

## Suggestions aux parents

---

*Voici quelques suggestions que j'ai pensé utiles pour les parents. Il s'agit de conseils proposés par des professionnels de la Petite Enfance (documentation internet) associés aux miens, adaptés à cette situation de confinement en famille.*

*Ces suggestions sont générales, elles sont proposées avec modestie, car je sais combien les situations familiales sont complexes et singulières. Vous saurez les nuancer et les adapter à votre particularité familiale.*

\*\*\*

### **Informer et impliquer les enfants**

A l'évidence, les enfants, s'interrogent et poseront des questions pendant toute la période de confinement.

Pour les rassurer et calmer leurs inquiétudes, il est important de les informer régulièrement sur la situation inédite qu'ils vivent et son évolution, de telle sorte qu'ils ne subissent pas cette période.

Il faut, à la mesure de chacun, que l'enfant ne soit pas passif mais actif, qu'il participe à la construction d'un mode de vie « *confiné* ».

Aussi, il est bon que les enfants soient impliqués dans l'organisation de la réponse au confinement, pour qu'ils aient une prise active sur l'évènement. Agir, pour

chaque enfant et à son niveau peut l'aider à comprendre et à s'approprier progressivement les raisons et la nécessité du confinement.

On pourra solliciter leur implication dans l'effort à donner, pendant cette période provisoire. Et, par conséquent, en fonction de leur âge, faire appel au sens de leurs responsabilités et encourager leur autonomie.

### ***Comment faire ?***

Par exemple, en réunion familiale, vous pourriez proposer un moment d'échanges où les enfants exprimeront ce qu'ils ressentent du confinement.

On leur expliquera :

- que le confinement est un choix positif pour se défendre contre le virus qui circule.
- que, pendant cette période de confinement, il va falloir apprendre à vivre différemment, trouver une nouvelle organisation pour gérer le temps et l'espace de la vie familiale.
- que cette période de confinement n'est pas une période de vacances, mais une autre façon de vivre le quotidien, tout en continuant à apprendre (pour les enfants) et à travailler (pour les parents). Aussi, par exemple, on ne reste pas la journée en pyjama, on s'habille comme pour se rendre à l'école. Le matin, on se lève et on se prépare pour une journée de travail et d'école.

Il faut viser, pendant cette période, à une réduction maximale des complications d'une vie familiale confinée, pour préserver des relations apaisées en famille.

Les conséquences difficiles voire pénibles pourront être atténuées (on l'espère) et le retour à la vie normale facilité.

*Sylvie Sarasin,  
Enseignante spécialisée (Aide Relationnelle)*

\*\*\*

### **Confinement : les effets sur les enfants**

Les familles, comme les enfants, ne sont pas tous égaux en cas de confinement ! Jardin ou pas, appartement avec ou sans balcon, petite ou grande surface : il va sans dire que les situations sont différentes.

**Selon leur âge**, les enfants aborderont aussi la situation différemment. Si **les nourrissons** sont les moins affectés par la situation, **les tout-petits et les plus grands** peuvent **souffrir de cet horizon brusquement réduit**.

**De plus, le temps pour les enfants, ne passe pas de la même façon. Une période de 4 semaines peut leur sembler une éternité.** Très tôt, les enfants prennent conscience des changements qui s'opèrent dans leur quotidien.

Le confinement peut provoquer chez eux de **l'inquiétude et de la colère**.

Dans tous les cas, les parents doivent **rester attentifs à l'impact que peut avoir le confinement sur leurs enfants** :

- Si **votre enfant est très inquiet ou à un sommeil perturbé** en cette période de confinement, pour l'aider, n'hésitez pas à **demande de l'aide à un professionnel de la psychologie grâce à la téléconsultation**.

- **Important** : les enfants ont **besoin de repères**. Même en cas de confinement, il est important de leur faire respecter **une certaine routine** qui les préparera à un retour à « la normale ».

