme en ligne ou par téléphone. Les [conseils de la National Autistic Society sur la gestion de l'anxiété](#) pourraient

également se révéler utiles. [Autistica](#) fournit également un soutien et des informations, y compris une ligne d'assistance dédiée à l'autisme.

## **Enfants ou jeunes souffrant de problèmes de santé physique**

Bien que des enfants ou des jeunes puissent être atteints d'un problème de santé physique chronique, seuls quelques-uns d'entre eux seront invités à se confiner volontairement. Dans les rares cas où des enfants ou des jeunes se confinent volontairement, ou lorsqu'ils gèrent leurs problèmes de santé de manière plus générale pendant la pandémie, ils peuvent avoir des besoins psychologiques supplémentaires qui devront être pris en compte. Ce groupe d'enfants ou de jeunes présente un risque accru de perturbation, d'isolement et un risque plus élevé de souffrir de problèmes de santé mentale (par exemple, des épisodes de détresse, d'inquiétude ou de colère plus intenses) que leurs pairs en bonne santé.

Soutenez ces enfants et ces jeunes en étant à l'écoute de leurs préoccupations, et en leur fournissant des explications honnêtes et claires sur la situation, ainsi que des informations sur les mesures en place pour les protéger.

Des [directives sur le confinement volontaire et la protection des personnes extrêmement vulnérables à la COVID-19 d'un point de vue médical](#) sont disponibles. [Le Conseil pour les enfants handicapés \(Council for Disabled Children\)](#) propose également des informations sur le soutien offert aux enfants et aux jeunes vivant avec un problème de santé chronique.

## **Enfants et jeunes qui prennent soin de tiers**

Certains enfants et jeunes peuvent également assumer des responsabilités de soins envers des adultes ou des frères et sœurs, et celles-ci peuvent avoir augmenté ou être devenues plus difficiles à assumer pendant la pandémie. Ils peuvent être angoissés par ce qui pourrait arriver si la personne dont ils prennent soin tombe malade, ou si eux-mêmes tombent malades et ne sont plus en mesure d'accompagner cette personne. Même s'ils ne prennent soin de personne actuellement, ils pourraient avoir à le faire s'ils vivent dans un foyer avec un adulte.

Afin de réduire son anxiété, planifiez avec l'enfant ou le jeune ce qui arrivera si vous ou un autre membre de la famille dont il prend soin ou dont il pourrait avoir à prendre soin tombez malade. Indiquez-lui les coordonnées de personnes qui pourraient intervenir et les aider.

Barnardo's propose des informations supplémentaires sur le soutien disponible pour les jeunes soignant(e)s. Vous pouvez appeler le 0800 157 7015 pour parler à l'un des agents de l'équipe de soutien, ou vous référer vous-même au dispositif [Voir, entendre, répondre \(See, Hear, Respond\)](#), qui vous aidera à obtenir le soutien dont vous avez besoin.

## **Soutien aux étudiants en formation continue ou à l'université**

Si le jeune que vous soutenez étudie à l'université, la vie à l'université ou dans l'établissement d'enseignement supérieur cette année sera probablement très différente de ce à quoi il s'attendait. La pandémie de COVID-19 a probablement eu un impact sur sa vie et ses études, et il se sent peut-être seul, frustré, angoissé ou stressé. Il peut s'inquiéter de ses perspectives d'emploi après ses études ou souffrir de stress lié à ses préoccupations financières actuelles. Le [site internet Student Space](#) propose des conseils et des informations pour soutenir les étudiants durant la pandémie de COVID-19.

Encouragez les jeunes à échanger régulièrement avec leurs amis et leurs proches par SMS, téléphone et chats vidéo. Si le jeune ressent une pression sur sa santé mentale et son bien-être, du soutien est disponible. Il peut informer son fournisseur de services de formation, qui peut ensuite le conseiller sur le soutien en matière de santé mentale et de bien-être à la disposition des étudiants, comme un service de bien-être ou d'aide psychologique, des services de conseil aux étudiants ou d'autres ressources.

