



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)

Document mis à jour le 25 juin 2020

Ce qu'il faut savoir

La pandémie de coronavirus (COVID-19) va affecter nos vies quotidiennes pendant que le gouvernement et le NHS prennent les mesures nécessaires pour faire face à la pandémie, réduire la transmission et prodiguer les soins aux personnes concernées.

Cette période peut être difficile pour les enfants et les jeunes, quel que soit leur âge. Certains réagiront immédiatement, tandis que d'autres rencontreront des difficultés plus tard.

La réaction des enfants et des jeunes varie selon leur âge, leur compréhension des informations et leur manière de communiquer, leurs expériences passées, et leur gestion habituelle du stress. Les réactions indésirables peuvent se manifester sous forme de préoccupation pour leur santé ou celle de leurs proches et amis, de peur, de déni, de problèmes de sommeil ou de symptômes physiques tels que des douleurs d'estomac. Durant cette période, il est important que vous accompagniez votre famille et preniez soin de sa santé mentale ; 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 prendre soin de la santé mentale et du bien-être des enfants et des jeunes au cours de la pandémie de coronavirus (COVID-19), notamment ceux qui ont des besoins supplémentaires et des handicaps.¹

Pour obtenir des informations supplémentaires sur la manière de vous protéger et de protéger les autres, consultez les [directives sur ce site](#).

Les présentes directives seront mises à jour conformément à l'évolution de la situation.

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. 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. Plus les parents et les soignant(e)s sont préparés, plus ils seront en mesure d'accompagner ceux qui les entourent, notamment les enfants.

Consultez les [directives sur la manière de prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être](#) durant la pandémie de coronavirus (COVID-19), ou rendez-vous sur le site de [Every Mind Matters](#) pour obtenir des conseils clairs et connaître les mesures à adopter pour prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être.

Aider les enfants et les jeunes à faire face au stress durant la pandémie

Vous pouvez envisager certaines actions clés pour accompagner la santé mentale et le bien-être des enfants ou des jeunes à votre charge durant la pandémie, notamment :

Écouter et accepter leurs préoccupations.

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, l'apparition du pipi au lit), ou physique (avec par exemple des maux d'estomac).

Soyez attentif(-ve) aux changements de comportement. L'anxiété des enfants et des jeunes peut s'atténuer lorsqu'ils sont en mesure d'exprimer et de communiquer leurs sentiments dans un environnement sûr et encourageant. Ceux qui communiquent leurs émotions différemment pourront compter sur vous pour interpréter ce qu'ils ressentent. Écoutez-les, acceptez leurs préoccupations et apportez-leur encore plus d'amour et d'attention s'ils en ont besoin.

[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.

Fournir des informations claires sur la situation.

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. L'un des meilleurs moyens d'y parvenir est de parler ouvertement de la situation et de fournir des réponses honnêtes à leurs questions, 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 plus souvent que d'habitude.

Vous pouvez utiliser des ressources, 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 le coronavirus \(COVID-19\)](#) publié par le Comité permanent interorganisations (CPI).

Utilisez 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 trompeuses qui peuvent générer du stress pour vous et votre famille. 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.

Savoir reconnaître vos propres réactions.

N'oubliez pas que les enfants et les jeunes calquent leur réaction sur celle des adultes qui sont importants dans leur vie, c'est pourquoi votre attitude face à la situation est très importante. Il est important que vous sachiez contrôler vos propres émotions et que vous restiez calme, tout en leur parlant gentiment et en répondant honnêtement à leurs questions.

Pour obtenir des informations supplémentaires sur la manière de prendre soin de votre propre santé mentale et bien-être durant la pandémie, consultez les [directives sur la manière de prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être](#) ou rendez-vous sur le site [Every Mind Matters](#).

Communiquer régulièrement.

Si vous et vos enfants devez résider dans des lieux différents, veillez à les contacter régulièrement et fréquemment par téléphone ou appels vidéo. Essayez de faire comprendre à votre enfant quelles mesures ont été prises pour lui/elle et pourquoi avec des termes simples.

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

Ils peuvent se réunir à l'extérieur (dans des jardins privés ou des espaces en plein air privés) en groupes de 6 personnes maximum, en respectant une distance de 2 mètres (3 pas) avec les personnes n'appartenant pas à leur foyer. Lorsque cela n'est pas possible, ils peuvent également se connecter en ligne ou communiquer par téléphone ou appel vidéo. Pour obtenir des

conseils supplémentaires sur la manière d'aider vos enfants à se protéger en ligne, consultez ces directives sur [la sécurité en ligne durant la pandémie de coronavirus \(COVID-19\)](#).

