

Aider nos enfants à faire face au stress que peut entraîner l'épidémie du COVID 19

Conseils pour les familles

Les conditions de vie que connaissent les enfants depuis la décision de fermer les établissements scolaires puis de rester confinés peuvent être bouleversantes pour eux. Les enfants et les jeunes comptent sur les adultes pour leur transmettre des informations et des conseils sur la façon de réagir. Ainsi, les familles, qui peuvent solliciter le personnel des établissements scolaires, sont invitées, dans cette situation, à instaurer un climat de sûreté et de sécurité, un cadre qui contribuera à rassurer les enfants. Les adultes peuvent continuer à aider les enfants à exprimer leurs émotions et ainsi, peut-être, à utiliser ce processus comme une expérience d'apprentissage.

Quelques repères pour les adultes :

- 1. Contrôler votre propre niveau de stress.** Les enfants réagissent aux signes affectifs des adultes qui représentent une référence dans leur vie. Prenez en compte votre propre peur, votre anxiété et montrez à vos enfants combien il est important de ne pas se laisser submerger et qu'il est souhaitable de trouver ensemble des pistes pour les apaiser. Vous serez davantage en mesure d'aider les enfants si vous pouvez exprimer vos émotions d'une manière spontanée et aisée. Dormez, mangez et maintenez des activités habituelles de manière équilibrée.
- 2. Informer les enfants qu'ils peuvent être bouleversés, sidérés ou en colère.** Expliquer qu'une multitude d'émotions peuvent advenir lorsqu'une épidémie comme celle-ci arrive, et que c'est normal. Laisser les enfants exprimer leurs émotions et aider à les mettre en perspective. La colère ou un semblant d'indifférence sont des réactions possibles, et les enfants peuvent avoir besoin de soutien et de patience de la part d'adultes, pour les aider à exprimer leurs émotions de manière appropriée.
- 3. Dire la vérité aux enfants.** N'essayez pas de prétendre que ce qui arrive n'est pas grave. Les enfants sont intelligents. Ils seront d'autant plus inquiets s'ils pensent que vous appréhendez de leur dire ce qui se passe. D'un autre côté, il est important de dire aux enfants qu'en suivant les consignes pour se protéger, le risque qu'ils soient malades est faible. Expliquez la situation inédite que nous traversons et trouvez les mots en fonction de l'âge de l'enfant pour leur expliquer le principe du virus et de la transmission, sans hésiter à nommer les choses et sans l'angoisser. Une fois qu'il a compris, il sera apte à entendre certaines consignes.
- 4. Observer l'état émotionnel des enfants.** Selon leurs âges, les enfants peuvent ne pas exprimer leurs préoccupations verbalement. Des changements dans le comportement, baisse de l'appétit ou problèmes de sommeil peuvent aussi indiquer le niveau d'anxiété ou d'inconfort chez un enfant. Les enfants exprimeront leurs émotions différemment. Il n'y a pas de façon vraie ou fausse pour sentir ou exprimer la crainte.
- 5. Porter une juste attention à leur état de santé.** Ce sont les parents qui connaissent le mieux leurs enfants. S'ils vont bien, il n'y a pas de raison de prendre leur température tous les matins ou de les emmener chez le médecin par « précaution ».

6. **Rassurer les enfants sur le fait qu'ils sont en sécurité** et (si c'est le cas), qu'il en est de même pour les adultes et les proches qu'ils aiment suite aux décisions qui ont été prises pour lutter contre la pandémie. Les adultes doivent rappeler et faire respecter les consignes qui aident à assurer leur sécurité immédiate et celle de leur entourage. Il est important que les enfants puissent maintenir des liens avec leurs proches par des appels téléphoniques ou vidéo, ou par des mails.
7. **Rappeler aux enfants que les personnes dignes de confiance prennent en charge la situation.** Expliquez que les professionnels des services d'urgence et les médecins aident les personnes qui sont malades et œuvrent pour leur guérison. Le gouvernement met aussi en œuvre les moyens pour protéger les citoyens, et il serait dommageable que vous remettiez en question devant les enfants les décisions qui ont été prises.
8. **Maintenir une vie la plus "normale" possible à la maison.** Préservez les habitudes de famille qui restent possibles, tout en étant souple. Il est probable que cela soit assez difficile pour les enfants de se concentrer lorsqu'ils font leurs devoirs, ou de s'endormir le soir. Comme pour tout changement, les enfants ont besoin d'un temps d'adaptation.
9. **Surveiller ou limiter l'exposition aux informations diffusées par les médias et les réseaux sociaux** ainsi qu'aux répercussions qui s'en suivent. Pour les enfants plus jeunes, évitez qu'ils voient les informations sur le sujet à la télévision. Pour les enfants plus âgés, mettez-les en garde contre l'accès à la couverture de nouvelles provenant d'une seule source.
10. **Être conscient des risques auxquels certains enfants sont davantage exposés.** Les enfants qui ont un lien particulier avec la maladie ou la mort, qui ont eu une expérience traumatisante du passé ou une perte personnelle, qui souffrent de dépression ou d'une autre maladie mentale, ou ont des besoins spécifiques, présentent des risques d'avoir des réactions plus sévères que d'autres personnes. Soyez particulièrement vigilants aux jeunes qui pourraient présenter des idées suicidaires. Demandez l'aide d'un médecin, (pédo) psychiatre ou psychologue si vous êtes inquiets.
11. **Être modeste sur ce que vous pouvez leur apporter au niveau scolaire.** S'il est difficile de faire la classe pour les enseignants, et de donner aux enfants les conditions pour qu'ils soient attentifs et concentrés, dites-vous bien que dans le cadre familial qui n'est pas un cadre d'apprentissages scolaires, c'est mission impossible de les faire travailler autant qu'à l'école. Cependant, c'est une activité qui permet d'être dans la vie, d'organiser le quotidien et de partager sur autre chose que les événements actuels
12. **Profiter de cette situation** pour vivre des moments de complicité avec votre enfant : lire des histoires, faire des jeux de société, cuisiner ensemble, faire des activités physiques...pour se créer de bons souvenirs en famille !