Pour obtenir une aide en matière de santé mentale auprès du NHS, contactez votre médecin généraliste ou inscrivez-vous à un dialogue thérapeutique lié à l'anxiété et à la dépression en contactant les [services de psychothérapies du NHS \(IAPT\)](#). Ces services sont gratuits et les thérapies peuvent se dérouler efficacement à distance, en ligne et par téléphone. Les étudiants peuvent accéder à ces services partout en Angleterre, quel que soit l'endroit où ils sont inscrits auprès d'un médecin généraliste. Les étudiants qui ont besoin

d'aide pour gérer des problèmes d'anxiété ou de dépression peuvent contacter leur [service local](#).

## **Vivre un deuil ou une grande peine**

La perte d'un être cher peut être une épreuve très difficile. En raison de la pandémie de COVID-19, les enfants et les jeunes ne seront peut-être pas en mesure de faire leurs adieux comme ils l'auraient souhaité. Ils pourraient également avoir plus de mal à contacter leurs réseaux de soutien habituels.

Le deuil affecte les enfants et les jeunes différemment selon leur âge, leur niveau de compréhension et les changements que la mort apporte dans leur vie quotidienne. Ils sont souvent assaillis par des vagues d'émotions puissantes, telles que la tristesse, la culpabilité, la consternation et la colère, qu'ils auront parfois du mal à exprimer. Il est très habituel que leur comportement change et qu'ils se préoccupent grandement des autres.

Il peut s'avérer difficile de soutenir un enfant ou un jeune lorsque vous êtes vous-même endeuillé(e). Le fait d'écouter attentivement, de répondre honnêtement aux questions en fonction de l'âge de votre interlocuteur(-trice), de maintenir des routines dans la mesure du possible et d'apporter une grande quantité d'amour et d'aide sera sûrement utile.

Le NHS propose des [conseils sur le deuil et les aides disponibles](#) et le [Childhood Bereavement Network](#) propose des informations et des liens vers les organismes d'aide nationaux et locaux.

## **Où obtenir davantage d'assistance**

[Every Mind Matters](#) fournit [des conseils et des astuces pratiques aux parents et aux soignant\(e\)s pour s'occuper de la santé mentale d'un enfant ou d'un jeune](#), ainsi que [des conseils de soins personnels à l'intention des jeunes](#).

Si vous êtes préoccupé(e) par la santé mentale d'un enfant ou d'un jeune, vous pouvez obtenir des conseils gratuits et confidentiels proposés par la [ligne d'assistance aux patients de Young Minds](#) par téléphone, par e-mail ou par chat Web.

Vous pouvez obtenir des informations supplémentaires sur les [services de santé mentale pour enfants et adolescents du NHS](#)

[\(CYPMHS\)](#) et la manière d'y accéder. Vous pouvez également consulter le [site Web du Clinical Commissioning Group local](#). La plupart des services disposent également de leur propre site Web qui propose des informations sur l'accès, les recommandations (y compris si vous pouvez vous « adresser vous-même ») et les coordonnées. Essayez de rechercher les « CYPMHS » ou « CAMHS » (services de santé mentale pour enfants et adolescents, une appellation plus ancienne utilisée pour certains CYPMHS) dans votre région. Pendant la pandémie de COVID-19, les services restent à votre disposition, alors n'hésitez pas à solliciter de l'aide.

[Action for Children](#) propose de nombreux conseils pour vous aider à détecter les signes de problèmes de santé mentale chez les enfants et vous fournit des conseils sur les mesures que vous pouvez prendre pour les aider.

Barnardo's a également mis en place le [réseau de soutien See, Hear, Respond](#), un service dédié pour aider les enfants, les jeunes et leurs familles ou les soignant(e)s confrontés à des problèmes causés par la pandémie de coronavirus.

Vous pouvez suivre [une formation en secourisme psychologique](#) qui vous indiquera comment soutenir la santé mentale d'enfants et de jeunes lors de situations d'urgence telles que la pandémie de COVID-19 et les situations de crise. Ce programme a été conçu par Public Health England et s'adresse à toute personne qui fournit des soins à des enfants et des jeunes ou travaillent avec eux, y compris les parents et les soignant(e)s. Aucune qualification préalable n'est requise pour s'y inscrire. Le programme est gratuit, mais il est possible d'acheter un certificat une fois que vous l'avez terminé. Il n'est pas nécessaire d'acheter ce certificat pour compléter les modules du programme.

