

DONNER AUX ENFANTS DES INFORMATIONS SUR L'ÉPIDÉMIE



Une des 1^{ères} recommandations utiles est d'organiser l'information sur l'épidémie

Présenter le confinement à vos enfants comme une situation temporaire pendant laquelle tous les enfants, adolescents et adultes sont obligés de rester chez eux. Expliquer que cette situation permet aussi de soigner plus rapidement les personnes malades et que ce temps partagé pourra être mis à profit pour réaliser des activités ensemble et découvrir de nouvelles choses !

Aussi, éviter de garder la télévision ou la radio allumée en permanence sur les informations, cela peut renforcer l'anxiété. On peut choisir de chercher l'information sur des sites sérieux et que l'on apprécie habituellement.

INFORMATIONS AUX JEUNES ENFANTS

Le Figaro, 18 mars : « Dimanche, j'expliquais à Elliot, 4 ans et demi, ce qu'il fallait faire pour que le virus rentre à sa maison. Ce à quoi il a répondu : mais maman, le virus n'a pas de maison, c'est pour ça qu'il cherche des gens pour se mettre au chaud ».



Les enfants écoutent, et comprennent beaucoup plus que nous le pensons.

Ils écoutent les médias avec nous. Ils sont logiques et posent de bonnes questions. Nous avons le droit de ne pas savoir répondre, mais **il est important de ne pas leur raconter d'histoires** « pour les rassurer ». Ils ont confiance en nous, et il est important qu'ils gardent confiance dans le fait que nous leur dirons la vérité à condition de la filtrer.

Vous pouvez déjà leur demander ce qu'ils connaissent du coronavirus :

« Qu'est-ce que tu sais ? Qu'est-ce que tu te dis ? »

Encourager les questions de vos enfants vis-à-vis de la situation, demander leur de préciser pour être sûr.e de bien les comprendre et leur répondre de façon ajustée.

Pour expliquer ce qu'est le coronavirus simplement, vous pouvez vous appuyer sur les bandes dessinées réalisées sur internet expliquant le coronavirus comme la carte mentale réalisée par mescartementale.fr que vous pouvez télécharger gratuitement :

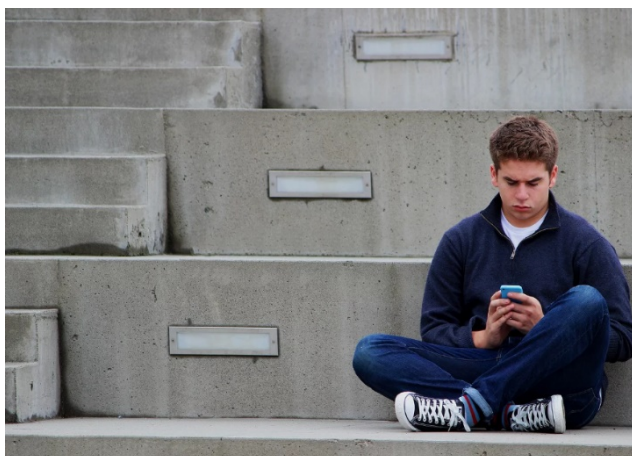
<https://www.mescartesmentales.fr/unecartementale/coronavirus-explique-aux-enfants/>

Donner des informations concrètes et simples (en fonction de ce que peut comprendre l'enfant bien sûr), par exemple :

- Il est rare qu'un enfant soit malade du coronavirus. Mais si ça arrivait, il serait soigné et guéri.
- Tout nez bouché ne veut pas dire qu'on est atteint du Covid-19, on peut simplement être enrhumé !
- La plupart des gens ne tombent pas gravement malades et ou ont très peu de symptômes mais il ne faut pas que tout le monde tombe malade en même temps pour qu'on puisse bien soigner les malades.
- Si un parent tombe malade, il portera un masque et on fera attention en famille. Et si c'était vraiment grave, et si les deux parents étaient à l'hôpital, on aurait le temps de les confier à une personne proche qu'ils connaissent déjà et qui s'occuperait d'eux pendant que les parents seraient soignés.
- Hôpitaux, médecins et infirmières, tout le personnel soignant est mobilisé pour nous assurer des soins de qualité en cas de maladie. Les scientifiques cherchent et sont en train de trouver des médicaments efficaces.

POUR LES ENFANTS PLUS GRANDS ET LES ADOLESCENTS

Pour les enfants plus grands et les adolescents, qui sont en âge de chercher eux-mêmes l'information sur Internet, **les préparer à l'existence de « fake news »** (fausses informations) et discuter ensemble de ce qu'ils trouvent comme informations.



- N'hésitez pas à dévoiler vos émotions et à leur montrer comment cette situation vous impacte et comment vous y faites face. Vous pouvez ensuite réfléchir avec eux à la manière de participer activement à la diminution de la propagation du coronavirus, tout en réalisant des activités intéressantes et utiles.
- **Valoriser** tout ce qu'on met en place pour se protéger, dont le confinement.
- Reconnaître que se sentir stressé.e, et ressentir des sentiments d'isolement, d'ennui, de peur, d'angoisse, de culpabilité et de colère sont des réactions normales à une situation tout à fait nouvelle et stressante comme celle du Coronavirus. Pour nous et pour nos enfants. Il est donc important d'accepter et **valider ces sentiments pour nous-mêmes et pour nos enfants**, même s'ils sont exprimés de façon excessive par moments.
- **Encourager les questions** de vos enfants vis-à-vis de la situation, l'expression de leurs sentiments et de leurs craintes, vérifier leur état d'esprit régulièrement pour montrer que vous êtes bien présent et attentif à eux.

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guédeney de l'Hôpital Bichat, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Isabelle Filliozat, Marine Paucsik, & Rebecca Shankland