



Faire face au confinement en tant que parents

Vos enfants ont TOUT AUSSI PEUR QUE VOUS en ce moment. Non seulement ils entendent tout ce qui se passe, mais ils ressentent également votre tension et votre peur constante. Ils n'ont jamais rien vécu de tel. Oui, ils aiment l'idée de plusieurs semaines de congé et ils ont probablement l'idée que ce seront de très belles vacances, sans se rendre compte que la réalité est qu'ils sont coincés à la maison ou dans l'appartement sans voir leurs amis.

Avec la prolongation annoncée du confinement jusqu'au 04 mai 2020, vous pourriez voir apparaître de plus en plus de problèmes de comportement. Que ce soit la peur, la colère ou la protestation parce qu'ils ne peuvent rien faire de « normal ». Ils vont faire plus de crises, de crises de colère et de comportements contraires dans les semaines à venir. Ceci est normal et à prévoir dans ces circonstances.

1. Que dire aux enfants à propos du Coronavirus (COVID 19) ?

Recommandations de l'American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (<http://www.aacap.org>)

Les parents, professeurs et soignants sont confrontés à la nécessité de parler de l'épidémie de coronavirus aux enfants et aux adolescents. Ces discussions peuvent apparaître difficiles ou anxiogènes, mais elles sont pourtant nécessaires. Il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » manières en soi de s'adresser aux enfants, face à de telles urgences de santé publique. Cependant, nous formulons quelques suggestions que nous pensons pouvoir être utiles :

1. Créer un espace de discussion ouvert et sécurisant pour les questions des enfants au sujet de cette épidémie. Il est toutefois préférable de ne pas forcer les enfants à parler de ces sujets tant qu'ils n'y sont pas prêts.
2. Répondre aux questions le plus honnêtement possible. Les enfants le sauront nécessairement si on leur cache des choses. Cela pourrait impacter leur capacité à faire confiance et se réassurer auprès de l'adulte par la suite.
3. Utiliser des mots et concepts que les enfants peuvent comprendre, en adaptation avec leur âge et leur niveau de langage.
4. Aider les enfants à aller chercher les sources d'information pertinentes, comme par exemple les données actualisées quotidiennement de l'OMS.
5. Se préparer à devoir répéter plusieurs fois les informations et les explications. Certaines informations peuvent être difficiles à comprendre ou à accepter. Poser plusieurs fois la même question est parfois une manière pour les enfants de solliciter de la réassurance.



6. Reconnaître et valider les pensées des enfants, leurs sentiments et leurs réactions. Leur faire savoir que nous pensons que leurs questions et inquiétudes sont légitimes et importantes.
7. Se souvenir que les enfants ont tendance à personnaliser les situations. Ils peuvent par exemple s'inquiéter spécifiquement de leur sécurité personnelle et de celle de leurs proches immédiats. Ils peuvent également s'inquiéter pour leurs amis ou famille qui voyagent ou vivent à l'étranger.
8. Être rassurant, mais sans faire de promesses non réalistes. C'est important de laisser entendre aux enfants qu'ils sont en sécurité dans leur maison ou dans leur école. Mais il ne faut pas leur faire la promesse qu'il n'y aura pas de cas de coronavirus dans leur pays ni dans leur communauté.
9. Ne pas cacher aux enfants que toute la population est touchée et mobilisée par l'épidémie de coronavirus. C'est une bonne occasion de montrer aux enfants que lorsqu'une adversité survient à l'échelle collective, nous prenons appui les uns sur les autres.
10. Les enfants apprennent de leurs parents et de leurs professeurs. Ils sont très intéressés de voir comment les adultes qui leur sont proches réagissent à l'épidémie de coronavirus. Il peut donc être important de ne pas leur cacher systématiquement les conversations à ce sujet entre adultes.
11. Ne pas laisser les enfants trop regarder la télévision et les images effrayantes qui y sont diffusées en permanence. La répétition de telles scènes peut être perturbante et générer beaucoup trop de stress.
12. Les enfants qui ont déjà traversé des maladies graves ou des deuils par le passé sont particulièrement vulnérables à développer des réactions intenses ou prolongées à l'exposition à de nouvelles expériences de maladies ou de mort. Ils justifient donc d'un soutien et d'une attention particulière.
13. Certains enfants particulièrement touchés par le stress en lien avec le coronavirus peuvent relever d'une évaluation spécifique par un professionnel du soin psychique. Les signes d'inquiétudes suggérant qu'une aide supplémentaire doit être apportée sont les suivants : perturbations de l'endormissement, pensées ou images intrusives, peurs récurrentes à propos de la maladie ou de la mort, appréhension marquée de la séparation avec les parents, survenue de comportements régressifs (faire pipi au lit, etc). Si de tels comportements perdurent, cela justifie de consulter un professionnel de santé.
14. Bien que la plupart des adultes suivent avec attention les nouvelles quotidiennes en lien avec le coronavirus, la plupart des enfants veulent simplement continuer à être des enfants. Il est possible qu'ils ne veuillent pas savoir en permanence ce qui se passe dans leur pays ou dans le monde. Il faut donc également les autoriser à continuer à jouer, se dépenser, etc.