## 1) Premières conséquences du confinement :

**L'absence de socialisation avec les autres enfants** est un changement de vie énorme.

**Ne plus aller en classe, ne plus jouer dans la cour, ne plus retrouver les copains... tous les aspects de la socialisation du jeune enfant disparaissent du jour au lendemain.**

Si cela est possible, **proposez à votre enfant de retrouver ses meilleurs amis via FaceTime**, par exemple, pour garder un minimum de contacts.

## 2) L'attitude posée des parents : un gage de sérénité

**L'harmonie familiale dépend de la gestion parentale du confinement.**

En lien rapproché et exclusif avec leurs parents, **les enfants absorbent leurs émotions et les appréhensions de grandes personnes.**

Il est donc capital pour le couple parental, ou l'un ou l'autre des parents, de **travailler sur son propre stress et de ne pas le transmettre.**

Il est également **nécessaire de ne pas cacher la vérité aux enfants : il faut leur expliquer très clairement, pourquoi ils doivent rester à la maison, tout en les rassurant.**

**Dès 2 à 3 ans, ils sont en âge d'intégrer l'information.**

**L'incertitude des enfants peut être source de cauchemars et renforcer une fragilité émotionnelle.** En mettant des mots sur la situation, simples et concrets, adaptés à leur âge, les parents proposent un cadre d'explications qui rassure l'enfant.

### **3) Comment en parler à son enfant ? Comment trouver les mots justes, sans dramatiser, ni minimiser ?**

Il est nécessaire de se poser la question de la pertinence ou non de parler du coronavirus à son enfant.

**Car les enfants ne ressentent et ne perçoivent pas les choses de la même façon que les adultes :**

- **Avant l'âge de 6 ans**, l'attention de l'enfant est principalement tournée vers ses parents, ses camarades de classes, son école : ce qui le protège, en partie, de l'impact direct de la pandémie.

Aussi, si les jeunes enfants connaissent désormais le **mot "coronavirus"**, **il n'y a pas de peur associée**. A moins qu'un des parents soit dans la peur lui-même et la transmette malgré lui à son enfant.

**Pour les jeunes enfants :**

- il n'est donc pas nécessaire ni souhaitable d'entrer dans les détails d'explications sur la pandémie.

- ni même d'aborder le sujet si l'enfant n'en parle pas lui-même. **Cela risquerait de lui créer des peurs** qu'il n'avait pas forcément auparavant.

- **En revanche, en situation de confinement**, on lui expliquera simplement que, comme dans le cas de la rougeole, la rubéole, la varicelle ou de la gastro-entérite, qu'il est contraint de rester à la maison *le temps que le virus passe*.

- Pour l'adoption des gestes "**barrières**" recommandés par les autorités (**lavage des mains, éternuement dans le coude, mouchoirs à usage unique**) : lui expliquer simplement qu'un virus circule, comme en période d'épidémie de gastro ou de grippe, et que des mesures simples peuvent limiter la propagation du virus.

## **Coronavirus : de 8 à 15 ans, aider l'enfant à traiter les infos, à les mettre en perspective**

\*\*\*

Dès lors que **les enfants sont livrés seuls à l'accès aux informations télévisées**, aux réseaux sociaux, ils peuvent avoir des peurs, du fait de cette idée que le virus se répand partout dans le monde.

A cet âge, l'important est **d'aider son enfant à faire le tri dans les informations qu'il reçoit**, de lui demander s'il a envie d'en parler, si quelque chose lui fait peur.

On pourra ainsi **mettre cette nouvelle épidémie dans une perspective historique** : en lui donnant des exemples d'autres virus particulièrement contagieux, évoquant les autres grandes épidémies de l'Histoire qu'il a pu étudier à l'école (grippe saisonnière chaque année, mais aussi SRAS, H1N1, VIH, voire grippe espagnole et peste, selon l'âge de l'enfant)

---

### **Explication des conséquences sanitaires et des transmissions aux enfants de 8 à 15 ans :**

\*\*\*

- Expliquer que pour **un virus à propagation rapide, on adopte des gestes simples pour se protéger et on reste à la maison.**

- Expliquer simplement à l'enfant, que ce virus se transmet **par contact mains-bouche**

- Qu'il faut donc **faire attention à bien se laver les mains, à éternuer dans le coude, à utiliser des mouchoirs à usage unique.**

- De manière générale éviter de tout expliquer en détails à l'enfant.

