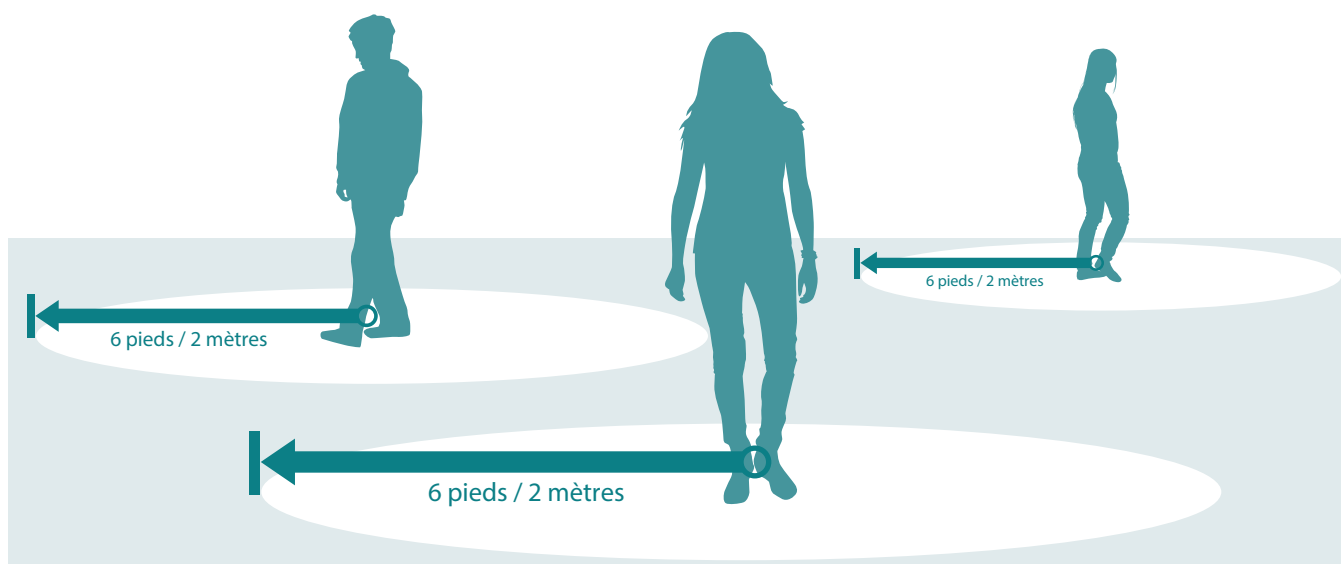


MAINTENIR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS DES PREMIÈRES NATIONS, DES INUITS ET DES MÉTIS PENDANT LA COVID-19



Nous sommes à une époque où le virus de la COVID-19 se répand dans le monde entier. Ce virus est également appelé « coronavirus » dans les médias. Depuis le 11 mars 2020, les familles des Premières nations, des Inuits et des Métis du Canada pratiquent la distance physique et restent à la maison. La façon dont les familles et les communautés autochtones se rassemblent, apprennent, font la fête, festoient et dansent a donc

changé. En tant que parents et fournisseurs de soins d'enfants Inuits, Métis et des Premières Nations, nous nous trouvons dans une situation totalement nouvelle. Nos enfants et adolescents doivent rester à la maison, et nous ne savons pas combien de temps les écoles seront fermées ni combien de temps ces nouvelles règles de distance physique. Cette brève fiche d'information fournit des idées aux parents et

aux fournisseurs de soins des Premières Nations, des Inuits et des Métis afin de soutenir la santé et le bien-être de nos enfants et de nos adolescents pendant cette pandémie. Nous espérons que votre distance physique et votre séjour à la maison comprendront des sorties et des activités culturelles, physiques et émotionnelles. Nous espérons que cette fiche d'information vous y aidera.



Comment aborder la COVID-19 avec les enfants et les adolescents

La COVID-19 est une nouvelle forme de coronavirus, un groupe de virus qui provoque d'autres maladies telles que le rhume, le SRAS et le SRMO. Elle est très contagieuse et chaque personne, peu importe son âge, peut contracter cette maladie. Comme les gripes saisonnières (la grippe), la COVID-19 affecte notre système respiratoire.

