

Parler aux enfants et les aider à faire face à l'épidémie du Covid-19

Conseils aux parents

L'épidémie du Covid-19 conduit à des décisions sans précédent, dont le confinement, qui ne sont pas sans effet pour les adultes. A l'inquiétude liée à ce virus, s'ajoute le sentiment d'impuissance, d'incertitude et de décisions qui s'imposent à tous. Le quotidien est fortement bouleversé.

Les enfants sont inévitablement touchés par ce contexte parce que leur rythme de vie est suspendu, et qu'ils perçoivent l'inquiétude de leurs parents. Il serait tentant de ne rien dire aux enfants, surtout aux plus jeunes ; dans l'idée « qu'ils sont trop jeunes pour comprendre », que « cela va les traumatiser davantage ». Or, le secret et le mensonge ont des effets négatifs pour les enfants quand ils en prennent conscience.

Il est donc essentiel de leur parler en ajustant les termes à leur âge.

En situation de crise, l'enfant a surtout besoin de se sentir compris, protégé et rassuré.

Quelques conseils pour les adultes :

▣ Adapter son discours à l'âge

Partir des questions que pose l'enfant. En tant qu'adulte, nous avons tendance à nous projeter et nous devons éviter de donner des informations anxiogènes aux enfants. Pour cela, nous vous invitons à reformuler les questions de votre enfant. Lui demander ce qu'il a compris du sujet permet d'adapter sa réponse. Cela permet également de lui répondre clairement avec des mots qu'il peut comprendre. Quelles que soient les circonstances, il ne faut pas sous-estimer la capacité des enfants à comprendre. Selon l'âge de l'enfant, les parents ne vont pas lui répondre de la même façon.

. Entre 3 et 7 ans : ils ont bien compris qu'il se passe quelque chose car ils ne vont plus à l'école. On leur explique qu'il y a un virus, on le nomme – sinon, face à toute maladie, l'enfant pensera qu'il s'agit de la même chose. Il est important de transmettre la confiance en la médecine, les hôpitaux et tous les soins qui peuvent exister quand c'est nécessaire. L'enfant a besoin d'informations brèves et simples et de comprendre que les rituels sont maintenus, mais à la maison.

. Quand les questions se précisent avec l'âge, ne pas noyer l'enfant sous les chiffres. On peut rappeler que des épidémies ont existé avant, et qu'elles ont été surmontées.

. A l'adolescence : l'adolescent peut entendre des choses, mais c'est la façon dont on lui dit qui importe. Il est nécessaire de créer les « bonnes conditions » du dialogue en amont, car les adolescents ont une tendance à se replier sur eux-mêmes. Il est préférable que le parent ne s'épanche pas sur sa propre histoire ou ses propres expériences quand un adolescent pose une question. Il veut savoir comment Lui il doit faire et non comment l'adulte fait ou ferait.

Tout l'enjeu des parents d'adolescents dans cette période de confinement est de les responsabiliser sans les culpabiliser.

▣ Rassurer les enfants

Rassurer les enfants sur le fait qu'ils sont en sécurité et qu'il en est de même pour les adultes et les proches qu'ils aiment suite aux décisions qui ont été prises pour lutter contre la pandémie. Les adultes doivent rappeler et faire respecter les consignes qui aident à assurer leur sécurité immédiate et celle de leur entourage. Il est important que les enfants puissent maintenir des liens avec leurs proches par des appels téléphoniques ou vidéo, ou par des mails.

☐ **Rappeler aux enfants que des personnes dignes de confiance prennent en charge la situation**

Expliquer que les professionnels des services d'urgence et les médecins aident les personnes qui sont malades et œuvrent pour leur guérison. Le gouvernement met aussi en œuvre les moyens pour protéger les citoyens.

☐ **Maintenir une vie la plus normale possible à la maison**

Préserver les habitudes de famille qui restent possibles, tout en étant souple. Il est probable que cela soit assez difficile pour les enfants de se concentrer lorsqu'ils font leurs devoirs, ou de s'endormir le soir. Comme pour tout changement, les enfants ont besoin d'un temps d'adaptation.

☐ **Préserver votre enfant des médias**

Il est important de préserver l'enfant des médias. En tant que parents, penser à s'éloigner de l'anxiété, de l'angoisse apportée par les médias. Se trouver en permanence sur l'actualité entretient sa propre angoisse. Se rendre attentif à la présence de l'enfant, même s'il paraît occupé à autre chose. Les enfants entendent mais ne savent pas tout analyser ce qu'ils entendent, et ils ne pensent pas forcément à demander des explications à leurs parents. S'ils ne comprennent pas ce qui est dit ou montré, ils comprennent par contre et souvent le visage inquiet du parent, et les commentaires entre adultes.

Après des adolescents, porter une attention particulière aux « fake-news » et à l'amoncellement d'informations qui peuvent être vecteur de questionnement, voire d'angoisse. Vérifier avec le jeune ce qu'il vous rapporte plutôt que d'aller dans l'opposition avec lui.

Eviter de parler de l'épidémie toute la journée.

☐ **Se montrer attentif à l'état émotionnel de l'enfant**

L'enfant peut exprimer différentes émotions comme de la colère de devoir rester à la maison sans pouvoir voir ses proches ; lui expliquer que c'est pour se protéger et ensuite mieux en profiter quand le virus se sera éloigné.

L'enfant peut exprimer de la peur, il faut le déculpabiliser car on a droit d'avoir peur. Encourager l'enfant à exprimer verbalement ses préoccupations et ses émotions. Ne pas ignorer, en tant que parent, ses propres sentiments de stress, de fatigue, de peur, et partager ces émotions avec l'enfant pour qu'il puisse comprendre qu'il n'est pas seul à ressentir cela. Toutes les explications que le parent apporte autour des gestes barrières font que la peur se transforme en action et l'enfant ne ressent plus cette impuissance qui paralyse tout le monde. Penser à démontrer comment nommer et contrôler ses émotions (par exemple, par des exercices de relaxation ; des mots rassurants ; une activité sportive...).

Selon leurs âges, les enfants peuvent ne pas exprimer leurs préoccupations verbalement. Il convient d'observer l'état émotionnel de l'enfant. Des difficultés de sommeil, d'alimentation, de concentration ou un changement de comportement peuvent paraître « normal » dans ces premiers temps de réorganisation de la vie en confinement.

Si cela persiste de manière durable, sans que l'enfant n'ait un membre de sa famille touché par le coronavirus, cela peut indiquer un niveau d'anxiété dans lequel se trouve l'enfant et ce qu'il n'arrive pas à verbaliser. Penser à demander l'avis d'un médecin s'il y a des inquiétudes.

Les enfants expriment leurs émotions différemment. Il n'y a pas de vraie ou fausse façon de ressentir les émotions.

☐ **Veiller aux enfants**

. touchés de plus près par l'épidémie : un membre de la famille atteint par exemple, ou un enfant dont les parents sont dans l'obligation de poursuivre leur travail.

. porteurs d'un handicap psychique et/ou cognitif qui ne leur permet pas d'avoir une compréhension suffisante de la situation.

. qui ont vécu un événement traumatisant récent ou ancien, ou qui ont vécu le décès d'un proche.

☐ **Du temps passé ensemble**

La situation amène à passer beaucoup de temps ensemble. Ce sont des temps pour vivre des moments de complicité avec votre enfant : lire des histoires, faire des jeux de société, cuisiner ensemble, faire des activités physiques...

Prenez bien soin de vous.

Pour les Psychologues du Service,
Marie LE COSSEC, Responsable du Service de Psychologie
Direction de l'Enseignement Catholique du Finistère