

Comment gérer le confinement et le Coronavirus avec les enfants ?

Il est important de pouvoir parler de l'épidémie de Coronavirus avec les enfants, quel que soit leur âge. Les enfants se rendent compte que leurs repères se sont modifiés : arrêt de l'école, confinement, présence des parents permanente, plus de contacts avec leurs copains/copines/proches...

Si on ne leur parle pas de ce qui se passe, ils risquent d'être angoissés, se faire des idées fausses et catastrophistes ou même penser qu'ils ont fait quelque chose de mal

Ils repèrent que les adultes sont plus inquiets, parfois plus irritables et qu'eux aussi supportent parfois mal le confinement

Les grands principes du dialogue avec les enfants

1. créer un espace de dialogue ouvert et sécurisant, sans forcer l'enfant à parler de ces sujets si l'on sent qu'il n'y est pas prêt
2. il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
3. répondre aux questions le plus honnêtement possible. Si un enfant pose une question c'est qu'il est prêt à entendre la réponse
4. chez les plus petits, les questions sont souvent indirectes : ils interrogent plutôt les modifications de leurs repères, de leurs habitudes et veulent savoir où est leur instituteur.trice, leur copain (...). Il faut se saisir de ces interrogations pour expliquer simplement de ce qui se passe (même si on a l'impression que notre explication est compliquée pour un enfant si jeune)
5. utiliser des mots simples et directs, ainsi que des concepts adaptés à leur âge
6. les explications doivent se baser sur des faits réels et il convient d'éviter de lui donner nos interprétations, parfois anxieuses, de la situation
7. éviter d'utiliser des métaphores (surtout avant 6 ans), qui risquent de rendre floue la compréhension du phénomène par l'enfant
8. les enfants vont surtout s'inquiéter pour leur environnement proche (maison, famille, copains/copines, école, instituteur.trice)
9. les enfants risquent de poser la même question plusieurs fois : il faut se préparer à y répondre à plusieurs reprises sans s'énerver (c'est ainsi que l'enfant « enregistre » l'information)
10. reconnaître que leurs questions et leurs inquiétudes sont légitimes : il est normal de s'inquiéter et de s'interroger
11. reconnaître et valider leurs émotions et leurs réactions
12. ne pas faire de promesses non réalistes
13. utiliser des supports visuels pour illustrer nos explications
14. éviter d'anticiper les réactions potentielles de l'enfant ou de lui attribuer nos propres émotions
15. si l'enfant change de sujet, c'est qu'il ne souhaite plus en parler pour l'instant
16. les enfants culpabilisent facilement et pensent souvent que, lorsque leur environnement change, ils en sont responsables. Il est important de pouvoir ajuster son propos pour lever ce type d'interprétation

Les principales questions des enfants au sujet du Coronavirus

Pourquoi je ne peux plus aller à l'école ?

C'est une décision du Président de la République, le chef des français, afin de limiter la propagation du virus. Dans les écoles, mêmes celles des grands, il y a beaucoup de personnes qui sont regroupées et plus on est proches, plus on risque de se transmettre le virus

Pourquoi je ne peux plus sortir de chez moi ?

Là aussi, c'est pour éviter que le virus ne se propage de trop. C'est ce qu'on appelle le confinement. Le confinement n'est pas une punition, c'est une mesure de protection

Pourquoi voit-on beaucoup la police dans les rues ?

La police est là pour assurer la protection des habitants. Par sa présence, elle permet aussi de vérifier que chacun respecte les règles de confinement

Pourquoi ne faut-il plus s'embrasser pour se dire bonjour ?

On explique aux enfants que la propagation de ce virus se fait par la salive. On les informera aussi qu'ils peuvent l'attraper mais que ce n'est pas forcément dangereux pour eux. En revanche, ils pourraient le transmettre à d'autres personnes et c'est ce qu'on veut éviter, parce que pour d'autres personnes (âgées ou fragiles), cela pourrait être plus grave. C'est aussi pour cela qu'il faut tousser dans le creux de son coude

Quelques conseils en plus...

Concernant les écrans, privilégier des contenus instructifs, qui stimulent l'imagination, des jeux de réflexion. Evitez les contenus violents, trop bruyants ou qui laissent votre enfant trop passifs lorsqu'il les regarde. Limitez l'exposition aux écrans

*Une ressource média intéressante pour vos enfants : Le p'tit Libé
<https://ptitlibe.liberation.fr/>*

Permettre à vos enfants d'être en contact téléphonique (ou vidéo) avec ses proches (amis, grands-parents...), sans que cela ne soit excessif

Fractionnez la journée de votre enfants sur plusieurs types d'activité (jeux physiques, loisirs créatifs, écrans, devoirs, contact téléphonique avec les proches, cuisine...)

Ne pas vouloir occuper les enfants absolument toute la journée. Ils peuvent profiter de ce confinement pour apprendre à s'ennuyer et être par eux-mêmes créatifs pour occuper leur temps

Document réalisé par le Dr Nicolas GAUD, pédopsychiatre
Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent - CHU de Lille

Sources :

- Recommandations de l'APA
- Perrine GRANDGENEVRE, psychologue Education Nationale
- Dr Nicolas GAUD