Les personnes souffrant de la COVID-19 peuvent présenter des symptômes légers à graves. Les parents et les fournisseurs de soins doivent aborder la COVID-19 avec leurs enfants et leurs adolescents en fonction de leur âge. Ces façons peuvent inclure à parler calmement, à répéter des idées clés, à répondre à de nombreuses questions et à ne pas donner trop d'informations au cours d'une seule discussion. N'oubliez pas de rappeler à vos interlocuteurs de se protéger contre les maladies. Parlez de la façon dont on peut éviter de transmettre la maladie aux autres. Nous vivons une situation

d'urgence en matière de santé publique qui évolue rapidement. Il y a beaucoup d'informations sur Internet, sur les réseaux sociaux et sur les actualités, et certaines de ces informations ne sont pas exactes et peuvent provoquer une panique inutile. Essayez de trouver des informations crédibles et fondées sur des données probantes à communiquer à vos enfants et adolescents. Les liens suivants peuvent vous aider à comprendre le virus, y compris les symptômes, les tests, le diagnostic, la propagation et le traitement. Ils peuvent également vous aider à répondre au mieux aux questions de vos enfants et adolescents.

Assemblée des Premières Nations

afn.ca/fr/coronavirus

Régie de la santé des Premières Nations

fnha.ca/what-we-do/communicable-disease-control/coronavirus (AN)

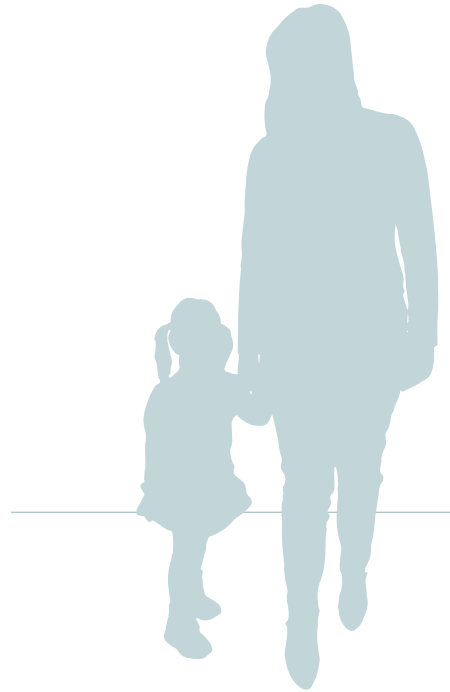
Centre de collaboration nationale des maladies infectieuses

ccnmi.ca/eclosion-du-nouveau-coronavirus

Gouvernement du Canada

canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html

N'oubliez pas de consulter les directives, les ressources et les soutiens de votre région pour obtenir des informations à jour (voir la section des ressources).



Restez à la maison avec votre famille, même si vous sentez bien. Il y a la preuve que le virus peut se propager même lorsqu'une personne ne montre aucun symptôme.



Lavez-vous les mains souvent, pendant 20 secondes, avec de l'eau et du savon ou utilisez un produit à base d'alcool gel hydroalcoolique.



20
SEC

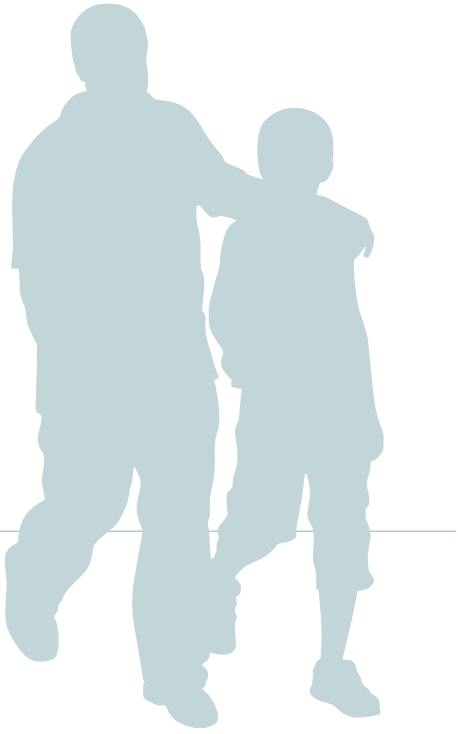


Stratégies de santé et de bien-être pour les enfants et les adolescents pendant la COVID-19

Les Premières Nations, les Inuits et les Métis et leurs familles se réunissent tout au long de l'année pour des rassemblements et des célébrations communautaires, culturelles et cérémoniales. Nous ne pouvons pas le faire pendant la pandémie de COVID-19. En effet, nous ne pouvons pas nous réunir

comme nous le faisons d'habitude, car cette maladie se transmet facilement en groupe. Nous devons respecter les directives concernant la distance physique. S'abstenir de ces rassemblements et célébrations protégera les personnes dans nos communautés qui sont plus à risque de contracter cette maladie et qui subissent des conséquences plus graves. Cela inclut nos aînés, que nous aimons et respectons tous. Les adultes de plus de 60 ans, les personnes souffrant de maladies chroniques sous-jacentes et celles dont l'immunité est compromise sont également à haut risque.

