

## Quelques idées clés pour parler du Covid-19 aux plus jeunes :

**1-** Toujours partir de ce que l'enfant sait : *qu'a t-il compris de la situation?*

le fait que l'enfant explique avec ses propres mots permet à l'adulte de connaître son niveau de compréhension. Cela lui permet également de s'inspirer du vocabulaire employé dans la discussion à venir.

**2-** *Reformuler/Rectifier* si sa compréhension de la situation est erronée (minimisation-exagération-invention). \*relativiser les dangers du Covid-19, notamment en soulignant qu'il est bénin chez la plupart des enfants \*. De plus, le parent n'est pas tenu d'avoir toutes les réponses dans l'instant, il peut différer, se renseigner puis revenir vers l'enfant.

**3-** Lui permettre de *poser ses questions*, s'il en a (aujourd'hui ou plus tard). Mais rien ne sert d'aller au delà des questions que se pose l'enfant. Les réponses sont de préférence assez brèves.

**4 -** *Valoriser* ce que l'enfant sait déjà faire et peut faire à son échelle (ex: gestes barrières contre le virus/ limiter ses déplacements pour limiter la contagion... ). Cela lui donne le sentiment d'être acteur, de participer à l'effort collectif pour combattre le virus : c'est une des façons d'agir sur l'anxiété.

**5-** *Rassurer* l'enfant sur la mobilisation générale (président, médecins, infirmiers ...) et la confiance qu'on leur accorde pour nous protéger + autres corps de métier qui continuent de travailler pour l'intérêt général. Aussi, *légitimer* le stress/peur/colère que ressent l'enfant, c'est normal. c'est une situation inhabituelle où ses repères sont bousculés. Enfin, il est important de rassurer l'enfant sur l'état de santé de son parent !

### De façon générale :

==> On évite d'exposer l'enfant aux chaînes d'infos en continu ( style BFM TV) à longueur de journée. Les images et la façon de présenter l'info ont un ton "apocalyptique". De plus, il y a énormément d'informations non essentielles qui vont au delà de la capacité de compréhension de l'enfant et donc majorant son stress ! L'adulte peut s'informer si besoin sur les sites officiels mis à jour quotidiennement: <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>. Aussi, il peut poser ses questions au numéro vert suivant : [0 800 130 000](tel:0800130000) (24h/24h - 7j/7j). !! Attention aux fausses informations sur les réseaux sociaux !!

==> on évite de l'exposer à nos conversations d'adultes angoissés. Petit, il ne comprendra pas tout le sens, mais en recevra la charge émotionnelle. A savoir : l'enfant réagit davantage au stress qu'il perçoit chez son parent qu'au Coronavirus lui-même. Pour cela, privilégier un temps d'échange avec l'enfant quand le parent se sent dans de bonnes dispositions.

**\*\*\* Dernière chose essentielle : Maintenir une routine, un rythme** dans le quotidien. L'enfant a besoin d'un quotidien structuré, jours après jours. Pour cela, il est nécessaire de : maintenir une heure pour se coucher et se lever, fixer à l'avance les heures de repas, les temps d'hygiène, les différents temps d'activités (ludiques/éducatives/temps calme/jeux seul/jeux ensemble/sorties extérieures brèves). L'important est que cela puisse se répéter chaque jour, de façon à rassurer l'enfant. Pourquoi pas réaliser ensemble un planning ?!

### Ressources pour mieux comprendre et répondre à l'enfant :

- => Exemple de question-réponse d'enfant à adulte sur le covid-19  
<https://www.ledevoir.com/societe/sante/575087/comment-bien-repondre-aux-questions-des-enfants>
- => Informations Covid-19 en version FALC (Facile à Lire et à Comprendre)  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc>
- => Site à destination des enfants 7 ans et + (mais peut être d'abord à destination des parents pour ensuite expliquer aux enfants)  
<https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-dernieres-infos,101211>
- => Même idée : articles, podcast qui décryptent l'actualité pour les 7ans et +  
<https://www.astrapi.com/podcast-astrapi-france-info-salut-l-info>
- => Plusieurs BD illustrant le Covid-19 et le confinement  
<https://www.instagram.com/margueritedelivron/>

Justine BAILLET  
Psychologue de PMI  
UTPAS Maubeuge-Hautmont