

Comment parler du coronavirus et du confinement à ses enfants ?



Cette fiche se veut être un outil d'aide pour aborder avec les enfants ce qui nous touche directement tous, enfants et adultes : le coronavirus.

Le coronavirus est un problème de santé publique :

- le caractère contagieux : expliquer le covid-19 en le comparant à des maladies contagieuses que l'enfant connaît déjà à savoir : varicelle, gastro... et qui ont nécessité de garder l'enfant à la maison pour qu'il ne contamine pas les autres enfants,
- les symptômes : expliquer que nous connaissons les symptômes possibles qui se rapprochent de la grippe et d'une pneumonie. Plus la maladie est abordée sur la base d'éléments connus et compris, plus nous augmentons les chances d'apaiser l'enfant et lui faire comprendre qu'il est en sécurité dans son foyer, auprès des adultes qui ont compris ce qu'il est possible de faire en cas de présence de symptômes.
- ce virus touche tous les pays du monde : nous sommes tous dans la même situation.

Qui conduit au confinement : c'est la solution

- tenter d'aborder le sujet sous l'angle de l'avantage plus que de la contrainte : en restant à la maison nous diminuons les risques de faire circuler le virus. Comme un jeu de cache-cache, le virus étant invisible.
- si besoin déculpabiliser l'enfant : en fermant les écoles l'accent a été mis sur la nécessité d'éviter de faire circuler les enfants, ce qui quelque fois a transformé le regard de certains adultes sur les enfants, les voyant comme un risque potentiel (poussant des magasins alimentaires à les refuser!!)
- tout le monde est touché par le confinement : expliquer en tant qu'adulte les difficultés et avantages que je peux moi-même vivre à travers cette étape.
- discuter avec l'enfant d'un potentiel sentiment de contrainte (surtout avec les jours qui passent, ce sentiment peut apparaître et grandir) : nous restons libre de jouer, faire les devoirs, regarder la télé, manger, dormir, sortir pour certains motifs, et si vous avez un jardin ou une cours commune c'est encore mieux. Bref, insister sur tout ce qui est de l'ordre de nos propres initiatives.
Proposer d'envoyer un mail, dessin, courrier papier... à des proches, des amis
- tout a une fin, le confinement aussi : même si nous ne savons pas quand, mais c'est une issue à garder à l'esprit. Voire même, après le confinement, prendre le temps avec l'enfant (et pour

soi-même) de faire le point sur ce que nous avons appris sur nous, de nouveaux centres d'intérêt ? De nouvelles habitudes ? Peut-être même de nouveaux comportements qui se sont détachés d'avant, de la société du « vite », du « parfait », de la « consommation »... ? une révision des priorités.

- beaucoup de pays décident d'utiliser le confinement comme SOLUTION : nous sommes plusieurs à respecter la consigne pour participer à faire disparaître le virus, les enfants comme les adultes !!

Si mon parent sort pour aller travailler, faire les courses :

- discuter avec l'enfant :

« je sors pour aller travailler (faire les courses...), qu'en penses-tu ? Comment te sens-tu par rapport à ça ? »

« je peux t'expliquer ce que je vais faire ? » (en adaptant le discours à l'âge et maturité de l'enfant et en fonction de ce que vous comprenez qu'il a besoin de comprendre)

« je vais t'expliquer comment je travaille maintenant qu'il y a le coronavirus : tenue vestimentaire (gants, masques), désinfection des mains, si contact ou pas avec des personnes, des usagers, des collègues... »

etc...

Expliquer à l'enfant **tout** ce qui lui permettra d'**augmenter son niveau de confiance** par rapport à tout ce que vous mettez en place ce qui aura pour incidence de **diminuer sa crainte, voire sa peur du coronavirus.**

Avant d'aborder tous ces aspects avec l'enfant prenez le temps de vérifier comment vous vivez vous-même cette situation, quelles sont vos appréhensions, craintes face au virus au confinement, au fait de sortir travailler, si vous êtes exposé...

Plus vous vous sentez calme et positif face aux événements, mieux votre enfant pourra y faire face sereinement.



Prenez soin de vous et de vos proches,

Cordialement,

Valérie Sabourin
Audrey Vizueté