

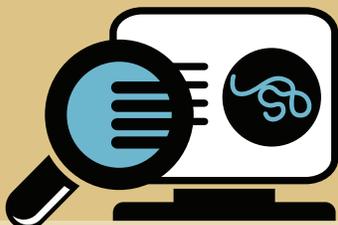
# Comment parler du virus Ebola et de votre déploiement avec vos enfants



Il est probable que vos enfants aient entendu parler de la flambée actuelle de maladie à virus Ebola en Afrique de l'Ouest. Il est important que vous aidiez vos enfants à comprendre pourquoi un parent doit s'absenter pour lutter contre cette flambée. Les informations ci-dessous vous aideront à trouver la manière d'aborder ces sujets avec vos enfants. Gardez à l'esprit que les informations spécifiques que vous donnerez doivent être adaptées au niveau de maturité, à l'émotivité et aux inquiétudes de vos enfants.

## 1. Demandez à vos enfants ce qu'ils connaissent du virus Ebola et de votre déploiement.

- Soyez à l'écoute des craintes et des préoccupations éventuelles de vos enfants, et recherchez les informations erronées qu'ils ont pu recevoir à ce sujet.
- N'en faites pas une conversation à sens unique. Continuez de discuter avec vos enfants et de répondre aux nouvelles questions qu'ils sont susceptibles de vous poser.
- Limitez l'exposition de vos enfants aux bulletins d'informations et autres médias. Des études ont démontré qu'une exposition ininterrompue aux médias peut leur donner l'impression que le risque est plus élevé qu'il ne l'est en réalité.



## 2. Rectifiez les informations incorrectes avec tact.

- Si votre enfant émet une information incorrecte à propos d'Ebola ou du déploiement, donnez-lui la bonne information de manière claire, afin qu'il puisse comprendre.
- Pour prendre connaissance d'informations objectives concernant Ebola, appuyez-vous sur des sources fiables, telles que le site Web du CDC : [www.cdc.gov/ebola](http://www.cdc.gov/ebola).

## 3. Laissez vos enfants exprimer leurs sentiments à propos du déploiement.

- S'ils semblent inquiets, c'est qu'ils le sont. Ne leur dites pas qu'ils ne doivent pas s'inquiéter. Au contraire, encouragez-les à décrire ce qu'ils ressentent. Rappelez-leur qu'il est normal de s'inquiéter et dites-leur ce que vous ferez pour rester en sécurité.
- Donnez le bon exemple à vos enfants en leur parlant de vos propres inquiétudes. Pour ce faire, évitez de leur faire peur. Par exemple, dites-leur que vous aussi vous êtes triste de cette séparation.
- Expliquez à vos enfants comment le déploiement va aider des gens. Essayez de leur expliquer que beaucoup de personnes dans le monde ont besoin de cette aide et qu'ils doivent être fiers du rôle que vous jouez.
- Décrivez à vos enfants de quelle manière vous avez vécu ces sentiments, puis aidez-les à réfléchir à une manière de se rassurer lorsque vous serez parti. Par exemple : écrire dans leur journal, passer du temps avec un animal de compagnie, jouer au foot ou parler avec d'autres personnes.
- Pendant les périodes de stress, les enfants ont besoin de plus de patience, d'attention et d'amour. Les enfants ne sont pas toujours capables d'exprimer leur stress. Cela se manifeste plutôt par des changements de comportement : irritabilité, enfants collants ou agressifs, troubles du sommeil, réactions démesurées face à des difficultés mineures ou d'autres types de changements de comportement.
- Un enfant stressé peut réagir en étant dissipé à l'école. Il est important d'aborder avec vos enfants tout problème scolaire et de les laisser exprimer leurs sentiments.
- Si la réaction de votre enfant vous préoccupe, consultez un pédiatre, un médecin généraliste, un conseiller scolaire ou un psychologue.