Créer une nouvelle routine.

Nous devons tous adopter de nouvelles habitudes pendant un certain temps. Établir une routine offre aux enfants et aux jeunes un sentiment accru de sécurité dans un contexte d'incertitude. Réfléchissez à la manière de mettre en place une nouvelle routine, particulièrement s'ils ne vont pas à l'école :

- planifiez les journées ou les semaines en prévoyant des moments de jeu, d'apprentissage et de détente ;
- les écoles commencent à accueillir davantage d'enfants, mais s'ils doivent rester chez eux, demandez aux enseignants ce que vous pouvez faire pour les accompagner durant l'apprentissage à domicile. Le département de l'Éducation a [publié une liste des ressources pédagogiques en ligne recommandées pour l'apprentissage à la maison](#) ;
- encouragez le maintien d'un équilibre entre le temps passé en ligne et hors ligne, et découvrez de nouvelles idées d'activités à réaliser à la maison si besoin. Le [guide du 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 ;
- n'oubliez pas que le sommeil est important pour la santé mentale et physique. Tentez de conserver les horaires de coucher habituels ;
- il peut être tentant de donner des friandises aux enfants et aux jeunes, comme des bonbons ou du chocolat, mais cela n'est pas bon pour leur santé, particulièrement s'ils ne sont pas en mesure de poursuivre leurs activités physiques habituelles. Consultez [Change4Life](#) pour obtenir des idées de friandises saines ;
- les enfants de moins de 18 ans qui font l'objet d'une garde alternée avec leurs parents ou un/une tuteur(-trice) peuvent se rendre dans la maison de leurs parents et maintenir les dispositions existantes.

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 coronavirus (COVID-19). L'absence totale d'informations n'est pas non plus recommandée car les enfants et les jeunes sont susceptibles de s'informer auprès de sources alternatives, 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 peut susciter leur envie de savoir ce qu'il se passe et laisser place à leur imagination. Il vaut mieux envisager de limiter le temps que vous et votre famille passez à vous informer par le biais des médias.

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 du coronavirus (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 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 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.

Enfants et jeunes qui bénéficient des services de santé mentale

Les enfants et les jeunes avec des problèmes de santé mentale préexistants peuvent se voir tout particulièrement affectés par l'incertitude actuelle autour de la pandémie de coronavirus (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 confinement, 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-la pour discuter de vos préoccupations et de la manière dont les soins continueront à être dispensés. Mettez à jour les plans de sécurité et de soins comme convenu.

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

Renseignez-vous sur la possibilité d'organiser des rendez-vous par téléphone, SMS ou en ligne, et demandez comment le professionnel de santé responsable de l'enfant ou du jeune pourra offrir une aide supplémentaire en cas de besoin.

Si vous bénéficiez généralement d'une aide à domicile, consultez votre mairie ou votre prestataire de soins pour connaître les dispositions alternatives en place. Assurez-vous d'avoir indiqué clairement si l'aide était toujours requise pour l'enfant ou le jeune.

Si l'enfant ou le jeune à votre charge a été admis dans une unité hospitalière de santé mentale, contactez le personnel pour connaître leurs normes sur l'accès aux téléphones portables, et réfléchissez à la manière de rester en contact, particulièrement si vous devez vous confiner. Demandez à l'unité si vous pouvez effectuer une visite virtuelle afin de rester en contact avec

l'équipe de santé mentale responsable de l'enfant ou du jeune. Si vous devez vous confiner, cela aura également un impact sur le fait que l'enfant ou le jeune puisse rentrer à la maison lorsqu'il/elle y sera autorisé(e). Informez l'enfant ou le jeune à votre charge de la situation potentielle pour qu'il/elle en soit pleinement informé(e).

Si l'enfant ou le jeune contracte le coronavirus (COVID-19), il/elle devra être pris(e) en charge de manière adaptée. Parlez avec l'unité des plans en place dans ce cas et de la meilleure manière d'en informer l'enfant ou le jeune.

Planifier l'accès aux médicaments

Vous serez peut-être en mesure de solliciter des renouvellements de médicaments sur ordonnance par téléphone. Vous pourrez peut-être également le faire en ligne à l'aide 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 offre des informations supplémentaires sur la [collecte des médicaments pour un tiers](#) et vous permet de vérifier si vous [devez payer pour obtenir vos 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 les médicaments renouvelables d'un enfant ou d'un jeune par des médicaments fournis dans le cadre des dispositions sur les renouvellements automatiques (repeat dispensing). 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 des pharmacies enregistrées. Vous pouvez vérifier qu'une pharmacie est enregistrée en consultant le [site internet du General Pharmaceutical Council](#).

