

## COMMENT PARLER AUX ENFANTS DU COVID-19 ET DES CONSÉQUENCES SUR LE QUOTIDIEN ?

L'épidémie de Covid-19 et les mesures prises par le gouvernement nous placent tous dans une situation inédite. Comme toute situation nouvelle, elle peut être génératrice de stress, d'anxiété. **C'est un phénomène tout à fait normal qui a pour but l'adaptation.** Il va nous permettre de chercher des ressources pour faire face et retrouver un nouvel équilibre.

Il existe des stratégies efficaces pour réduire l'anxiété : parler à quelqu'un pour avoir du soutien, obtenir l'information dont on a besoin, se nourrir correctement, dormir suffisamment, s'impliquer dans des activités positives et distrayantes, maintenir un rythme régulier et des rituels..

Concernant les adultes, il est assez simple d'accéder aux ressources, notamment au niveau de l'obtention des informations et du soutien. ***Mais qu'en est-il des enfants ? Comment en parler avec eux et les soutenir ?***

Il n'est pas évident de savoir ce qu'il faut leur dire. Souvent, il y a des craintes de développer une peur ou que les enfants ne soient pas en capacité de comprendre :

« *Plus l'enfant est jeune, moins il comprendra ce qu'il se passe* »

« *Parler avec un enfant risque de le traumatiser* »

« *Les enfants ne se préoccupent pas de ce genre de choses* » ...

***Au contraire !*** Moins on explique aux enfants, plus ils vont interpréter ce qu'ils voient, entendent, ressentent. Cette interprétation a beaucoup de chance d'être bien plus catastrophique que la réalité. Il faut leur donner des informations claires, expliquer les faits sans interprétation avec un vocabulaire adapté à l'âge de l'enfant. Il se peut que nous n'ayons pas les réponses. Il ne faut pas hésiter à dire qu'on ne sait pas pour l'instant car la situation évolue constamment, mais préciser que dès qu'on en saura plus, on leur donnera l'information.

### Alors concrètement, que dit-on ?

Il est important de pouvoir expliquer aux enfants de manière ludique ce qu'il se passe actuellement. Par exemple avec des dessins, de la couleur ou une histoire. Comme dans un jeu, il ne faut pas tricher et leur dire la vérité. Renseignez-vous via des sources officielles et fiables afin de ne pas leur transmettre de fausses informations.

**Petit Libé** a écrit plusieurs articles sur le COVID-19 adaptés aux enfants. ([https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/13/que-sait-on-sur-le-coronavirus\\_1781567](https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/13/que-sait-on-sur-le-coronavirus_1781567)).

En voici quelques extraits, ainsi que d'autres types de réponses qui peuvent être proposés :

## 1. Concernant le Covid-19

*« Un coronavirus, c'est un type de virus qui provoque des maladies pouvant aller d'un rhume à une pneumonie, une maladie des poumons. Celui dont on parle beaucoup en ce moment porte le nom de Covid-19. »*

*« La majorité des gens qui ont le Covid-19 s'en remettent sans problème. Ils peuvent avoir un peu de fièvre, tousser, voire avoir un peu de mal à respirer, mais après leur corps combat le virus et c'est fini. »*

*« Les enfants peuvent l'attraper, mais ça ne les rend pas malades ou pas beaucoup. En revanche, ils peuvent le transmettre ! »*

*« Les personnes tombées très malades à cause du Covid-19 et celles qui sont mortes étaient la plupart du temps âgées (plus de 60 ans) ou avaient d'autres maladies qui rendaient leur corps plus faible. Mais des gens plus jeunes et en bonne santé ont aussi eu des complications. »*

*« Le nouveau coronavirus Covid-19 touche de plus en plus de gens. Quatre jours après avoir annoncé la fermeture de toutes les écoles, le président de la République, Emmanuel Macron, s'est une nouvelle fois exprimé lundi 16 mars à la télévision. Il a déclaré que la France était «en guerre» pour combattre ce virus. Il a annoncé plusieurs mesures pour l'empêcher de se développer davantage. »*

*« À partir de mardi midi, il n'est donc plus du tout possible de se balader comme d'habitude. Les réunions en groupe sont interdites. On ne peut donc pas retrouver ses copains. »*

## 2. Concernant le confinement et les gestes barrières

*« Nous restons donc chez nous pour nous protéger mais surtout protéger les personnes les plus fragiles à qui nous pourrions transmettre le virus sans le vouloir. » (l'idée de protection est importante pour que les enfants se sentent protégés par les adultes et en sécurité)*

*« C'est triste de ne pas pouvoir voir ses copains pour l'instant. Dès que ce sera possible je te préviendrai. En attendant, on peut se téléphoner, se contacter via internet, se filmer et s'envoyer des vidéos ».*

*« C'est la même chose pour les grands-parents. Du fait de leur âge, les papis et mamies sont plus fragiles pour se défendre contre le virus, il faut donc les préserver. On peut toujours garder un contact avec eux et c'est important de leur montrer qu'on pense à eux (appels, visio, sms, photos etc) »*

*« Quand nous nous reverrons nous pourrons être fiers de nous, fiers d'avoir aidé à combattre le virus en respectant les gestes barrières et les règles de confinement, comme des supers héros ! »*

