

# 1

## Comment aider votre enfant à gérer le stress et l'anxiété en lien avec la COVID-19 ?



Éditions  
CHU  
Sainte-Justine  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant



Dans le contexte actuel de pandémie, il est normal que votre enfant éprouve du stress ou de l'anxiété. Tout comme vous, il est en processus d'adaptation.

Certains enfants seront plus agités, exigeants, colériques et opposants alors que d'autres auront tendance à s'isoler, à avoir des difficultés de sommeil ou à se séparer de vous. Des préoccupations excessives en lien avec la maladie et la mort peuvent apparaître. Plusieurs suivront à la lettre les recommandations émises alors que d'autres les défieront.

Durant cette période d'incertitude, vous serez probablement beaucoup sollicité. Votre enfant aura besoin de votre attention, de votre affection, de votre écoute et de votre réconfort. Et bien sûr, vous devrez faire preuve d'une bonne dose de patience !

D<sup>re</sup> Sophie Leroux, psychologue au CHU Sainte-Justine et auteure de l'ouvrage *Aider l'enfant anxieux*, vous propose quelques recommandations et moyens concrets pour vous aider dans une série de capsules simples et faciles à consulter.