

Accompagner les enfants face au Coronavirus – Comment ?

La situation sans précédent que nous vivons actuellement liée au coronavirus est, il faut le dire, difficile et stressante pour tous. Il est certain que l'incertitude peut revêtir un côté anxio-gène pour nous, adultes... Alors imaginons... que peut-il se passer dans la tête des enfants ?

Et comment en tant qu'adulte pouvons-nous les accompagner aux mieux dans ce contexte particulier ?

A savoir en premier lieu, qu'il est tout à fait possible et même recommandé de verbaliser les choses aux enfants en employant des mots simples et à leur portée, selon leur âge.

Au-delà des mots choisis, voici quelques conseils à adopter pour celles et ceux accompagnant des enfants au quotidien. Elles sont bien évidemment non exhaustives mais poursuivent essentiellement 4 objectifs : Rassurer/Expliquer/Ecouter/Responsabiliser.

⇒ RASSURER :

- Par une attitude sereine des adultes
- En encadrant l'accès aux médias :
 - éloigner les enfants de moins de 7 ans pour éviter les images chocs, les incompréhensions et les émotions fortes
 - si les enfants de plus de 7 ans sont exposés aux médias, prendre le temps d'échanger avec eux.
- En épargnant les enfants de ses inquiétudes d'adultes.
- Par ce genre de propos : "**les adultes (gouvernement, parents, enseignants,...) sont tous là pour protéger et ils s'occupent de la situation**" ; "**ce que toi tu peux faire pour aider, ce sont les gestes barrières**"

⇒ EXPLIQUER :

- En prenant le temps, en parlant de la situation de façon sereine et rassurante
- Le coronavirus avec des mots et des idées que l'enfant peut comprendre :

=> « **Coco le Virus** » la BD (cf annexe en bas du document)

La vidéo : (<https://www.youtube.com/watch?v=AYEJZe2lQwQ>)

- Il est important d'apporter des réponses aux questions qui émergent mais sans aller au-delà, sans les **anticiper** => juste expliquer ce qu'il veut savoir.
- Différencier ses explications selon l'âge des enfants :
 - simplifier pour les petits qui ne peuvent pas tout saisir.
 - être plus explicite et répondre aux questions des plus grands sans pour autant donner des détails sordides ou des craintes de pandémie incontrôlée.

- Et le confinement ? « *décidé par le Président de la République pour protéger tout le monde en attendant que le virus passe* ».

⇒ ÉCOUTER :

- Laisser l'enfant venir avec ses questions/réflexions : en l'écoutant l'adulte saura ce qu'il a compris de l'épidémie et de la situation
- Être disponible pour accueillir ses émotions et ressentis s'il veut en parler et prendre le temps d'échanger et d'expliquer simplement
- Écouter l'enfant même si vous n'avez pas de solution : exprimer ses émotions est essentiel. S'il parle de peur, l'aider à formuler sa pensée « *Qu'est-ce qui te fait peur ?* »
- Si l'enfant ne veut pas en parler, respecter le choix ; peut-être n'est-ce pas le moment, mais il pourra exprimer son envie d'en parler plus tard, un autre jour.

⇒ RESPONSABILISER :

➤ *L'important est ici que l'enfant se voit comme faisant partie de la solution et non du problème.*

- Connaître les "gestes barrières", moyens de prévenir l'infection et sa propagation cela procure **un sentiment de maîtrise de la situation et donc réduit l'état de stress :**

- se laver les mains
- éternuer dans le pli du coude
- utiliser un mouchoir à usage unique
- respecter la distance d'un mètre
- ne plus faire de câlins aux amis, aux grand-parents
- Appliquer ces gestes tous les jours et partout pour limiter la propagation du virus
- Rester à la maison est aussi un geste permettant la limite de la propagation.
- montrer l'importance de sa participation personnelle à ces gestes barrières faits par tous pour lutter ensemble contre le virus, comme un acte citoyen.
- pour les enfants de soignants : venir à l'école pour permettre à leurs parents de soigner les malades et les rassurer sur les protections que possèdent leur parents pour faire leur travail {masques, gants, gel}.

Sources – sitographie :

- France Culture : <https://www.franceculture.fr/societe/coronavirus-comment-leexpliquer-aux-enfants>
- Résilience Psy : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article413>
- Le P'tit libé : pour les 7/12 ans: <https://ptitlibe.liberation.fr/>
- Radio Canada : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1662788/coronavirus-covid-19-pandemie-anxiete-enfants-psychologue>