

Comment parler de l'épidémie du coronavirus aux enfants ?

Mars 2020

1. SE RENSEIGNER SOI-MEME

Les coronavirus (AFP Animé)

<https://youtu.be/Ew8KBQMD0wc>

Coronavirus et Covid19 : quels risques pour votre santé ?

<https://youtu.be/pYBETWfFYhw>

Dernières actualités du gouvernement

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Chiffres clé sur l'actualité du COVID-19

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/infection-au-nouveau-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-france-et-monde>

Attention : Certains effets de dramatisation sur les chaînes d'informations en continu et les réseaux sociaux peuvent être angoissants pour des enfants. Essayez de regarder les informations quand les enfants ne sont pas à côté de vous. Les enfants ont besoin de l'accompagnement des adultes.

2. SURTOUT, SE RASSURER AVANT D'EN PARLER

Le coronavirus n'est sûrement pas la préoccupation première des enfants, ni même une source d'inquiétude. Cependant, elle peut rapidement le devenir si nous projetons nos propres peurs sur eux. Les jeunes sont des éponges à émotions. Nous devons essayer de filtrer nos émotions et contenir notre peur éventuelle, sans pour autant dénier les risques qui sont réels.

Il faut être vigilant à ne pas trop anticiper les questions des enfants.

Nous vous conseillons de commencer par les écouter plutôt que de les rassurer à tout prix et de manière excessive.

Prenez un temps calme avec eux dans un lieu qui leur est rassurant et commencez le dialogue.



3. ECOUTER LES QUESTIONS DES ENFANTS

Il faut partir de ce que sait déjà l'enfant. Si les enfants formulent des interrogations : leur répondre, en étant le plus rationnel possible. Dans un premier temps, essayez de retourner la question pour mesurer l'appréhension des enfants. *Ex: est-ce que c'est dangereux ? Qu'en penses-tu toi ? Qu'est-ce qui te fait dire cela ? Qu'est-ce qui te fait peur ? Qu'est-ce qui peut t'inquiéter ? etc.* Ensuite, donnez une explication rationnelle en parlant de façon non émotionnelle et en reprenant les mots employés par l'enfant. Il s'agit de s'en tenir aux questions de l'enfant et de ne pas aller au-delà, de ne pas les anticiper, pour ne pas leur transmettre des craintes et des interrogations d'adultes.

Il est important de dire la vérité aux plus petits s'ils posent des questions. La réponse dépend de l'âge de l'enfant, de ses capacités à comprendre et à discuter. Il s'agit d'utiliser des mots simples, des dessins, de la couleur, une histoire, si cela peut aider l'enfant à comprendre ce qu'il se passe. *Par exemple " il s'agit du Roi Virus qui veut conquérir tous les pays, il est bien dans le corps humain...".* Les deux erreurs à ne pas commettre, alors que l'on pense bien faire : minimiser la gravité de la situation en voulant rassurer car l'enfant aura le sentiment qu'on lui cache des choses ce qui provoquera davantage d'anxiété, ou dresser au contraire un tableau trop anxiogène car certains enfants risquent d'être submergés par l'angoisse.

4. Explication pour les 0 – 6 ans

Les enfants sont des éponges à émotions : Ce qui les inquiète souvent se sont les émotions qu'ils perçoivent chez les plus grands et notamment chez leurs parents. Nous devons essayer de filtrer un peu nos émotions et contenir notre peur. Il ne faut pas être dans le déni ni être dans une extrême inquiétude. Ce que l'enfant va retenir est le message non verbal, il faut donc se canaliser avant d'apporter une réponse.

Il faut être vigilant à ne pas trop anticiper les questions des enfants.

- Ne pas laisser l'enfant devant les chaînes d'informations en continu
- S'il est particulièrement jeune et qu'il n'a pas entendu parler de l'épidémie, il n'est pas nécessaire de lui en parler – contentez-vous de lui rappeler les bonnes pratiques d'hygiène à chaque fois que vous en avez l'occasion sans pour autant l'effrayer.
- Si l'enfant est plus grand on le rassure. C'est la base, la première chose à faire. On lui dit que, quoi qu'il arrive, on sera là pour le protéger. L'enfant doit être convaincu que l'adulte sera toujours là pour lui. Quand il est rassuré, l'enfant peut développer un sentiment de compétence face à la situation.
- Il est important de dire la vérité aux plus petits, cependant, mieux vaut les écouter et entendre les peurs des enfants.
- On peut utiliser un animal en peluche pour jouer avec et présenter les gestes recommandés. Cela permet aux enfants de dédramatiser et de prendre un peu de distance.

