

Comment aider votre enfant face au Coronavirus

Le caractère inédit de la pandémie provoquée par le Coronavirus CoVID 19 a eu notamment pour conséquence le confinement de la population. Cela peut entraîner ou augmenter des symptômes de stress ou d'anxiété chez votre enfant.



Les enfants sont inévitablement touchés par ce contexte non seulement parce que leur rythme de vie est suspendu, mais surtout parce qu'ils **perçoivent l'inquiétude de leurs parents.**

Il pourrait être tentant de ne rien dire aux enfants, surtout aux plus jeunes. L'idée étant qu'ils sont « trop jeunes pour comprendre », « que cela va les traumatiser davantage ». Or nous savons aujourd'hui que **le secret et le mensonge ont des effets dévastateurs pour les enfants quand ils en prennent conscience**. Il est donc **essentiel de leur en parler**, en ajustant les termes à leur âge.

Certains parents non inquiets et résolument optimistes peuvent ne pas percevoir l'inquiétude et le désarroi de leurs enfants, c'est pourquoi ils doivent leur donner la parole régulièrement.

Beaucoup d'enfants sont en garde alternée. Il est important plus que jamais que les discours et les attitudes des deux parents soient cohérents et en harmonie.



Essayons de comprendre un peu mieux ce qu'il se passe....

L'épidémie: un support à notre angoisse de mort

L'épidémie du Coronavirus sert de support à des peurs irrationnelles qui ont existé de tout temps : la peur de l'étranger, la peur de la nouveauté, et la peur de la maladie et de la mort.

Ce qui est nouveau à notre époque c'est la **couverture médiatique qui entretient les angoisses avec des transmissions d'informations** en permanence, qui manquent parfois de cohérence parce qu'elles évoluent au fil du temps et qui ne font qu'**entretenir une insécurité psychique** dans l'incertitude et la crainte de ne pas être informés correctement.

Ceci conduit à une épidémie de la panique qui se propage aussi vite que le coronavirus:

- Panique qui entraîne actes irraisonnables et non civiques (stigmatiser certaines populations comme les populations asiatiques comme des boucs émissaires, faire des stocks de nourriture ou de paracétamol...).
- Panique dont certains inconscients se défendent en bravant les interdits (et donc la mort)



Parler aux enfants pour les protéger

L'épidémie de coronavirus nous rappelle combien les enfants sont les premières victimes des angoisses des adultes et qu'il est essentiel de leur parler pour leur expliquer ce qui se passe et limiter qu'ils traduisent à travers des maux leur détresse (troubles régressifs, angoisses nocturnes, manifestations psychosomatiques (mal au ventre, à la tête, troubles du comportement, colères ...)) L'adulte est ici la ressource résiliente fondamentale pour limiter les angoisses infantiles.

Hélène Romano, docteur en psychopathologie; Catherine Salinier, Véronique Desvignes, Caroline Delaygue pédiatres En situation de crise, l'enfant a surtout besoin de se sentir compris, protégé et rassuré.

Les enfants surtout les plus petits n'ont pas les ressources suffisantes au niveau cognitif et affectif pour comprendre et intégrer tout ce qui se passe autour d'eux. Ils sont bien davantage angoissés par les réactions de leur entourage que par la réalité.



Les enfants en âge de parler posent souvent des questions, car ils sont submergés par les médias qui ne cessent d'en parler et constatent bien dans la rue que de plus en plus de personnes ont des masques. Par exemple « c'est quoi le coronabidule ? », « pourquoi les gens ont des masques ? », « pourquoi on ne peut pas aller au parc ? », « pourquoi les grands ils ont tous peur ? », « pourquoi on ne peut pas aller à l'école ? » etc.