Vous souhaiterez peut-être également prendre des dispositions pour les enfants ou jeunes à votre charge si vous tombez malade, par exemple en communiquant à votre partenaire, ami(e), proche ou voisin(e) des informations importantes, notamment le plan de soins, les médicaments et les numéros d'urgence.

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 l'enfant ou le jeune à votre charge souffre de troubles de l'alimentation, vous pouvez bénéficier d'aide et de conseils en contactant 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.

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 à votre charge dont la consommation d'aliments est réduite ne pourra pas obtenir les aliments 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 affronter. Demandez conseil sur la manière dont vous pouvez limiter l'anxiété et le risque de réduction additionnelle de consommation d'aliments ;
- anxiété générale aiguë. Surveillez l'anxiété et les troubles obsessionnels compulsifs préexistants associés à l'anxiété et la manière dont ils interfèrent avec l'alimentation.

L'organisation caritative BEAT spécialisée dans les troubles de l'alimentation propose une assistance téléphonique et des conseils rédigés en collaboration avec des médecins sur **la manière d'accompagner les enfants et les jeunes durant cette période difficile**.

Enfants et jeunes avec des difficultés d'apprentissage

Les enfants et les jeunes avec des difficultés d'apprentissage peuvent ressentir une perte de contrôle dans les moments d'incertitude. Ils peuvent avoir besoin d'aide supplémentaire ou d'explications adaptées en lien avec la pandémie. Pour trouver des idées, consultez le **guide facile à lire sur le**

coronavirus (COVID-19) pour être à l'écoute de vos émotions et de votre corps.

Vous les aiderez efficacement en :

- soutenant leurs 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 rester chez eux pendant une période prolongée. 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 conseils utiles sur la communication de ses sentiments sont disponibles sur le site internet de [Skills for Care](#). Pour obtenir des conseils supplémentaires sur le coronavirus (COVID-19) destinés aux personnes souffrant de difficultés d'apprentissage, y compris des supports faciles à lire, consultez le [site internet de Mencap](#). BILD (Learning Disability Professional Senate) a également publié un [ensemble de ressources](#) qui peuvent être utiles aux familles et aux soignant(e)s de personnes souffrant de difficultés d'apprentissage durant la pandémie du coronavirus (COVID-19).

Enfants et jeunes autistes

Les enfants et jeunes autistes peuvent avoir des difficultés à identifier les symptômes physiques du coronavirus (COVID-19) et à parler des émotions qu'ils ressentent face à cette situation. Soyez vigilant(e) quant aux changements de comportement qui peuvent vous aider à identifier leur état émotionnel, ainsi qu'aux symptômes physiques.

Nous serons tous victimes de bouleversements durant la pandémie, par le fait de ne pas pouvoir suivre nos habitudes ou rendre visite à des proches plus âgés par exemple. Si l'enfant ou le jeune dont vous avez la charge tombe malade, il/elle peut avoir des difficultés à faire face à cette épreuve physique. Vous pouvez l'aider à gérer ces changements en ayant recours à des stratégies qui fonctionnent pour votre famille ou obtenir des conseils et de l'aide (voir les sources à la fin du présent chapitre).

Il est important d'être honnête lorsque vous communiquez avec un enfant ou un jeune sur la nouvelle situation, les mesures à prendre pour se protéger et les 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. Tenez-vous informé(e) des informations officielles sur le coronavirus (COVID-19) grâce aux [conseils de cette page](#).

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](#) peuvent également être utiles ; vous pouvez appeler la [ligne d'assistance téléphonique d'Autism](#) au 0808 800 4104 pour obtenir des conseils supplémentaires.

Enfants ou jeunes souffrant de problèmes de santé physique

Les enfants ou les jeunes souffrant de problèmes de santé physique à long terme, comme ceux qui ont besoin d'une ventilation mécanique ou qui sont confinés dans un fauteuil roulant ou un lit, peuvent réagir de manière extrême face à la pandémie de coronavirus (COVID-19). Ils peuvent ressentir une angoisse, des préoccupations ou une colère plus intenses que les enfants qui n'ont pas ces problèmes, car ils ont moins prise sur leur bien-être quotidien que d'autres personnes. Accompagnez-les en écoutant 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.

Si vous bénéficiez généralement d'une aide à domicile, consultez votre mairie ou votre prestataire de soins pour connaître les dispositions alternatives en place. Assurez-vous d'avoir indiqué clairement si l'aide était toujours requise pour l'enfant ou le jeune.

