

Coronavirus : pourquoi et comment en parler aux enfants ?

L'angoisse liée à l'épidémie de Coronavirus ne concerne pas que les adultes : les enfants sont les premières victimes de ces peurs. **Il est essentiel de leur parler** pour leur expliquer ce qui se passe, les rassurer et les protéger.

Attitude de l'adulte

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 bouleversés par les réactions de leur entourage que par le coronavirus en tant que tel. **Il est alors important que l'adulte reste calme et se dégage de son angoisse pour parler tranquillement** à l'enfant. Car concrètement ce virus ne touche qu'un nombre restreint de personnes et dans la majorité des cas les personnes guérissent au bout de quelques jours.

Adapter les réponses en fonction des questions des enfants !

Les enfants qui ont la parole posent souvent des questions, car ils sont submergés par les médias qui ne cessent d'en parler et constatent dans la rue que de plus en plus de personnes portent des masques. **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.

Mettre des mots – **simples** – évite de laisser l'enfant dans le vide et lui apprend à ne pas laisser ses émotions sans les comprendre. Il ne s'agit pas d'avoir l'illusion de l'empêcher d'avoir peur ; **la peur n'est pas négative en soi**, il suffit de savoir qu'elle existe, qu'elle est présente et de savoir comment faire face à elle et surtout d'en parler !!! D'autre part éviter de laisser la télé allumée en boucle sur les infos car cela est angoissant pour tout le monde. De plus, **nommer le virus est important**, sinon face à toute maladie l'enfant pensera qu'il s'agit de la même chose.

On peut expliquer que ce virus se transmet par contact mains-bouche et que ce n'est rien de plus qu'une grosse grippe. **Il faut donc faire attention à bien se laver les mains, etc.** On peut juste expliquer que comme c'est un virus à propagation rapide, on adopte des gestes simples pour se protéger, et on reste à la maison pour se protéger par mesure de précaution mais que cette situation ne va pas durer tout le temps.



Lorsque les enfants ont accès aux informations, aux réseaux sociaux, alors on peut **les aider à faire le tri dans les informations qu'ils reçoivent** et leur demander s'ils ont envie d'en parler ou si quelque chose leur fait peur.

Si un enfant exprime sa peur d'avoir le coronavirus, **le mieux est de le rassurer** en lui disant que s'il est infecté, **tout sera fait pour le soigner**, et que les formes sévères du Covid-19 ne concernent heureusement que peu de personnes atteintes et que souvent se sont des personnes qui étaient déjà malades ou âgées.



Lien en plus pour des questions plus détaillées :

<https://www.milanpresse.com/les-actus/famille/fermeture-des-ecoles-les-mots-pour-rassurer-vosenfants-et-en-faire-une-experience-enrichissante>