

COMITÉ DE DIRECTION

Président

Jean-Benoît THAMBO

Secrétaire

Céline GRUNENWALD GRONIER
Sébastien HASCOËT

Membres élus

Pascal AMEDRO

Adeline BASQUIN

Nicolas COMBES

Xavier IRIART

Daniela LAUX

Caroline OVAERT

Bertrand LEOBON (chirurgien)

Alexis BLANC (paramédical)

Membres cooptés

Magalie LADOUCEUR

Karine WARIN-FRESSE

QUELQUES CONSEILS POUR ABORDER LE CORONAVIRUS AVEC LES ENFANTS

Les mesures de prévention relatives au coronavirus se font de plus en plus drastiques et pour les enfants, témoins de la situation inhabituelle et eux-mêmes impactés par la fermeture des écoles, le sujet peut devenir source d'anxiété. **Comment les rassurer, sans leur mentir ?**

L'actualité marquée par l'épidémie de coronavirus, bien qu'elle puisse être anxiogène peut être abordée avec les enfants (si vous sentez qu'ils en ont besoin). En effet, le fait de ne pas en parler peut engendrer l'inverse de l'effet escompté : au lieu de protéger les enfants en omettant de parler du coronavirus, le risque est que ceux-ci en aient d'autant plus peur.

!!!! Pour les jeunes enfants, il n'est donc pas forcément nécessaire ni souhaitable d'entrer dans les détails, ni même d'aborder le sujet si l'enfant n'en parle pas lui-même. Cela risquerait de lui créer des peurs qu'il n'avait pas forcément auparavant.

Si vous sentez que votre enfant a besoin d'en discuter, je vous conseille de leur **dire les choses le plus simplement du monde avec les mots justes**. Pour vous aider, voici une proposition qui vous peut vous guider, si vous en avez besoin.



1- Jauger leur état d'anxiété

La première chose à faire, lorsque l'on veut informer un enfant, est toujours de lui demander **ce qu'il sait déjà**, ou **ce qu'il imagine**, de façon à **partir de là où il en est**; c'est très important.

Ensuite, il faut que les parents se rassurent : pour parler à un enfant, il n'y a pas de « bons mots ». Chaque parent parle comme il le peut, avec les mots qui lui viennent.

"Par exemple, si un enfant de 7 ou 8 ans vous demande si le virus est dangereux, vous pouvez commencer par lui retourner la question : pense-t-il, lui, que c'est un virus dangereux ? Qu'est-ce qui lui fait dire cela ? Cela permettra de mieux adapter la réponse."

2- Expliquer clairement les choses sur le COVID-19

Mais aussi :

- Expliquer **ce qu'il est** (une toute petite particule, invisible à l'œil nu, qui se colle aux objets et aux gens et peut se multiplier très vite).
- Expliquer **ce qu'il peut faire** (rendre malades certaines personnes quand il se regroupe en trop grande quantité dans leur corps).
- Expliquer **ce qu'il ne peut pas faire** (rendre malade ou tuer tout le monde, rester pour toujours collé quelque part, s'attaquer aux animaux...).
- Pourquoi **il inquiète les adultes** ; parce que quand beaucoup de gens sont malades d'un coup, la société fonctionne moins bien et les médecins et infirmières ont trop de travail dans les hôpitaux, mais aussi parce que certaines personnes, âgées ou déjà malades de quelque chose d'autre, peuvent parfois devenir très malades à cause du coronavirus.
- Pourquoi **il faut se protéger** (parce que plus vite on aura trouvé des solutions pour empêcher le virus de se coller à de nouvelles personnes, plus vite il disparaîtra et plus vite on reprendra une vie normale)

Pensez, bien-sûr, à adapter le niveau de votre discours en fonction de l'âge de votre enfant, comme vous le feriez pour parler d'autres sujets en entrant plus ou moins dans les détails selon sa capacité de compréhension.

3- Les rassurer

Les enfants sont **des éponges à émotions** : ce qui les inquiète souvent, ce sont les émotions qu'ils perçoivent chez les plus grands et notamment chez leurs parents. Les adultes doivent donc essayer autant que faire se peut de filtrer leur propre anxiété, de ne pas la communiquer en présence de leurs enfants, ou de se faire accompagner pour décharger ces émotions si elles sont trop présentes.

4- Leur dire que c'est temporaire

Enfin, il est important de jauger l'échelle du temps à hauteur d'enfant. Plusieurs semaines sans école, quand on a 4, 6 ou 7 ou 10 ans, c'est la vie qui prend un tournant inattendu, ça paraît durer toujours... Expliquer que ces mesures sont temporaires, leur donner une finalité (même si l'on ne connaît pas encore le calendrier exact), c'est aussi mieux les appréhender.

N'hésitez pas non plus à justifier l'évolution des mesures : si les adultes ont décidé d'interdire beaucoup de choses d'un coup, c'est pour arrêter plus vite le virus et pour que tout le monde puisse reprendre une vie normale le plus rapidement possible.

Si, malgré vos efforts, l'anxiété de votre enfant persiste ou devient trop intense, n'hésitez pas à consulter. Nombreux sont les psychologues qui peuvent échanger et recevoir les enfants via Skype (ou autre moyen de Visio) pour des entretiens individuels.

Document réalisé par Laurence Pages, Psychologue Clinicienne, PhD, Unité de Recherche Clinique et Epidémiologie, Département d'Information Médicale, Unité de Cardiologie Pédiatrique et Congénitale, CHU de Montpellier

Pour finir un petit jeu auquel vous pourrez jouer en famille...

Communication émotionnelle et relationnelle : un jeu de 30 cartes pour resserrer les liens en famille

C'est un jeu de 30 cartes basé sur le principe de psychologie positive. L'idée est de partager et cultiver des émotions positives en famille, favorisant la coopération.