L'arrêt des rassemblements communautaires ne signifie pas que les liens avec la communauté, la culture et les cérémonies ne font plus partie de la vie quotidienne des enfants et des adolescents des Premières Nations, Inuits et Métis. Il s'agit de trouver ou de mettre en place des façons créatives pour les exprimer. Pour plus de renseignements sur la manière dont les enfants et les adolescents peuvent maintenir leurs liens pendant la pandémie, veuillez consulter :



Rester en contact pendant la pandémie : tirer parti des forces autochtones pour rester en contact et en bonne santé

fnha.ca/Documents/FNHA-Staying-Connected-During-the-COVID-19-Pandemic.pdf (AN)

Se rapprocher de sa culture...pour la vie

cultureforlife.ca/index_fr.html

4 R's Youth Movement

4rsyouth.ca (AN)



Toussez ou éternuez dans votre coude, votre chemise ou un mouchoir. Jetez le tissu immédiatement.



Ne touchez pas votre visage, y compris vos yeux, votre nez ou bouche sans avoir d'abord vous êtes lavé les mains.





Les activités que nous pouvons réaliser

Activités culturelles

Il existe de nombreuses options créatives pour que les enfants et les adolescents restent connectés à leur culture tout en pratiquant la distance physique. Pour ceux qui ont accès à Internet, il existe des cours en ligne, des ateliers, des concerts, des livres et des danses spécifiques aux Autochtones qui ont été mis en place en réponse à la pandémie. Impliquez-vous avec vos enfants pendant qu'ils explorent les options en ligne. Il existe également de nombreuses options expérientielles pour les expressions culturelles. Par exemple :

- Faites des recherches et lisez des livres d'auteurs autochtones.
- Apprenez l'art de la narration et créez votre propre histoire.
- Apprenez chaque jour un nouveau mot ou une nouvelle expression dans une langue autochtone. Installez des affiches dans la maison pour faciliter l'apprentissage des langues.
- Communiquez avec un parent par téléphone ou par l'intermédiaire d'un ordinateur. Demandez à entendre une histoire ou un enseignement traditionnel.
- Utilisez des photos de famille pour créer un arbre généalogique.
- Observez les étoiles et découvrez l'astronomie autochtone.
- Créez une liste de lecture de vos chansons et musiciens autochtones préférés.
- Cherchez des médicaments dans votre communauté d'origine ou plantez un jardin médicinal.
- Apprenez à cuisiner des aliments traditionnels et à festoyer chez vous avec votre famille.
- Essayez une nouvelle activité comme le perlage, le tissage, la couture ou la sculpture.
- Explorez les projets scientifiques qui font appel au savoir écologique traditionnel ou au savoir Inuit.





© Crédit : iStockPhoto.com, ref. 1203760677

Activités physiques

À l'heure actuelle, les enfants et les adolescents ne peuvent pas se réunir, interagir, jouer et faire de l'exercice comme ils le font d'habitude. La distance physique signifie la fermeture temporaire des centres de loisirs, des patinoires, des piscines, des centres communautaires et des terrains de jeux extérieurs et intérieurs. Les activités physiques doivent donc avoir lieu à l'intérieur ou à proximité de la maison. La distance physique signifie également que les sports d'équipe et les événements sont reportés ou annulés. Il est toujours important que vos enfants et adolescents restent physiquement actifs. Aidez votre enfant et votre adolescent à trouver des moyens de rester actifs tout en pratiquant la distance physique.

- Installez un parcours d'obstacles ou un circuit d'exercice dans votre maison ou votre cour.
- Faites des mouvements de yoga simples ou des étirements.
- Jouez à l'extérieur là où il est sécuritaire de le faire.
- Faites des promenades en famille dans votre quartier, votre communauté ou sur le terrain si possible et identifiez les plantes, les oiseaux, les animaux et les arbres locaux le long du chemin.
- Découvrez les différentes danses des Premières Nations, des Inuits et des Métis et exercez-vous à faire quelques pas.
- Continuez de pratiquer certains éléments des sports d'équipe (comme le dribble d'un ballon de basket ou le maniement d'un bâton de hockey).
- Apprenez de nouvelles activités comme le cerceau, la jonglerie ou le saut à la corde.
- Apprenez des jeux Inuits traditionnels, comme le coup de pied double, le coup de pied simple, le saut sur les phalanges.