Pour obtenir des informations supplémentaires sur les facteurs de risque accru pour les enfants et les jeunes, consultez les [directives sur le confinement et la protection des personnes jugées extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#).

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. 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 les risques d'anxiété, planifiez avec l'enfant ou le jeune dont vous avez la charge ce qui arrivera si vous ou un autre membre de la famille dont ils prennent soin ou dont ils pourraient prendre soin tombez malades. Indiquez-leur les coordonnées de personnes qui pourraient intervenir et les aider.

Intimidation

La pandémie de coronavirus (COVID-19) peut entraîner des cas d'intimidation, de discrimination ou de harcèlement, basés par exemple sur l'origine ethnique ou la nationalité, ou une maladie perçue. Il est important de vérifier que les enfants et les jeunes dont vous avez la charge ne souffrent pas d'intimidation et n'intimident pas d'autres personnes.

Rappelez-leur que tout le monde mérite d'être en sécurité où que ce soit, y compris en ligne et à domicile. L'intimidation est toujours une mauvaise chose et nous avons tous un rôle à jouer pour être gentils et nous soutenir les uns les autres. S'ils ont souffert d'intimidation, ils ne doivent pas hésiter à en parler à un adulte en qui ils ont confiance.

Pour obtenir des conseils et des ressources supplémentaires, consultez le [site internet d'Anti-Bullying Alliance](#).

Vivre un deuil ou une grande peine

La perte d'un être cher peut être une épreuve très difficile. Les enfants et les jeunes ne seront peut-être pas en mesure de faire leurs adieux comme ils l'auraient souhaité, il pourra être plus difficile de 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 d'accompagner un enfant 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 une aide urgente en lien avec la santé mentale

Si vous avez des besoins urgents en lien avec la santé mentale et que vous devez obtenir de l'aide au plus vite, consultez la [page relative à la santé mentale en urgence sur NHS.UK](#) pour savoir où obtenir de l'aide près de chez vous.

Aide aux parents ou aux soignant(e)s

Young Minds pour les parents et les soignant(e)s

[Young Minds](#) fournit des conseils sur les problèmes de santé mentale et de comportement chez les enfants et les jeunes jusqu'à 25 ans. Vous pouvez contacter la [ligne d'assistance téléphonique dédiée aux parents et aux soignant\(e\)s](#) au 0808 802 5544. Veuillez noter que Young Minds ne propose pas de services psychologiques directs et ne peut pas vous diriger vers le NHS ni les services de santé mentale pour les enfants et les jeunes (Children and Young People's Mental Health Services, CYPMHS).

Lignes d'assistance téléphonique et sites internet pour les enfants et les jeunes

Si l'enfant ou le jeune dont vous avez la charge souhaite se confier de manière anonyme, il peut contacter une ligne d'assistance téléphonique ou consulter un site internet, tel que ChildLine et The Mix.

[Shout](#) offre une aide gratuite et confidentielle 24h/24, via SMS à toutes les personnes en détresse, quel que soit le moment ou le lieu.

Vous pouvez :

- envoyer SHOUT par SMS au 85258 au Royaume-Uni pour échanger avec un volontaire formé ;
- communiquer par SMS avec une personne formée qui saura vous écouter et vous aider à trouver une solution.

[ChildLine](#) propose une ligne d'assistance téléphonique confidentielle destinée à tous les enfants confrontés à des problèmes. Elle reconforte, conseille et protège.

Vous pouvez :

- appeler le 0800 1111 gratuitement à tout moment ;
- avoir une **conversation en ligne avec un conseiller** ;
- consulter les **forums de discussion**.

The Mix propose une ligne d'assistance téléphonique et un service en ligne gratuits et confidentiels, pour aider les jeunes à obtenir l'aide la mieux adaptée à tous leurs problèmes.

Vous pouvez :

- appeler le 0808 808 4994 gratuitement de 11 h 00 à 23 h 00 tous les jours ;
- rejoindre la **communauté en ligne** ;
- contacter **The Mix par e-mail**.

Rise Above est une ressource numérique conçue pour répondre aux défis de santé, y compris le coronavirus (COVID-19), d'une manière adaptée aux jeunes. Il propose une plateforme numérique qui constitue un espace sûr et inspirant pour les jeunes, où ils peuvent apprendre à gérer les problèmes auxquels ils sont confrontés et à développer des capacités de résilience et de confiance.

- Certains liens relatifs aux conseils, ressources et services sont uniquement disponibles en Angleterre. Pour les administrations décentralisées, des directives spécifiques sont disponibles sur les pages suivantes pour l'**Écosse**, le **pays de Galles** et l'**Irlande du Nord** 