Tout professionnel qui travaille avec des enfants et des jeunes devrait également pouvoir vous aider à obtenir un soutien. Vous pouvez vous adresser à un(e) enseignant(e), à un(e) infirmier(-ère) scolaire, à un(e) travailleur(-se) social(e) ou à un médecin généraliste.

## **Où obtenir une aide urgente ?**

Si un enfant ou un jeune a besoin d'une aide médicale urgente, appelez le 999 ou emmenez-le au centre d'urgence (A&E) le plus proche. Ce numéro doit être composé si une personne est gravement malade ou blessée et que sa vie est en danger. Une urgence en



matière de santé mentale doit être prise au sérieux, au même titre qu'une urgence physique.

Si un enfant ou un jeune a besoin d'un soutien ou de conseils urgents en matière de santé mentale, consultez [page consacré aux urgences en matière de santé mentale du NHS](#) pour trouver des services dans votre région, y compris un soutien en cas de crise de santé mentale 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Si un enfant est actuellement pris en charge par les services de santé mentale pour enfants et adolescents (parfois appelés CAMHS), les services pédiatriques ou les services sociaux pour enfants, adressez-vous à eux si vous vous inquiétez pour l'enfant.

Si vous ne savez pas quoi faire, vous pouvez contacter votre médecin généraliste pour obtenir des conseils ou consulter le NHS 111 en ligne.

## **Lignes d'assistance et sites Web à l'intention des enfants et des jeunes**

Si un enfant ou un jeune souhaite obtenir de plus amples informations ou des conseils sur sa santé mentale ou les difficultés qu'il rencontre, il peut consulter l'un des sites Web ou organisations suivants :

[Shout 85258](#) fournit un soutien gratuit et confidentiel par SMS, 24h/24 et 7j/7, au Royaume-Uni, pour quiconque a du mal à faire face à la situation. Ils peuvent vous aider à gérer des problèmes tels que les pensées suicidaires, la dépression, l'anxiété, les attaques de panique, les abus, l'automutilation, les problèmes relationnels et l'intimidation :

- Envoyez « Shout » au 85258 pour parler à un(e) bénévole qualifié(e) qui vous écoutera et travaillera avec vous pour résoudre vos problèmes.

[Papyrus](#) propose un soutien et des conseils confidentiels aux jeunes aux prises avec des pensées suicidaires et à toute personne inquiète pour un jeune :

- appelez gratuitement le 0800 068 41 41, tous les jours, de 9 h à minuit

- vous pouvez également envoyer un SMS au 07860 039967 ([des frais peuvent s'appliquer](#))
- vous pouvez envoyer un e-mail à l'adresse [pat@papyrus-uk.org](mailto:pat@papyrus-uk.org)

[ChildLine](#) fournit une ligne d'assistance confidentielle pour tout enfant ayant un problème. Elle reconforte, conseille et protège. Vous pouvez :

- appeler gratuitement le 0800 1111, de 9 h à 3 h 30
- avoir une [conversation en ligne avec un\(e\) conseiller\(-ère\)](#), de 9 h à 22 h 30
- consulter [les tableaux de messages](#)

[The Mix](#) fournit une assistance téléphonique confidentielle gratuite et un service en ligne qui vise à trouver la meilleure aide pour les jeunes, quel que soit le problème. Vous pouvez :

- appeler gratuitement le 808 4994, tous les jours, de 15 h à minuit
- consulter les [tableaux de discussions](#)
- envoyer un e-mail à [The Mix](#)

[Every Mind Matters \(EMM\)](#) comprend des conseils aux jeunes sur la façon de prendre soin de leur santé mentale et de leur bien-être et de faire face aux problèmes qui les préoccupent.

1. Certains des liens renvoient à des recommandations, ressources et services disponibles uniquement en Angleterre. Pour les administrations décentralisées, des directives spécifiques se trouvent dans les pages suivantes pour [l'Écosse](#), [le pays de Galles](#) et [l'Irlande du Nord](#).