Un parent anxieux qui aura tendance à faire des stocks de nourriture ou à se procurer des gels hydro-alcooliques, ne doit pas se sentir obligé d'expliquer sa démarche auprès de son enfant.

D'une part, ça ne l'intéresse pas forcément et d'autre part, ça risque de cultiver une peur chez lui.

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, d'autant que les formes sévères du Covid-19 ne concernent heureusement pas la majorité des personnes atteintes.

- **Selon le Dr Zoi Nikiforidou**, maîtresse de conférence dans le domaine de la Petite enfance, au sein de la "Liverpool Hope University" - *Interview du "Daily Mail"* :

Il vaut mieux évoquer le coronavirus avec les enfants.

Éviter de maintenir les enfants dans une "bulle", ni de sous-estimer leurs capacités de compréhension.

Car, ne pas en parler ne fait qu'augmenter le sentiment de peur et de malentendu, des idées reçues, voire les "fake news", quant à sa transmission et sa gravité.

Aussi, pour bien informer nos enfants, sans dramatiser ni minimiser l'ampleur de l'épidémie, il est nécessaire :

- de bien **s'informer en amont, via des sources d'informations fiables et officielles**, notamment en termes de gestes "barrière" pour éviter la contamination (avant d'en parler aux enfants),
- d'essayer de **ne pas exprimer son stress, son anxiété ou son inquiétude** face à l'enfant,
- d'essayer d'**employer un langage positif**, en mettant en avant les mesures concrètes qui ont été prises et qui portent leurs fruits...

## Comment parler de la pandémie du Covid-19 aux enfants ?

*(Elsa Maudet journaliste à Libération et co-fondatrice du P'tit L Libé, un journal en ligne destiné aux 7-12 ans qui a sorti deux numéros spéciaux et propose un récapitulatif spécial coronavirus en accès libre.)*

\*\*\*

Il y a beaucoup d'interrogations de la part des enfants : (...) *Est-ce que c'est dangereux ? Est-ce que le coronavirus va m'attraper ? (...)*.

Si c'est possible, il s'agit de répondre à leurs questions, mais ne pas aller au-delà, ne pas les anticiper.

Si une question n'est pas dans sa tête, cela ne sert à rien de l'y mettre.

C'est un réflexe à prendre, qui rappelle celui qui a eu lieu au moment des attentats.

Souvent, on se retrouve à projeter sur les enfants, les craintes et les interrogations des adultes, que les enfants n'ont pas forcément.

Il semble plus prudent de répondre aux questions des enfants par étapes ; de voir s'ils ont envie d'explications plus précises, en évitant de leur expliquer avec détails l'actualité (les morts, etc.).

Par ailleurs, il est plus raisonnable de **faire le tri** parmi toutes **les informations qui circulent** sur un sujet mondial, qui fait peur.

**L'OMS** (*Organisation Mondiale de la Santé*) est assez précautionneuse sur les informations qu'elle diffuse ; ce qui est donc correct pour donner des informations justes aux enfants.

Par exemple une information incertaine : au début, on a dit que le coronavirus venait d'une chauve-souris sur un marché des animaux sauvages en Chine, puis finalement, les experts n'étaient plus très sûrs.

De plus, on peut leur expliquer qu'ils peuvent attraper ce virus, mais que cela ne les rend pas malades ou pas très malades.



En revanche, des enfants comprennent que c'est plus délicat pour les plus personnes plus âgées (grands-parents, personnes à la santé fragile, etc.).

Mais si nous avons des inquiétudes, il est important de les gérer entre adultes.

---