*« Quand le coronavirus va s'arrêter ? Plus les mesures sont respectées, moins le virus va se transmettre et plus il pourra diminuer. Ça peut prendre deux ou trois mois ou peut-être moins si tout le monde respecte bien les règles. ».*

*« C'est quoi les gestes barrières ? Ce sont des gestes pour faire barrière au virus et l'empêcher de se développer davantage : se laver les mains, tousser/éternuer dans son coude, ne pas toucher son visage... »*

Pour le faire de manière ludique, le site anglais <https://washyourlyrics.com/> génère instantanément des affiches de lavage de mains accompagnées des paroles d'une chanson de votre choix ainsi vous pouvez vous laver correctement les mains sur une musique.

Tout cela va permettre aux enfants de s'impliquer afin qu'ils aient un sentiment de contrôle de la situation.

## Et que fait-on ?

### **Il est important de vérifier ce que les enfants ont compris en leur demandant de verbaliser.**

Cela permet d'apprécier leur niveau de compréhension ou de déceler aussi des erreurs dans leurs propos. Cela doit vous permettre de donner la bonne et juste information et de corriger si besoin.

### **Attention cependant à ne pas parler constamment du Covid-19.**

À table, par exemple, avec des enfants d'âges différents, ils ne pourront pas tous comprendre de la même façon ce qui est dit. Il vaut donc mieux répondre indépendamment à chacun selon son âge.

### **Il ne faut pas hésiter à parler des réactions possibles des adultes.**

Si le ou les parents sont stressés, les enfants le ressentent, encore plus du fait de la proximité induite par le confinement. Il faut également mettre des mots. Par exemple : « Tu sais maman/papa est stressé.e car ce n'est pas facile de devoir travailler à la maison et s'occuper de vous, mais nous allons trouver des moyens de s'organiser pour que cela se passe mieux ».

### **Il faut également permettre aux enfants de parler de ce qu'ils ressentent.**

On accepte l'émotion ressentie et on donne des explications et informations fiables :

*« C'est normal que tu aies peur. Cette situation est nouvelle et toutes tes habitudes sont changées. Nous faisons ce qu'il faut (gestes barrières, confinement) et quand le virus aura suffisamment diminué, nous pourrons à nouveau sortir, voir les personnes qu'on aime, retourner à l'école... »*

*« Pour l'instant, nous restons à la maison, et nous allons nous organiser pour que tu continues à apprendre. Nous serons là pour t'aider, avec ton maître ou ta maîtresse »*

« Nous allons d'ailleurs avoir des nouvelles régulièrement de ton école »

On peut s'aider de supports visuels qui aident à la verbalisation :

« J'ai peur du virus », « j'ai peur que tu tombes malade ou que papi ou mamie tombe malade »



Le but de ces moments d'échanges avec les enfants est de leur permettre de s'apaiser, d'être soulagés face à leurs craintes.

**À contrario, il faut être vigilant à certaines stratégies néfastes qui tendent à renforcer l'anxiété : ne pas faire d'activités, ne pas parler, ne pas dormir suffisamment ou déstructurer le sommeil (horaires), trop regarder la télévision / tablette ou les jeux vidéos. La tentation va être grande pour les enfants de se ruer sur les écrans : inutile de vous préciser qu'il va falloir veiller à maîtriser les temps impartis à cette pratique ainsi que les contenus.**

C'est l'occasion aussi d'adopter de nouvelles habitudes / routines pour pallier à ce sentiment de vide du fait de ne plus aller à l'école, de voir leurs amis etc.

## *Compléments d'informations*

### **Interview de Boris Cyrulnik sur la crise en général**

<https://www.franceinter.fr/vie-quotidienne/boris-cyrulnik-apres-le-coronavirus-il-y-aura-des-changements-profonds-c-est-la-regle>

### **Sur la contagion émotionnelle avec Aurélia Schneider psychiatre**

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-18-mars-2020>

### **Interview de Virginie Skrzyniarz, pédopsychiatre : « Parler aux enfants du coronavirus très simplement... »**

[https://www.lexpress.fr/actualite/societe/conseils-d-un-pedopsychiatre-il-faut-parler-du-coronavirus-aux-enfants-tres-simplement\\_2120846.html](https://www.lexpress.fr/actualite/societe/conseils-d-un-pedopsychiatre-il-faut-parler-du-coronavirus-aux-enfants-tres-simplement_2120846.html)

### **Conséquences psychologiques du confinement**

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-17-mars-2020>

### **Quelques pistes, ouverture sur les ados et à la fin sur le couple...**

<https://www.franceinter.fr/emissions/l-invite-de-7h50/l-invite-de-7h50-19-mars-2020>

Claire Leconte, spécialiste des rythmes de l'enfant et adolescent, nous propose deux liens, pour pouvoir discuter posément de cette situation avec les enfants :

### **D'une maman médecin au CHU**

<http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>

### **Une Bande Dessinée sur le confinement**

[https://www.instagram.com/p/B92WvSPHkx8/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B92WvSPHkx8/?utm_source=ig_web_copy_link)