Face à une question d'enfant l'adulte doit comprendre qu'il y a toujours une **théorie infantile** et que l'enfant cherche avant tout à savoir si sa théorie est juste ou non. Le plus simple est, avant de lui répondre, de **lui demander ce qu'il a compris, ce qu'il en pense**. Et en fonction de sa réponse, l'adulte s'adapte et apporte l'explication qui lui semble la plus adaptée. Si l'enfant lui dit qu'il ne comprend pas certaines décisions, l'adulte peut tout à fait lui dire que si des responsables les prennent il faut les respecter (principe fondamental de transmission du respect de la loi et du sens civique). Il est également important de parler des médecins, des hôpitaux et de tous les soins qui peuvent exister quand c'est nécessaire.



Pour les bébés et les enfants qui n'ont pas encore la parole, les adultes peuvent expliquer qu'ils sont inquiets, et que la vie est changée car il y a un

« méchant virus » qui va de personne en personne mais qu'ils sont là pour les protéger et prendre soin d'eux.

Le bébé ne comprend pas comme un enfant plus grand, mais quand l'adulte lui parle, il n'y a plus de secret entre lui et l'adulte qui redevient disponible psychiquement.

L'enfant a absolument besoin de savoir qu'il n'est pas abandonné et que l'on prend soin de lui.



Il est important de **parler du virus et de le nommer par son nom**, sinon face à toute maladie l'enfant pensera qu'il s'agit de la même chose. Il peut être expliqué en fonction de ce que l'enfant demande, par exemple que le coronavirus c'est comme un « minuscule tout petit monstre qui entre dans les gens, parfois ne fait rien, parfois donne une maladie comme la grippe et parfois c'est grave et on va à l'hôpital ». Il faut tout faire pour éviter qu'il aille chez tout le monde et que tout le monde soit malade. Si l'enfant rétorque qu'il sait que des gens sont morts, l'adulte peut lui répondre que « c'est vrai, mais que les personnes qui sont mortes étaient souvent déjà très malades ou très vieilles et que le virus a été plus fort ». Il peut aussi le rassurer en disant que le virus ne fait pas mourir les enfants et que les adultes sont près de lui pour prendre soin de lui, que si quelque chose ne va pas ils

feront tout de suite le nécessaire et que les docteurs sont très forts avec des médicaments « comme des rayons laser de robot contre les monstres ».



Un visage masqué peut aussi être effrayant pour un enfant, car il ne peut plus se baser sur les repères émotionnels du visage. D'où l'importance d'**expliquer le port du masque**, quitte à le transformer en jeu comme « on est des super-héros face au coronavirus, on met notre panoplie pour l'empêcher de passer ». L'adulte doit aussi expliquer l'importance de bien se laver les mains pour enlever le virus qui est dessus et ne pas le donner à quelqu'un. Toutes ces explications simples font que la peur se transforme en action et l'enfant ne ressent plus cette impuissance qui paralyse tout le monde.

Il est important de **préserver l'enfant des médias**. Eloignez l'angoisse qu'ils véhiculent en ne regardant vous-même pas trop les informations. Etre en permanence à l'écoute de l'actualité entretient votre propre angoisse. Et ne regardez pas les nouvelles quand un enfant est dans la pièce, quel que soit son âge et même s'il vous paraît occupé à autre chose. Les enfants entendent tout mais ne savent pas toujours analyser ce qu'ils entendent. Ils ne pensent pas non plus forcément à vous demander des explications. S'ils ne comprennent pas ce qui est dit ou montré, ils perçoivent par contre l'inquiétude qui se lit sur votre visage ou dans vos commentaires entre adultes.

Rester calme et informer sans effrayer

Ne vous interdisez pas d'exprimer vos ressentis également, mais **évitez le débordement émotionnel**. En effet, il est tout à fait normal d'être stressé dans une situation aussi inédite, même pour les adultes. Les enfants ressentent le stress des parents et sont souvent plus inquiets de la détresse de leurs parents que de la situation elle-même.

Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité : il recevra des soins appropriés s'il tombe malade. Les enfants sont très rarement atteints sévèrement par CoVID-19.

