

31 mars 2020



Bulletin hebdomadaire de Nexus santé

La conférence de Meilleur départ 2020 et la COVID-19

Dans le présent numéro :

- Les mises à jour et ressources sur la COVID-19
 - La distanciation physique par rapport à la distanciation sociale
 - L'outil de dépistage de la COVID-19 du gouvernement du Canada
 - La COVID-19 et les enfants
 - Les ressources sur la COVID-19 et le soutien pour les familles
 - La COVID-19 dans le contexte du TSAF
 - Le soutien aux familles et aux enfants pendant la période de distanciation physique (distanciation sociale)
 - Les ressources additionnelles sur la COVID-19 pour les fournisseurs de soins et de services
 - Mises à jour de Nexus santé - Le suivi de la Conférence de Meilleur départ 2020 intitulée *Construire des cerveaux sains*
-

LES MISES À JOUR ET RESSOURCES SUR LA COVID-19

DISTANCIATION SOCIALE CONTRE DISTANCIATION PHYSIQUE

« La distanciation physique est la nouvelle distanciation sociale » - D^{re} Theresa Tam.

Le 25 mars 2020, D^{re} Theresa Tam, administratrice en chef de la santé publique du Canada, a commencé à utiliser le terme « [distanciation physique](#) » au lieu de « distanciation sociale » pour souligner l'importance d'utiliser les outils de communication virtuels pour les interactions sociales pendant la pandémie de la COVID-19.

Bien que l'on insiste beaucoup sur le fait que les Canadiennes et les Canadiens suivent les directives de Santé Canada pour tenter de contrôler la propagation de la COVID-19, il est inutile que les familles et les individus s'isolent socialement pendant cette période stressante.

L'OUTIL DE DÉPISTAGE DU GOUVERNEMENT DU CANADA



Le 23 mars 2020, le gouvernement de l'Ontario a mis à jour et publié l'outil [Autoévaluation – nouveau coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#) pour permettre le dépistage virtuel.

L'outil s'adresse à toutes les personnes qui pensent avoir des symptômes de la COVID-19 ou qui pensent avoir été en contact avec une personne chez qui on soupçonne ou on a confirmé la présence de la maladie.

Le gouvernement de l'Ontario bénéficie ainsi de données en temps réel sur la provenance et le nombre d'utilisateurs. Selon le cas, on suggère à la personne d'obtenir des soins, de s'isoler ou de surveiller ses symptômes. Ces données aideront le gouvernement de l'Ontario à décider des mesures à prendre pour assurer la sécurité des individus et des familles.

Santé Canada a également publié à l'échelle nationale [l'Outil d'auto-évaluation des symptômes COVID-19](#) pour les habitants des territoires et des provinces qui n'ont pas d'outil mis à leur disposition localement.

LA COVID-19 ET LES ENFANTS



Pour le moment, on ne considère pas que les enfants en santé courent un risque accru de contracter la COVID-19. Aucune donnée à ce jour ne permet de suggérer que les symptômes de la COVID-19 chez les enfants diffèrent de ceux des adultes. Toutefois, il est très important de protéger les enfants contre toute exposition possible à la COVID-19.

Les signes présentés jusqu'à maintenant chez les enfants sont similaires à

ceux des adultes et s'apparentent généralement aux symptômes du rhume, comme la fièvre, l'écoulement nasal, la toux, les vomissements et la diarrhée.

Santé Canada et **CDC** ne conseillent pas le port du masque pour un enfant en santé parce qu'il « peut donner une fausse impression de sécurité. Il existe un risque potentiel d'infection associée à l'utilisation et à l'élimination inappropriées du masque », (Santé Canada, 2020).

On prévient les parents et les enfants de l'importance de respecter les règles sur l'isolation et la distanciation sociale lorsqu'ils doivent quitter la maison ainsi que de l'importance de se laver les mains fréquemment et de ne pas se toucher le visage.

On recommande le port du masque pour les enfants qui ont des symptômes de la COVID-19. Selon Santé Canada, dans ces cas, le port du masque est approprié pour prévenir l'infection et éviter la transmission du virus aux autres. On précise aussi qu'il faut également le changer fréquemment.

Pour en savoir plus, visitez les pages suivantes :

- [Gouvernement du Canada : Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Prévention et risques](#)
 - [Société canadienne de pédiatrie : Soins de nos enfants : La maladie à coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
 - [CDC - Questions fréquentes](#) (en anglais)
-

LES RESSOURCES SUR LA COVID-19 ET LE SOUTIEN POUR LES FAMILLES



On encourage les parents et les aidants naturels à parler aux enfants des changements que l'on est obligé d'apporter à leur routine et des raisons pour lesquelles ils doivent rester à la maison. On doit également expliquer aux enfants l'importance de maintenir une distance physique (sociale) et de respecter les stratégies visant à réduire les risques d'exposition à la COVID-19.