#### 4. Répondez à leurs questions sur Ebola de manière à les rassurer.

- Dans un premier temps, exprimez votre empathie face à leurs inquiétudes.
- Restez calme et sûr de vous et donnez toujours des réponses simples et directes.
- Réfléchissez soigneusement à vos réponses de manière à rassurer vos enfants et à apaiser leurs craintes à propos d'Ebola et du déploiement, en évitant les détails crus.
- Dites à vos enfants ce que vous ferez pour rester en sécurité et pour qu'eux aussi restent en sécurité.
- Donnez à vos enfants des conseils pratiques pour rester en bonne santé : se laver les mains, manger sainement et se reposer suffisamment.
- Donnez-leur une réponse qu'ils pourront utiliser pour répondre aux questions à propos de votre déploiement.



#### 5. Aidez vos enfants à faire face aux peurs et aux inquiétudes.

- Les enfants peuvent être stressés lorsqu'ils se sentent sans défense. Pendant la séparation, le fait de donner un rôle aux enfants peut les aider à avoir l'impression qu'ils participent à la mission. Ce rôle peut inclure l'obtention de bonnes notes à l'école ou la participation à certaines tâches précises à la maison.
- Ne changez pas vos bonnes habitudes. Assurez-vous que vos enfants s'accordent suffisamment de repos, pratiquent une activité physique et consomment des aliments sains.
  - Prévoyez un moyen pour garder un lien avec l'enfant pendant la séparation. Cela peut se faire par téléphone, par une application de discussion vidéo si possible, par SMS ou par e-mail. Si un contact régulier n'est pas possible, pensez à laisser des mots à votre enfant ou des vidéos de vous en train de lire un livre ou de parler à votre enfant, afin qu'il puisse les regarder pendant votre absence. Si possible, demandez-lui de vous envoyer des photos et des e-mails pendant votre absence.
  - Il est également important que l'adulte restant à la maison prenne soin de lui-même, afin de pouvoir s'occuper le mieux possible de ses enfants pendant le déploiement. Les parents peuvent s'appuyer sur les amis, la famille ou des associations locales.



### Autres ressources pour les familles des personnes envoyées en mission ayant des enfants

- Pour plus d'informations sur les inquiétudes les plus répandues et les messages importants relatifs à l'épidémie d'Ebola à l'attention des parents, visitez le site Web Healthy Children à l'adresse <http://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/infections/Pages/Ebola.aspx>.
- Si vous souhaitez plus d'informations sur la manière d'aborder le sujet Ebola avec vos enfants, visitez le site Web de l'American Academy of Pediatrics : <http://aapnews.aapublications.org/content/early/2014/10/07/aapnews.20141007-1>.
- Autres informations sur la manière d'aborder le sujet Ebola avec vos enfants sur <http://www.cdc.gov/vhf/ebola/pdf/how-talk-children-about-ebola.pdf>.
- Pour de plus amples informations qui vous aideront, vous et votre enfant, pendant le déploiement, visitez le site Web Military OneSource : <http://www.militaryonesource.mil/parenting/deployment-issues>.
- Pour les mises à jour sur la sécurité Ebola : <http://intranet.cdc.gov/od/odweb/ebolaSafety.htm>.
- Discussion avec les enfants : Conseils pour le personnel de soin, les parents et les professeurs durant les flambées de maladie infectieuse <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA14-4886/SMA14-4886.pdf>.
- Soutenir votre enfant pendant le déploiement d'un parent : <http://www.zerotothree.org/about-us/funded-projects/military-families/cameraready3.pdf>.
- Orientations visant à minimiser les effets négatifs des informations sur les enfants : [https://www.aacap.org/App\\_Themes/AACAP/docs/facts\\_for\\_families/67\\_children\\_and\\_the\\_news.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/docs/facts_for_families/67_children_and_the_news.pdf).

Remerciements au Dr David J. Schonfeld, pédiatre en chef et directeur du National Center for School Crisis and Bereavement de l'hôpital pour enfants St. Christopher de Philadelphie, pour ses précieux conseils sur les moyens de répondre aux préoccupations des enfants.