Si votre enfant est stressé ou a peur, vous pouvez aussi **parler avec lui de ses émotions**. Rassurez-le sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle. Ensuite discutez avec lui : quand sa peur se manifeste-t-elle ? de quelle manière (des pensées, des images, des sensations dans son corps) ? qu'est-ce qui la diminue ?

Pensez à féliciter votre enfant lorsque vous êtes très satisfait de son comportement (par exemple : C'est très gentil d'avoir inclus ta petite sœur dans ton jeu).



Assurer une routine rassure votre enfant



Même en télétravail et avec ses enfants , il est important de se créer une routine:

- **Se faire un planning travail/garde d'enfants:** La première règle d'or pour vivre cette période aussi sereinement que possible est de réussir à compartimenter les journées. Pour réussir à concilier du mieux possible travail et garde des enfants, vous pouvez essayer d'aménager votre journée avec un planning. L'idée est d'identifier des plages de travail et des plages de vie de famille ou de repos. Si vous donnez l'attention nécessaire à votre enfant pendant quelques heures par jour, il sera plus enclin à comprendre vos temps de travail. Si votre enfant a plus de trois ans, expliquez-lui la situation et expliquez-lui l'organisation de la journée.



- **Prévoir les activités de la journée pour occuper ses enfants pendant le télétravail.** L'idée est de vous munir de tout un panel d'activités et de loisirs pour ne pas être à court d'arguments au fil de la journée. Réfléchissez la veille au soir ou le matin aux activités à proposer à vos enfants : peinture, dessin, activités ou manuelles, cours de cuisine, podcasts pour enfants... C'est le moment de faire fonctionner votre créativité. Si vous avez des jeunes enfants, ils apprécieront sans doute que vous installiez, à côté de votre bureau, un espace de travail juste pour eux.

Maintenir un lien

Utilisez téléphone et/ou Internet pour que vos enfants puissent contacter régulièrement leurs amis et les membres de la famille.

Utilisez les possibilités d'enseignement à domicile ou à distance.

Contactez un professionnel de la santé mentale si vous remarquez des signes d'anxiété et de dépression chez votre enfant qui persistent, y compris des changements de l'appétit, des troubles du sommeil, de l'agressivité, de l'irritabilité, et la peur d'être seul ou retiré de sa famille.

Explications en fonction des âges des enfants:

- avant 7 ans les enfants n'ont pas besoin de tout savoir

Avant l'âge de sept ans environ, l'enfant est assez "**autocentré**". En dehors de son quotidien avec ses parents, ses camarades de classes, son école, le reste importe peu, voire pas du tout.

Aussi, si les jeunes enfants connaissent le mot "coronavirus", et en ont peut-être entendu parler à l'école ou aux informations, **il n'y a pas de peur associée**. A moins qu'un des parents soit dans la peur lui-même, et la transmette malgré lui à son enfant.

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.**

Idem pour l'adoption des gestes "barrières" recommandés par les autorités (lavage des mains, éternuement dans le coude, mouchoirs à usage unique) : on lui explique simplement qu'un virus circule, comme en période d'épidémie de gastro ou de grippe, et que quelques mesures simples peuvent limiter que le virus ne se propage davantage.

- de 8 à 15 ans, aider l'enfant à traiter les infos, à les mettre en perspective

A cet âge, l'important est **d'aider son enfant à faire le tri dans les informations qu'il reçoit**, de lui demander s'il a envie d'en parler, si quelque chose lui fait peur.

On pourra ainsi **mettre cette nouvelle épidémie en perspective**, en lui donnant des exemples d'autres virus particulièrement contagieux, en évoquant les autres grandes épidémies de l'Histoire qu'il a pu étudier à l'école (grippe saisonnière chaque année, mais aussi SRAS, H1N1, VIH, voire grippe espagnole et peste, selon l'âge de l'enfant).