

## Comment parler et accompagner ses enfants - COVID – 19

Mme Gaby Keiser-Weber – psychologue mars 2020

À l'heure du confinement pour cause de coronavirus, l'équilibre familial est délicat et difficile à trouver pour les parents, d'autant plus que cette période risque durer.

Les enfants entendent et voient beaucoup de choses, perçoivent vos inquiétudes et celles des autres : frères et sœurs, grands-parents seuls ou éloignés, parent au travail, gestion familiale qui change, devoirs à faire, inquiétudes qui traversent petits et grands...

Lorsque les familles sont confinées, il est d'autant plus important qu'elles puissent mettre un filtre, une distance en prenant le temps de digérer les informations et nouvelles qu'elles reçoivent de l'extérieur (télé, téléphone, internet, réseaux sociaux...) avant de les partager avec leurs enfants.

- + Prenez le temps de discuter avec votre enfant de la situation. Comment voit-il les choses ? Est-il confiant ? Anxieux ? Excité ? Essayer de ne pas juger son point de vue ou de minimiser ses inquiétudes, ses questions quelques fois très directes... L'important est que votre enfant partage son expérience.
- + Expliquez sans inquiéter, rassurez sans mentir, et si vous ne trouvez pas les mots vous pouvez dire « *je ne sais pas, je vais chercher une réponse...* »
- + Les plus petits, avant 5 ou 6 ans, ont tout autant besoin d'être rassurés. Expliquez qu'il n'y a pas de danger aujourd'hui tout de suite, ni pour eux ni pour les gens qu'ils aiment ou qui les aiment. Expliquez qu'il ne faut pas que tout le monde tombe malade pour que les docteurs puissent continuer à soigner les gens malades.
- + S'il faut parfois rassurer les plus petits, pour les ados, ce peut être l'inverse : il faut leur faire comprendre que la situation est sérieuse, qu'il va falloir se plier aux règles et cohabiter avec les parents, soit très exactement ce que la plupart des ados détestent.
- + **Ce terme de guerre** qui fait peur à tout monde... : « *On peut employer le terme de "guerre" mais en leur expliquant que c'est une guerre contre un virus et qu'il faut se battre tous ensemble pour que ce virus ne se transmette plus* ».
- + **Le confinement...** il est important que les enfants puissent se projeter dans le temps, les adultes aussi. On peut expliquer aux enfants qu'en restant à la maison, ils protègent les autres, on les investit d'un rôle, d'une mission. Tout le monde y participe. C'est un effort que l'on demande à tous ; rester confiné et enfermé est un gros effort que l'on demande aux enfants. Il est important de leur expliquer que cela va leur sembler long mais que c'est provisoire, qu'il y aura une fin à la situation. L'école pourra alors reprendre.

### Une dernière remarque...

Cette modification brutale du mode de vie s'est faite sans préparation, sans progression ; elle peut être facteur d'angoisse pour les enfants, quel que soit leur âge.

*Il est d'autant plus important de garder des routines familiales, cela rassure l'enfant et lui donne un cadre auquel se raccrocher lorsque à l'extérieur, plus rien n'est comme avant et que l'école est fermée.*

- ✓ Veillez aux heures de lever et coucher pour les jours d'école à la maison.
- ✓ Pensez à garder une bonne hygiène de vie : repas, s'habiller, se détendre aussi...
- ✓ Essayez de faire participer tout le monde à la vie de famille en se répartissant des tâches...