N'oubliez pas qu'il est important de rassurer les enfants, de faire preuve d'une écoute active et de valider leurs sentiments pour les aider à gérer le stress et

l'anxiété liée à la COVID-19.

Voici des liens à d'importantes ressources sur les façons de parler de la COVID-19 aux enfants :

- [Recommandations de la Société canadienne de pédiatrie sur la façon d'être rassurant, mais réaliste lorsque vous parlez aux enfants de la COVID-19](#)
- [Parenting Now Tips for Talking to Children about COVID-19](#) (en anglais)

LA COVID-19 DANS LE CONTEXTE DU TSAF



Soins pour les aidants naturels – Suggestions pour gérer le stress et l'isolement.

Les familles touchées par les troubles neurologiques du développement complexes comme le TSAF vivent une période troublante, sans précédent. Or, il a été démontré que les familles se portent mieux si elles reçoivent un soutien direct (groupes de soutien par exemple), du répit, suivent des routines bien établies et bénéficient d'une certaine stabilité.

En ce moment, les communautés essaient de trouver des moyens de remplacer ces soutiens, ce qui signifie que la pression exercée sur le rôle parental peut être beaucoup plus importante qu'à l'habitude.

Voici une liste de conseils ou de stratégies pour aider les parents à gérer ce stress. Il ne faut pas oublier de s'occuper aussi des aidants naturels.

- Réunions de famille amusantes– planification des repas et planification hebdomadaire avec la participation de tous les membres de la famille, par exemple, planification des repas favoris.
 - Créer ou recréer une liste illustrée de tâches à accomplir ou de devoirs à faire.
 - Accorder de 15 à 30 minutes de temps de lecture ou de repos à un des parents – une zone sans interruption pour permettre au parent de prendre soin d'elle-même ou de lui-même et pour favoriser le maintien de relations positives entre les deux parents (temps de repos pour le parent pour qu'elle ou il puisse faire ce qui lui plaît, par exemple, de la lecture, prendre un bain, boire une tasse de thé en paix, etc. Si les deux parents sont présents, il peut être bénéfique que l'un soulage l'autre de ses tâches, et vice-versa).
 - Planifier les temps de pause et de répit du mieux qu'on peut : il est possible de se donner du répit à la maison en acceptant qu'une personne se retire seule dans une pièce pendant un moment ou en regardant un de ses films préférés.
 - Se concentrer sur ce qui fonctionne bien – il n'y a rien de mal « à en faire moins qu'à l'habitude » ou à réduire ses attentes en ce qui concerne les devoirs, le temps d'écran et les responsabilités personnelles.
-

- Communiquer avec des amis et la famille par téléphone ou par l'entremise de FaceTime ou de toute autre plate-forme en ligne autant que possible. Trouver des sources d'information et de divertissement en ligne pour, par exemple, visionner des concerts de musique en ligne.
- Enfin, on encourage les parents et les aidants naturels à entrer en contact avec les organismes de soutien communautaire pour se tenir au courant des options concernant le répit, le soutien à l'apprentissage en ligne et les activités pour les enfants et les jeunes et le soutien au bien-être mental personnel.

On invite les parents et les aidants naturels ayant des déficiences développementales à participer aux *MindfulnessMondays*, un webinaire offert en ligne (en anglais) par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec brianne.redquest@camh.ca

Nexus santé offrira des webinaires toutes les deux semaines aux animateurs des groupes de soutien TSAF pour explorer des stratégies et bénéficier de conseils qui les aideront à soutenir les individus dans leurs groupes et leur communauté respective pendant cette période difficile. Les détails seront confirmés et affichés à l'adresse suivante : <http://fr.nexussante.ca/TSAFGroupedesoutien-Details>.

Vous trouverez également les liens les plus récents vers des ressources TSAF, des travailleurs ou coordonnateurs TSAF et des formations et événements à l'adresse <https://www.fasdinotsaf.ca/fr/>.

Pour en savoir plus ou si vous avez des questions, veuillez communiquer avec Angela Geddes, C.Y.W., B.A. (Ps.), M.T.S., T.S.A. – coordonnatrice de projet

TSAF pour les groupes de soutien aux familles et aidants naturels
à a.geddes@healthnexus.ca.

**LE SOUTIEN AUX FAMILLES ET AUX ENFANTS PENDANT LA
PÉRIODE DE DISTANCIATION PHYSIQUE (DISTANCIATION
SOCIALE)**



**La science du cerveau pour renforcer la résilience familiale pendant la
pandémie.**

Pour de nombreuses familles, la distanciation physique (sociale) représente un défi important, surtout si on tient compte du contexte actuel qui évolue très rapidement. Pendant cette période difficile, on encourage les familles à saisir l'occasion de renforcer leur résilience en appliquant les recommandations et en utilisant des outils interactifs comme la trousse « Brain Story » (en anglais).

