

Des moyens pour mieux gérer le stress et l'anxiété – sécurité et communication



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



- › **Éviter les extrêmes dans votre attitude et votre comportement** (par ex. : nier le danger et ne pas être prudent ou, au contraire, amplifier la situation et adopter des comportements excessifs) et lier de façon cohérente vos gestes à vos paroles.
- › **Éviter d'exposer votre enfant aux nouvelles alarmantes et aux discussions sur le sujet entre adultes, surtout s'il est de nature anxieuse.** Le rappel constant du danger est un déclencheur de symptômes anxieux. Prévoir des moments pour vous informer de la situation, et ensuite, décrocher des nouvelles et des réseaux sociaux alarmistes.
- › **Donner à votre enfant un certain contrôle sur ses actions en lien avec le contexte :** respecter les consignes de sécurité (par ex. : se laver les mains), contribuer au bien-être familial et collectif (attitude d'entraide), participer aux choix d'activités, communiquer avec les amis et les proches — surtout les grands-parents — grâce aux moyens technologiques.