Fiches activités "Naître & Grandir" pour occuper les enfants à domicile :

<http://www.naitreetgrandir.com>



5. Explication pour les 6 – 12 ans

Si les enfants ont le droit d'être informés de ce qu'il se passe dans le monde, les adultes ont toutefois la responsabilité de les protéger de la détresse. Employez des mots adaptés à l'âge de l'enfant, soyez attentif à ses réactions et sensible à son niveau d'anxiété (et au votre).

Si les enfants formulent des interrogations leur répondre, en étant le plus rationnel possible. Essayez dans un premier temps de retourner la question pour mesurer l'appréhension des enfants. Ex: est-ce que c'est dangereux ? Qu'en penses-tu toi ? Qu'est-ce qui te fait dire cela ? Qu'est-ce qui te fait peur ? Qu'est-ce qui peut t'inquiéter ?

- Ne laissez pas la télévision et la radio ouvertes en permanence.
- Les réactions diffèrent d'un enfant à un autre et dépendent de son âge, de sa personnalité
- On lui donne de l'information : on peut rappeler aux enfants des notions de base sur le virus, ses ressemblances avec la grippe et le fait que ce sont surtout les gens malades qui sont à risque. S'il s'inquiète parce que quelqu'un qu'il connaît est malade, on peut lui dire que si cette personne est infectée des médecins vont s'occuper d'elle.
- L'une des meilleures manières de protéger est très simple : il suffit d'encourager l'enfant à se laver régulièrement les mains. Cette conversation n'a pas besoin d'être effrayante.
- Lui montrer comment se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude lorsqu'il tousse ou éternue, lui expliquer qu'il est préférable de ne pas trop s'approcher des personnes.
- Il est important que les enfants sachent que les gens s'entraident et font preuve de gentillesse et de générosité les uns envers les autres.
- Parlez à l'enfant des efforts déployés par des agents de santé, des scientifiques et des jeunes, entre autres, pour enrayer l'épidémie et protéger la communauté. Le fait de savoir qu'il y a des personnes serviables qui agissent pour lutter contre la maladie pourra le rassurer.
- Dites-lui de nouveau qu'il peut venir vous parler de ce sujet à tout moment. Rappelez-lui que vous vous souciez de lui, que vous êtes à l'écoute et qu'il peut se tourner vers vous à chaque fois qu'il est inquiet.



6. Explication pour les adolescents

Au collège

Les pré-adolescents et adolescents ont entendu dire qu'ils ne couraient pas beaucoup de risques et comme les collèges sont fermés la plupart sont certainement ravis de cette fermeture. Certains suivant leur histoire ou leur personnalité pourront peut-être se montrer plus angoissés.

Les adolescents peuvent avoir un comportement très désinvolte à l'égard du coronavirus, certains toussent sur les autres pour transmettre le virus, en représailles ou pour s'amuser, d'autres enflamment du gel hydro-alcoolique. Ils se disent, 'je peux avoir le virus mais sans être malade, ni mourir, je peux le transmettre et tuer'. C'est comme s'ils avaient un pouvoir de vie ou de mort sur les autres. C'est la toute-puissance dont ils rêvent. Dans ce cas-là, il revient aux adultes de mettre des limites très claires. Il faut expliquer la dangerosité, la solidarité.

Au lycée

Au beau milieu de Parcoursup, juste avant les examens de fin d'année, les lycéens sont souvent très préoccupés par leur avenir. Cette fermeture peut créer de l'anxiété supplémentaire. Les adultes peuvent également se montrer inquiets. Il faut prendre les choses les unes après les autres et ne pas tout de suite tirer de conclusion sur la fin de l'année.

Si les enfants plus jeunes n'ont pas d'autonomie psychique par rapport à leurs parents, les adolescents, eux, peuvent s'inscrire en "faux", ne pas vouloir partager l'inquiétude des adultes par exemple. Leur montrer l'allocution du président de la République, sa solennité, son appel à la responsabilité de chacun est un bon moyen de leur montrer qu'ils ont un rôle à jouer.

7. Autres liens utiles

Explication très simple : C'est quoi le coronavirus venu de Chine ?

<https://www.1jour1actu.com/info-animee/cest-quoi-le-coronavirus-venu-de-chine>

Explication très simple : C'est quoi la quarantaine ?

<https://www.1jour1actu.com/info-animee/ca-veut-dire-quoi-mettre-en-quarantaine>

Les recommandations d'UNICEF :

<https://www.unicef.fr/article/epidemie-de-coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir>

Interview de Florence MILLOT :

https://youtu.be/YCj_YkcGsc

Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net ?

<https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

Ce document a été réalisé par les psychologues de l'Aide sociale à l'enfance,
tenant compte de l'actualité du 16 mars 2020.