

QUELQUES CONSEILS POUR LES PARENTS PENDANT LA PANDÉMIE

24 mars 2020

Les mesures de prévention relatives au coronavirus se font de plus en plus drastiques et, pour les enfants témoins de la situation inhabituelle et eux-mêmes impactés par la fermeture des écoles, le sujet peut devenir source d'angoisse. Comment les rassurer, sans leur mentir ?

1) COMMENT ABORDER LE CORONAVIRUS AVEC LES ENFANTS

L'actualité marquée par l'épidémie de coronavirus, bien qu'elle puisse être anxiogène peut être abordée avec les enfants (si vous sentez qu'ils en ont besoin). En effet, le fait de ne pas en parler peut engendrer l'inverse de l'effet escompté : au lieu de protéger les enfants en omettant de parler du coronavirus, le risque est que ceux-ci en aient d'autant plus peur !

Pour les jeunes enfants, il n'est donc pas forcément nécessaire ni souhaitable d'entrer dans les détails, ni même d'aborder le sujet si l'enfant n'en parle pas lui-même. Cela risquerait de lui créer des peurs qu'il n'avait pas forcément auparavant.

Si vous sentez que votre enfant a besoin d'en discuter, je vous conseille de leur dire les choses le plus simplement du monde. Pour parler à un enfant, il n'y a pas de « bons mots ». Chaque parent parle comme il le peut, avec les mots qui lui viennent.

Pour vous aider, voici une proposition qui vous peut vous guider, si vous en avez besoin.

1 - Jauger leur état d'anxiété

La première chose à faire, lorsque l'on veut informer un enfant, est toujours de lui demander **ce qu'il sait déjà**, ou **ce qu'il imagine**, de façon **à partir de là où il en est** ; c'est très important.

"Par exemple, si un enfant de 7 ou 8 ans vous demande si le virus est dangereux, vous pouvez commencer par lui retourner la question : pense-t-il, lui, que c'est un virus dangereux ? Qu'est-ce qui lui fait dire cela ? Cela permettra de mieux adapter la réponse."

Ne pas dire que ce n'est pas grave. Mais beaucoup insister sur le fait que tout est fait **pour les protéger**, que s'ils se sentent privés de leurs copains, de leur école, de leurs jeux dehors, ce n'est pas une punition vis-à-vis d'eux, mais le seul moyen de faire pour qu'il y ait moins de malades et même de morts. »

2 - Expliquer clairement les choses sur le COVID-19

- Expliquer **ce que le virus est** (une toute petite particule, invisible à l'œil nu, qui se colle aux objets et aux gens, qui peut se multiplier très vite et qui **se transmet par les postillons** (gouttelettes de salive projetées en toussant ou en éternuant) **et par les mains**).
- Expliquer **ce qu'il peut faire** (rendre malades certaines personnes quand il se regroupe en trop grande quantité dans leur corps).
- Expliquer **ce qu'il ne peut pas faire** (rendre malade ou tuer tout le monde, rester pour toujours collé quelque part, s'attaquer aux animaux...).
- Pourquoi **il faut se protéger** (parce que plus vite on aura trouvé des solutions pour empêcher que de nouvelles personnes soient malades, plus vite il disparaîtra et plus vite on reprendra une vie normale) **et comment** (en respectant les mesures barrières).

Pour les enfants à partir de 8/9 ans : Pourquoi il inquiète les adultes ? Parce que quand beaucoup de gens sont malades d'un coup, la société fonctionne moins bien et les médecins et infirmières ont trop de travail dans les hôpitaux, mais aussi parce que certaines personnes, âgées ou déjà malades de quelque chose d'autre, peuvent parfois devenir très malades à cause du coronavirus.

Pensez, bien-sûr, à adapter le niveau de votre discours en fonction de l'âge de votre enfant, comme vous le feriez pour parler d'autres sujets, en entrant plus ou moins dans les détails selon sa capacité de compréhension.

3 - Les rassurer

Les enfants sont **des éponges à émotions** : ce qui les inquiète souvent, ce sont les émotions qu'ils perçoivent chez les plus grands et notamment chez leurs parents. Les adultes doivent donc essayer **autant que faire se peut** de filtrer leur propre anxiété, de ne pas la communiquer en présence de leurs enfants.

4 - Leur dire que c'est temporaire

La perception du temps est différente selon l'âge des enfants.

Expliquer que ces mesures sont temporaires, sans pouvoir en donner un calendrier pour l'instant.

N'hésitez pas non plus à expliquer l'évolution des mesures de confinement : si les adultes ont décidé d'interdire beaucoup de choses d'un coup, c'est pour arrêter plus vite la propagation du virus et pour que tout le monde puisse reprendre une vie normale le plus rapidement possible.

2) CONCERNANT LE CONFINEMENT AU QUOTIDIEN :

Cette situation particulière va permettre d'avoir plus de temps pour échanger, partager et faire des activités ensemble.

1- Structurer le temps

Avoir des temps de réveil, de repas, de sommeil **réguliers**.

Faire un planning hebdomadaire avec chaque enfant, selon son âge, avec une certaine souplesse en fonction des impératifs des parents: temps de travail, temps libre, temps d'activité avec un adulte (et lesquelles), temps pour des activités tous ensemble (et lesquelles).

2 - Le sommeil

Pour les plus grands : C'est très important de savoir que le sommeil profond en première partie de la nuit permet, entre autres, de régénérer le système immunitaire qui lutte contre les virus.

Or quand on se couche trop tard, on diminue la durée de ce sommeil profond que l'on ne peut pas rattraper en se levant plus tard.

3 - Les écrans

Les éteindre au moins une heure avant d'aller se coucher et en limiter le temps d'utilisation dans la journée.

Enregistrer les émissions préférées pour les regarder lors des temps libres ou le lendemain.

4 - « L'école à la maison »

Le matin :

C'est le matin que les enfants sont le plus disponible.

Alterner des activités d'apprentissage abstraites qui demandent beaucoup d'effort de concentration avec des activités plus créatives ou motrices ; ainsi les enfants auront des temps de respiration.

Valoriser tous les efforts constatés et mesurez le degré d'exigence sur les réussites.

L'après-midi :

On peut se poser, se relaxer en début d'après-midi : sieste pour les plus jeunes, lecture, musique ... pour les autres.

Ensuite :

- Pour les plus jeunes : Lectures variées, histoires, documentaires sur le monde, les animaux, l'Histoire....Sortir des tiroirs les jeux de société, dessins avec tous les outils possibles, mettre à disposition ciseaux, colle, catalogues, revues pour varier les situations de créativité....

Porter un regard positif sur leurs productions, éviter les commentaires sur le choix des couleurs, laisser les faire et s'exprimer à leur manière.

- Pour les plus grands, un nouveau temps d'apprentissage, à la mesure de leur âge.

Et bien-sûr :

**RESPECTEZ BIEN LES MESURES BARRIÈRES
ET RESTEZ CHEZ
VOUS !**

Document largement inspiré de :

- *du document réalisé par Laurence Pages*, Psychologue Clinicienne, PhD, Unité de Recherche Clinique et Epidémiologie, Département d'Information Médicale, Unité de Cardiologie Pédiatrique et Congénitale, CHU de Montpellier
- l'interview de **CLAIRE LECONTE** (Chronobiologiste) in A.F.P.E.N. : Association Française des Psychologues de l'Education Nationale