Les urgences de santé publique ne sont faciles à comprendre ni à accepter pour personne. De manière compréhensible, les jeunes enfants peuvent être particulièrement effrayés et désemparés. En tant qu'adultes, nous pouvons les aider au mieux en écoutant et en répondant à leurs questions de la manière la plus soutenante et honnête possible.

Heureusement la plupart des enfants, et même ceux qui sont exposés à des expériences de maladie ou de perte, ont de grandes capacités de résilience. En créant un environnement ouvert et rassurant où ils sentent libres de poser leurs questions, nous pouvons les aider à surmonter et faire face aux

Luxembourg, 13 avril 2020

Psychologues

Série coronavirus – No. 2



événements les plus stressants, de sorte à réduire le risque de survenue ultérieure de difficultés émotionnelles.

(Dr David Fasseler, MD, membre de l'ACAAP)

Liens internet intéressants :

- <https://tip-berlin.de/kinder-und-das-corona-virus-tipps-zum-umgang-mit-der-angst/>
- <https://www.mindheart.co/descargables> à disposition en 17 langues
- <https://kannerklinik.ch.lu/fr/dossier/brochure-lusage-des-parents-confrontes-la-pandemie-covid-19?fbclid=IwAR3RwfKFYtkovjAQJKTDyibbvy26nvCt6XgEycEITpl-xGy1rQJtEdkxIls>



2. Le quotidien

Il est important de garder un rythme pour eux.

Définissez clairement des plannings avec eux, différenciez semaine et weekend.

Il n'y a pas besoin de les occuper tout le temps, les enfants peuvent aussi développer leur créativité en s'ennuyant.

Gardez bien des limites sur les utilisations des écrans et un œil sur les jeux sur lesquels jouent les enfants. En effet, certains de ces jeux telle la catégorie « shoot them all » peuvent développer l'agressivité chez les enfants et en période de confinement cela est loin d'être bienvenu.

Si vous avez plusieurs enfants, ménagez des moments où ils peuvent être seul, seul avec vous et ensemble. Chacun a besoin de son espace privé pour un instant. Cela nous est permis facilement dans le quotidien classique mais doit être pensé/organisé dans le cas du confinement.

Les enfants vont peut-être vous demander plus d'attention que d'habitude. N'hésitez pas à y répondre positivement, cela peut être un signal de stress. Si vous vous sentez trop sollicités, n'hésitez pas à prendre une pause au calme, dans une autre pièce pour faire baisser la pression. Plus vous serez énervés, plus vos enfants le seront.

Vous pouvez ménager une plage dans l'organisation de la journée où la famille se retrouve autour d'une activité ludique commune. Cette période peut vous donner l'opportunité de découvrir/redécouvrir vos enfants, de renforcer les liens.

N'hésitez pas à prendre le temps de sortie accordé par les autorités pour prendre l'air et bouger si vous n'avez pas de jardin. Essayez de varier les parcours possibles autour de chez vous.

Utilisez l'humour avec les enfants et vous-même.

Allez consulter l'article ci-dessous, il regorge de conseils et de liens divers pour occuper les enfants :

- <https://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/confinement-voici-comment-occuper-intelligemment-vos-enfants/10215774.html>

Liens intéressants :

- <https://aidersonenfant.com/dossier/covid-19-en-famille-a-la-maison>
- <https://apprendreaeducer.fr/>
- <https://www.thelocal.fr/20200318/ten-top-tips-for-keeping-kids-entertained-during-frances-lockdown>
- <https://www.newsroom.co.nz/ideasroom/2020/03/25/1098877/surviving-lockdown-with-young-children>