



Service de Psychologie  
Direction Diocésaine d'Arras

## - Aides et conseils aux parents -

Mars 2020

### Comment lui parler du Coronavirus ?

- C'est parfois difficile de répondre à un enfant alors que l'on est soi-même inquiet. Il faut **parler vrai**, sinon il le sent. Mettre en avant ce qui est mis en place pour sortir de la situation.
- Partir de ce qu'il sait : qu'est-ce que tu as compris ? qu'est-ce que tu sais ?
- Répondre aux questions, mais ne pas aller au-delà, ne pas anticiper les questions.
- Si on n'a pas de réponse, dire qu'on va se renseigner.

### Comment répondre à ses questions ?

- Donner des informations, il faut **nommer les choses** et parler de l'épidémie avec un vocabulaire adapté à son âge. Il ne s'agit pas de lui faire peur mais il doit comprendre pourquoi tout le monde en parle, pourquoi l'école est fermée, pourquoi on ne peut plus aller voir la famille, les grands-parents, les copains.
- Expliquer la propagation du virus :
  - par les postillons projetés par une personne malade.
  - en touchant un objet contaminé, puisqu'il survit quelques heures à l'air libre sur une surface. Si on met la main sur cet endroit et qu'on la porte au visage on risque d'attraper le virus.
- Expliquer qu'il frappe et qu'il est dangereux pour les personnes les plus fragiles : personnes âgées, atteintes de maladie chronique.
- Expliquer que le **confinement** est une bonne solution pour permettre au virus d'arrêter de se propager.

### Comment l'aider à gérer ses émotions ?

- **Rassurer votre enfant**, normaliser ses émotions. Lui dire que c'est normal d'avoir peur, normal de poser des questions, d'avoir envie de voir ses copains, sa famille.
- Le laisser exprimer ses émotions de façon cadrée. L'inviter à verbaliser ses craintes avec vous, l'important est que ces discussions le soulagent. Ne passez pas vos soirées à parler du virus, évitez d'être toujours devant les infos.
- Avant 10 ans, ne le laissez pas regarder les informations, les parents restent les intermédiaires, certaines images peuvent être choquantes.
- Pour les plus âgés qui ont accès aux réseaux sociaux, veiller à décrypter les choses avec eux pour les rassurer, vérifier leurs sources d'informations. Expliquer leur l'enjeu du confinement pour eux et les autres, afin qu'ils comprennent cette interdiction de sortir.
- Expliquer qu'il peut contrôler pour lui et les autres la situation en lui rappelant les gestes de prévention de base (**gestes «barrière»**) : se laver les mains, tousser/éternuer dans son coude, ne pas mettre la main sur son visage, se moucher dans un mouchoir à usage unique et le jeter dans une poubelle fermée.
- Si votre enfant est inquiet dites-lui qu'après la vie va reprendre normalement, que c'est une situation qui n'est jamais arrivée mais que tout est mis en œuvre pour en sortir.

# Comment le vivre au quotidien ?

- Un seul mot d'ordre :

## RESTEZ CHEZ VOUS !

- Face au confinement adopter des comportements familiaux rassurants pour retrouver une forme de sécurité dans le quotidien :
  - **Limiter le temps d'exposition aux informations.**
  - Concrètement, organiser les journées avec des rituels, il faut **trouver un rythme** : par exemple, on se lève à heure fixe, on peut réserver la matinée au travail scolaire, on déjeune en famille, on organise des activités l'après-midi.
- Vous pouvez rendre l'enfant acteur de cette organisation en fonction de son âge : « Qu'est-ce que tu proposes pour ces jours (semaines) à venir ? », « Qu'est-ce que tu as comme idées ? » cela mobilisera l'énergie vers autre chose.
- Le quotidien peut être émaillé de crises, d'irritabilité, c'est normal mais lui rappeler que la participation de chacun est essentielle pour que cela se passe au mieux. **Patience, tolérance et réassurance** sont nécessaires pour le soutenir.

# Gardez du lien social !

- Il est important de garder un lien vers l'extérieur ; être en contact avec les copains, la famille par mail, téléphone & les réseaux sociaux.
- Ne pas hésiter à appeler les copains pour savoir comment ça se passe chez eux.

# Des idées d'activités

**pour que ce confinement soit une période de partage en famille.** Cela peut en effet être l'occasion d'apprendre à votre enfant à développer une autonomie et limiter les temps d'écrans.

- Discuter pendant les repas pris en commun
- Partager, faire une recette de cuisine
- Lire ou relire des livres pour enfants
- Ecrire aux grands-parents
- Chanter, danser, apprendre des comptines
- Faire de la peinture, dessiner
- Faire de la pâte à modeler, de la pâte à sel
- Sortir les jeux de société ...

# Sitographie

- **Le coronavirus, c'est quoi ?**

**6 – 10 ans** : <https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr/article/comprendre-ce-que-le-president-de-la-republique-a-annonce-lundi-soir>

- <https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr/dossiers-actualite/lepq/general/coronavirus>

**7 – 12 ans** : <https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-dernieres-infos,101211>

**10 – 15 ans** : <https://lemondedesados.fr/coronavirus-6-questions-sur-le-covid-19/>

- **Pistes pour gérer les émotions**

<https://apprendreaeducer.fr/emotions-confinement/>

<https://apprendreaeducer.fr/ressources-internes-pour-les-moments-difficiles/>

<https://apprendreaeducer.fr/exercices-de-respiration-anxiete-confinement/>