Pour faire suite aux informations et aux preuves présentées à la conférence de Meilleur départ de Nexus santé, intitulée *Construire des cerveaux sains*, les fournisseurs de services aux familles et à la petite enfance peuvent incorporer les concepts clés suivants dans leur pratique lorsqu'ils offrent des services aux parents, aux aidants naturels et aux enfants, surtout pendant cette période d'isolement social :

- Le *stress toxique* exerce une force qui perturbe l'architecture cérébrale. Ce stress se manifeste lorsqu'il n'y a pas d'aidants naturels attentionnés pour amortir la réponse physiologique à des expériences négatives répétées.
- Les interactions *service-retour* bâtissent une architecture cérébrale solide.
- La *résilience* est la capacité à rester en bonne santé, même en période de stress intense.
- Le « centre de contrôle aérien » est la « fonction exécutive » du cerveau. Une architecture cérébrale solide favorise le développement des capacités cognitives, sociales et émotionnelles (fonction exécutive) qui fonctionnent comme un « centre de contrôle aérien » dans l'espace aérien mental de l'enfant.

Pour en savoir plus sur les concepts mentionnés ci-dessus et les données probantes sur les expériences néfastes sur les enfants, veuillez visiter les sites Web suivants :

- [Alberta Family Wellness: Brain Story Toolkit](#) (en anglais)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale : Expériences négatives durant l'enfance](#)



Des conseils pour les parents et les aidants naturels pendant la pandémie.

En établissant des routines avec les ressources qu'elles ont, et en encourageant les enfants à participer à des activités enrichissantes, les familles peuvent mieux gérer le fardeau supplémentaire qui leur est imposé en ce moment.

Les parents d'enfants de 0 à 60 mois peuvent visiter la page [Réconforter, jouer et enseigner](#) de **Infant Mental Health Promotion** qui renferme des activités à faire à la maison en fonction de l'âge de l'enfant.

[Pathways](#) (en anglais) est une autre excellente ressource pour aider les familles et les aidants naturels. Le site renferme des vidéos et du matériel écrit sur les façons d'interagir et de jouer avec les enfants âgés de 0 à 6 ans.

TalkingisTeaching propose également une [trousse](#) (en anglais) pour aider les parents à participer à des activités avec leurs enfants et à organiser leur routine journalière.

Les parents et les aidants naturels qui veulent en savoir plus sur la façon de favoriser la santé mentale pendant l'isolement et la distanciation physique (sociale) ont également accès aux [webinaires Mental Health Works](#) (en anglais) de la Division ontarienne de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Pour en savoir plus sur Construire des cerveaux sains et la science du cerveau, les ressources sur le développement des bébés et des enfants et sur les façons de favoriser la santé mentale des aidants naturels, veuillez communiquer avec les consultantes et consultants en promotion de la santé de Nexus santé à l'adresse meilleurdepart@nexussante.ca.

Somme toute, il ne faut pas oublier l'importance des aidants naturels engagés et solidaires!

LES RESSOURCES ADDITIONNELLES SUR LA COVID-19 POUR LES FOURNISSEURS DE SOINS ET DE SERVICES

Nexus santé a convoqué un groupe de fournisseurs de soins et de services communautaires pour guider l'intervention rapide aux familles et fournisseurs de soins. Pour soumettre vos questions, joindre l'équipe d'intervention rapide ou offrir du soutien, veuillez communiquer avec le Centre de ressources Meilleur départ à l'adresse info@nexussanté.ca.

L'organisme **Provincial Council for Maternal And Child Health** a publié le document exhaustif intitulé [Practice Support Tools for Obstetrics, Neonatal and Paediatrics](#) (en anglais). Il renferme des outils de soutien pour la pratique proposés par divers organismes locaux, provinciaux, fédéraux et internationaux. L'information est présentée en ordre chronologique inverse et est mise à jour au fur et à mesure que de nouvelles informations sont rendues disponibles.

BORN Ontario a relancé son site Web et son application OMama. Ne manquez pas de visiter leur site Web à l'adresse <http://www.omama.com/fr/index.asp> pour parcourir les ressources destinées aux nouveaux et futurs parents.

Constater les conséquences de la pandémie de la COVID-19 sur la vie des populations vulnérables et marginalisées se révèle une expérience éclairante. Le **Center on the Developing Child de l'Université Harvard** a publié un [communiqué](#) pertinent sur les effets de la COVID-19 sur les populations vulnérables et souligne à quel point il est important de se serrer les coudes pour soutenir les aidants naturels et les enfants pendant cette période difficile.

MISES À JOUR DE NEXUS SANTÉ

SUIVI DE LA CONFÉRENCE DE MEILLEUR DÉPART 2020 – CONSTRUIRE DES CERVEAUX SAINS

Visitez notre page de [ressources](#) pour découvrir les informations les plus récentes fondées sur des données probantes!



We Work

Attn: Nexus santé

240 rue Richmond Ouest

Toronto, ON M5V 1V6

Tel. (416) 408-2249

1-800-397-9567

Fax: (416) 408-2122

meilleurdepart@nexussante.ca



[Se désabonner de la liste](#)