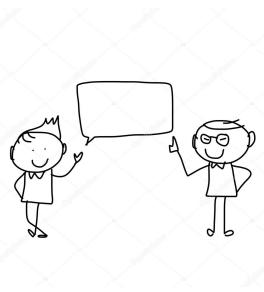


Le coronavirus: en parler et échanger!



Face au coronavirus et à la situation actuelle de confinement, les explications que vous allez pouvoir donner à vos enfants vont être différentes selon leur âge. Il est normal qu'ils ressentent des émotions négatives ou des inquiétudes comme nous les adultes. Cependant on ne doit pas tomber dans un excès de positivité en disant que «ce n'est rien» ou à l'inverse en étant trop négatif «fais attention, le virus est partout».

Voici donc quelques petites pistes qui pourront vous aider à parler avec votre enfant selon son âge:

Avant 2 ans:

Il est encore difficile pour ces tout-petits de communiquer verbalement sur la situation actuelle. Ils ne se rendent pas forcément compte de la situation qui est plutôt avantageuse pour eux car ils passent davantage de temps avec leur famille.

Pour leur bien-être dans cette situation il va donc s'agir de conserver une atmosphère positive et dénuée le plus possible d'anxiété. Prendre soin de vous parents et vous limiter l'accès aux informations anxiogènes aidera votre enfant à rester serein.

Entre 2 et 5 ans:

A cet âge il est utile de mettre des mots simples sur ce qu'il se passe. En effet votre enfant capte certaines informations qu'il entend autour de lui (par la télévision, les discussions entre adultes...) sans pouvoir y mettre du sens ce qui est particulièrement angoissant. Vous pouvez donc passer par le dessin pour lui expliquer ce qu'est le virus, sans rentrer dans les détails. Vous pouvez aussi l'écouter, lui demander s'il a des questions, des inquiétudes.

Lui parler de ses copains et copines, de ses grands-parents sera aussi apaisant pour lui car c'est souvent ce qui préoccupe les enfants à cet âge. Donc le rassurer à ce sujet et pourquoi pas les appeler de temps en temps au téléphone pour prendre de leurs nouvelles.

Entre 6 et 12 ans:

Vous pouvez partir de ce que l'enfant comprend de la situation, des éventuelles questions qu'il aurait à ce sujet pour lui expliquer la situation. L'idéal est de voir s'il aborde le sujet de lui-même. Si vous le sentez inquiet mais qu'il ne dit rien vous pouvez lui demander ce qui l'inquiète.

Lorsqu'il vous pose une question vous pouvez par exemple d'abord lui demander ce qu'il en pense lui. Là encore utilisez des mots simples:



Au sujet du coronavirus, en fonction de ses questions vous pouvez par exemple:

- ➔ **expliquer ce qu'il est** : « c'est une toute petite particule, invisible à l'œil nu, qui se colle aux objets et aux gens et peut se multiplier très vite »
- ➔ **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...»

Mais aussi:

- ➔ **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, voire mourir»
- ➔ **Pourquoi les écoles sont fermées:** «à l'école on vit très proches les uns des autres. Certains élèves ne pensent pas toujours à respecter les gestes barrière comme éternuer dans son coude. Le virus peut alors se propager dans la classe et dans les lieux où chaque élève se rend. Pour éviter que le virus se propage trop le chef de l'État a décidé de fermer les écoles.»
- ➔ **Pourquoi il faut se protéger:** «parce que plus vite on aura trouvé des solutions pour empêcher le virus de se coller à de nouvelles personnes, plus vite il disparaîtra et plus vite on reprendra une vie normale»

Pour le motiver vous pouvez donc lui dire «qu'en se lavant les mains souvent, en éternuant dans son coude et en utilisant des mouchoirs quand on a besoin de se moucher aidera à combattre plus vite le méchant virus». Il pourra alors se sentir actif et trouver un rôle dans cette situation. Ceci peut donc déjà contribuer à diminuer l'angoisse de vos enfants, car pour eux se sentir impuissant peut être angoissant.

Quel que soit l'âge il est important d'être attentif aux comportements de vos enfants. Beaucoup ne parviennent pas forcément à **dire ce qui les inquiète** et font passer cela par différents comportements qui montrent qu'ils sont inquiets.

Exemples de comportements d'angoisses:



Peur d'être seul, enfant plus "collé" aux parents, cauchemars, modification de l'appétit, parle comme un bébé, réclame de nouveau le biberon, accident au niveau, de la propreté, etc., des crises de colère, des « pleurnicheries », apparition d'une difficulté de concentration.

Être attentif aussi aux questions qu'ils peuvent avoir. En effet leur préoccupation ne sont pas les mêmes que celles des adultes et sont souvent plus directement liées à ce qui impacte leur quotidien.

De plus quell que soit leur âge, pour pouvoir leur expliquer et les informer sur la situation et la maladie, renseignez-vous d'abord vous-même grâce à des sources fiables d'informations et non par les publications des réseaux sociaux, par exemple, qui ne sont pas toujours exactes.

Cependant si votre enfant **ne souhaite pas particulièrement** en parler et ne manifeste pas de comportements d'angoisse ne forcez pas la discussion et continuez à vivre normalement en rythmant les journées avec des activités qu'il aime.

Pour finir...

Il est avant tout nécessaire de leur dire que cette situation **ne va pas durer tout le temps** et qu'elle se terminera! **Rythmez** les journées et **parlez aussi d'autres choses** avec eux! Pour vous comme pour eux, laisser la télé allumée sur les chaînes d'infos continue n'aident pas à passer sereinement cette période.

Pour les temps d'école à la maison, faites ce que vous pouvez en privilégiant, dans les moments où vos enfants sont les plus disponibles les notions les plus importantes.