

Santé. Pour aider les plus jeunes à mieux comprendre la crise

« La première chose, c'est d'expliquer aux enfants »

Interview

Valérie Gohel

Psychologue

Comment gérer les questions que peuvent se poser les enfants sur le coronavirus ?

La première chose, c'est d'expliquer. C'est une nécessité pour les enfants. Il faut leur expliquer que lutter contre un virus est une chose que nous pouvons faire, que les traitements arriveront un jour et que nous avons tous la possibilité d'aider à ce que ce virus touche le moins de personnes. Par exemple, on peut leur dire que la Chine, premier pays touché, a réussi à éliminer la progression du virus sur son territoire, que les personnes malades sont souvent très vite soignées, que les personnels soignants sont au travail...

Les parents sont en première ligne et, pour beaucoup d'entre eux, très démunis face à cette situation. Ils peuvent toutefois trouver sur Internet de nombreuses informations et conseils très utiles. Il existe, par exemple, une BD de deux pages très bien expliquée, intitulée « Coco le virus » (de la psychomotricienne Marguerite de Livron).

« Il faut que la famille continue de partager des activités »

Et par rapport au confinement ?

Les règles de confinement doivent être respectées pour préserver la vie des plus fragiles. On ne va pas rendre visite aux grands-parents avec les enfants, et on limite les déplacements au strict nécessaire. Si c'est difficile à comprendre au départ, au bout de 15 jours, les effets seront visibles, et il sera nécessaire de le dire aux enfants, qui accepteront ainsi mieux le confinement. Il faut leur dire que ce n'est pas dangereux qu'un parent aille faire les courses s'il respecte les règles, ou d'aller dans le jardin pour ceux qui ont la chance d'en avoir un. Il faut donner aux enfants des informations compatibles avec leur âge.

Comment faire pour bien vivre le confinement avec de jeunes enfants ?

Il faut que la famille continue de partager des activités. Il faut se parler, se faire des câlins, mais aussi jouer ensemble, lire, dessiner, bricoler, faire des activités sportives adaptées. Pour le bien de tous, on préserve un cadre de vie rythmé par des horaires stables, pour se lever et se coucher par exemple. Cela préserve la santé de chacun. On fait attention à l'alimentation, qu'elle reste

équilibrée. Pour la télévision, il convient de regarder des émissions adaptées, mais il ne faut pas mettre en boucle les informations, qui sont sources d'angoisse.

Les parents peuvent se sentir débordés, voire épuisés. Que doivent-ils faire dans ce cas ?

Ce n'est pas toujours simple en effet, notamment pour les familles qui ont des enfants de moins de 10 ans, avec les devoirs à faire, la vie de couple qui est parfois difficile, une vie professionnelle qui peut être mise en danger par la situation actuelle. Certains parents ont besoin d'être encouragés, il ne faut pas qu'ils hésitent à appeler l'une des plateformes d'écoute mises à leur disposition gratuitement. Les psychologues peuvent également toujours répondre aux questions sur simple appel.

Le numéro vert de Terra Psy pour les parents en difficulté : 0 805 383 922.

Propos recueillis par Al. G.



Il ne faut surtout pas laisser les enfants dans l'ignorance. La clé, c'est de leur expliquer.