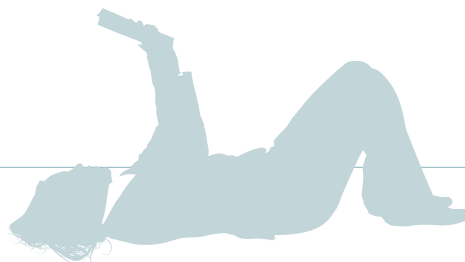
Expressions émotionnelles

Une crise de santé publique peut être très déroutante pour les enfants et les adolescents. En effet, ils éprouvent des perturbations dans leurs routines normales, comme aller à l'école, participer à des activités parascolaires et passer du temps avec leurs amis. Certains enfants et adolescents se sentiront donc seuls ou tristes, ou s'ennuieront. Les enfants et les adolescents peuvent éprouver une anxiété et une crainte profondes concernant l'avenir, leur santé et celle des membres de leur famille. Les parents et les fournisseurs de soins peuvent s'exercer à écouter activement les inquiétudes de leurs enfants. Nous pouvons les reconforter et calmer leurs esprits. Rappelez-leur que c'est le moment de ralentir et de s'appuyer les uns sur les autres en tant que membres de la famille.

Il peut être nécessaire de limiter l'accès à Internet, aux médias sociaux, à la radio ou aux informations afin de détourner l'attention des enfants et des adolescents de la COVID-19. Il est important d'encourager des activités relaxantes afin de maintenir la santé émotionnelle et mentale et le bien-être des enfants et des adolescents dans les semaines et les mois à venir. En voici quelques exemples :

- Dessiner ou peindre
- Écrire dans un journal intime ou un carnet
- Faire du scrapbooking
- Écrire une lettre ou dessiner une image à envoyer à des amis ou des parents

- Pratiquer la respiration, la méditation et le yoga
- Jouer à un jeu de société avec les membres de la famille
- Écouter de la musique ou danser
- Parler avec des amis et des membres de la famille au téléphone ou via d'autres plateformes de médias sociaux





© Crédit : iStockPhoto.com, réf. 639050392

Il existe un certain nombre de ressources de divertissement alternatives auxquelles vos enfants et adolescents peuvent avoir accès en ligne et qui sont axées sur les jeux, les histoires ou les vidéos autochtones :

[Anaana's Tent](#)

anaanastent.com/en/home/index (AN)

[Balados pour enfants et jeunes](#)

4rsyouth.ca/resources/listen/podcasts (AN)

cbc.ca/radio/taiaskswwhy (AN)

[CBC Curio – Jeunesse autochtone](#)

curio.ca/fr/collection/jeunesse-autochtone-2488

[CBC GEM – Through our Eyes, Indigenous Short Docs](#)

gem.cbc.ca/category/through-our-eyes-indigenous-short-docs/featured-all/49e1596f-58c9-423f-9799-486ddedec3b4 (AN)

[Office national du film \(y compris le cinéma autochtone\)](#)

onf.ca/cinema-autochtone



Ressources pour les enfants et les adolescents

Si vous êtes inquiets au sujet de vos enfants ou de vos adolescents, il peuvent accéder à des lignes d'assistance 24/7.

Jeunesse, j'écoute

1-800-668-6868

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits

1-855-242-3310 ou 1-310-855-HOPE

Ligne les adolescents

1-800-852-8336
ou envoyez TEEN par SMS au 839863

Ressource pour adultes

Une ligne d'assistance 24/7 pour les adultes.

Association canadienne pour la santé mentale

1-844-437-3247 ou 1-844-HERE247

Provincial et territorial ressources

phn-rsp.ca/links-liens-fra.php

Nouvelle-Écosse

novascotia.ca/dhw (AN)

Terre-Neuve-et-Labrador

health.gov.nl.ca/health/publichealth/cdc/coronavirus (AN)

Île du Prince-Édouard

princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19

Nouveau-Brunswick

www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19.html

Québec

gouv.qc.ca/professionnels/maladies-infectieuses/coronavirus-2019-ncov/

Ontario

ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019

Manitoba

gov.mb.ca/covid19/index.fr.html

Saskatchewan

saskatchewan.ca/coronavirus

Alberta

alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx (AN)

Colombie-Britannique

fnha.ca/about/news-and-events/news/information-on-novel-coronavirus (AN)

Yukon

yukon.ca/fr/nouveau-coronavirus

Territoires du Nord-Ouest

hss.gov.nt.ca/fr/services/maladie-%C3%A0-coronavirus-covid-19/foire-aux-questions



National Collaborating Centre
for Indigenous Health
Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone



National Collaborating Centre
for Infectious Diseases
Centre de collaboration nationale
des maladies infectieuses