Chaque carte correspond à une invitation de communication émotionnelle et relationnelle. Les cartes seront retournées face cachée sur la table et, chacun son tour, chaque joueur en piochera une au hasard en se laissant guider par son intuition. Il lira alors la proposition inscrite sur la carte et décidera d'y répondre ou non (il est important de poser un cadre bienveillant et de rappeler que ces cartes sont des invitations, des propositions et non pas des obligations). Avant de jouer à ce jeu de la communication émotionnelle, il est en effet nécessaire d'insister sur l'importance de l'authenticité et de la **bienveillance** (personne ne juge ni ne se moque) et de rappeler à chaque participant que toutes les émotions (les siennes et celles des autres) et les souvenirs sont acceptables.

CITE 5 CHOSES
QUE TU
AIMES EN TOI.

DIS À UN JOUEUR
DE TON CHOIX 5
CHOSES QUE TU
AIMES EN LUI.

CHOISIS UN
JOUEUR ET DIS LUI
CE QUE TU
AIMERAI FAIRE
AVEC LUI DEMAIN.

CHOISIS UN JOUEUR
ET DEMANDE LUI CE
QU'IL AIMERAIT
FAIRE AVEC TOI
DEMAIN.

PARTAGE UN
SOUVENIR D'UN
MOMENT AGRÉABLE
PASSÉ AVEC UN
JOUEUR DE TON CHOIX.

DEMANDE À UN
JOUEUR DE TON CHOIX
DE PARTAGER UN
SOUVENIR AGRÉABLE
D'UN MOMENT PASSÉ
AVEC TOI.

CHOISIS UN JOUEUR
ET CITE LA PLUS
GRANDE PREUVE
D'AMOUR QUE TU AS
REÇUE DE LUI.

DEMANDE À UN
JOUEUR DE CITER LA
PLUS GRANDE PREUVE
D'AMOUR QU'IL A
REÇUE DE TOI.

CITE LE PLUS BEL
ENCOURAGEMENT QUE
TU AS REÇU D'UN
JOUEUR DE TON
CHOIX.

DEMANDE À UN DES
JOUEURS QUEL EST LE
PLUS BEL
ENCOURAGEMENT
QU'IL A REÇU DE TA
PART.

- **Parler des expériences positives** Raconter ce qui nous a fait plaisir, ce qui nous a rendu heureux, permet d'ancrer l'expérience en soi qui devient une ressource pour la vie
- **Se sentir relié à soi et aux autres**
- **Créer un profond sentiment d'appartenance et des liens authentiques**
- **Apprendre à ressentir et communiquer ses ressentis émotionnels**

Et pour les temps d'ennui...



1 / 3

LA BOÎTE À « Je m'ennuie ! »

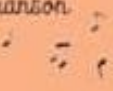


Écrire à mamie / papi 	Faire des crêpes 	Faire une cabane dans mon lit
 Lire un livre	Inventer une histoire et la dessiner 	Faire un gâteau
Faire la liste des métiers que je voudrais faire plus tard	Dessiner une cravate	Faire un collier de pâtes 
Dessiner le portrait de notre famille 	Ranger ma chambre	Appeler mamie / papi
Décorer des oeufs	Trier les livres / les jouets qui ne m'intéressent plus 	Faire un coloriage 



Inventer une histoire avec mes poupées / mes petites voitures 	Construire un garage pour mes voitures avec une boîte en carton	Construire une maison de poupée avec une boîte en carton
Faire la plus longue ligne de domino	Faire de la pâte à sel	 Faire de la peinture
Préparer le goûter (miam une salade de fruit !) 	Emprunter des livres à la bibliothèque	Imaginer la suite de mon livre préféré
Faire une oeuvre d'art de collage avec des vieux magazines	Confectionner une marionnette avec les chaussettes orphelines	Construire un robot (du papier aluminium, des boîtes de conserve, des boutons, etc...)
Fabriquer un masque pour se déguiser (monstre, animaux...)	Dessiner mon portrait en me regardant dans le miroir	Faire un cache-cache peluche : on cache une peluche et tu dois la retrouver 
Dessiner ma maison 	Fabriquer des habits pour tes doudous ou tes poupées avec de vieux torchons ou de vieux t-shirts	Me dessiner des visages sur les doigts et inventer une histoire
Fabriquer un dessin avec des grains de riz	Organiser une soirée pyjama (même si on est le matin !)	Organiser une fête avec de la musique 
Imaginer un poème	Imaginer une blague 	Écrire une lettre à maman / papa et la déposer sous leur oreiller
Organiser une course d'obstacles dans la maison 	Faire une machine extraordinaire avec des lego	Imaginer un spectacle de cirque



Inventer le menu de ce soir	Cuisiner une pizza maison	Faire des cookies 
Trier les feutres et les crayons de couleur	Fabriquer une boîte aux trésors pour y mettre tous tes petits cailloux	Fabriquer un cadre photo en papier pour mettre ta photo préférée
Apprendre un tour de magie 	Construire des avions en papier	Inventer une chanson 
Faire un puzzle	Écrire un poème 	Construire des bateaux en papier
Me faire un déguisement avec les serviettes de bain et les torchons de la cuisine 	Faire un bracelet	Inventer une histoire avec mes héros favoris
Faire des scoubidous	Écrire une lettre à maman / papa et la déposer sous leur oreiller 	Bon pour : _____
Bon pour : _____	Bon pour : _____	Bon pour : _____
Bon pour : _____	Bon pour : _____	Bon pour : _____
Bon pour : _____	Bon pour : _____	Bon pour : _____