



SANTÉ

Ces enfants très affectés par le confinement

Difficultés d'endormissement, anxiété, accès de colère ou pipi au lit... Pour un grand nombre de jeunes enfants, cette période d'isolement contraint a laissé des traces. Explications et conseils de spécialistes.

LAURE DASINIÈRES

PSYCHOLOGIE Pendant près de deux mois, nos vies ont été complètement chamboulées par un isolement contraint. Pour les moins de 5 ans, il reste parfois des stigmates, et le retour à la « normale » s'avère difficile, comme en attestent les témoignages de nombreux parents. « Ma fille de 3 ans a développé une certaine angoisse de la maladie, explique Claire, actuellement sans emploi. Elle faisait souvent semblant de tousser en disant : "Je suis malade." Nous prenions cela comme un jeu. Mais, au déconfinement, nous avons compris qu'elle avait peur de rendre ses grands-parents malades ou d'être elle-même très malade. »

Les troubles du comportement induits par le confinement peuvent aussi prendre des formes inattendues. « Mon fils de 4 ans a développé une espèce de lubie avec ses petites voitures, témoigne Géraldine, agent SNCF. Il passe des journées entières à les aligner au millimètre près, et si jamais il n'y arrive pas, sa réaction est totalement disproportionnée. Il hurle, tremble, se tape et part dans sa chambre après avoir tout envoyé en l'air. » Amandine, développeuse indépendante, maman d'une petite fille de 3 ans, a constaté de son côté « une vraie régression sur le plan de la propreté. Alors qu'elle était propre, les toilettes ou même le pot sont devenus une vraie contrainte. Elle reste attachée à ses couches... Si nous essayons de lui retirer, il ne se pas-

se pas dix minutes sans qu'il y ait un accident... »

Les diverses manifestations évoquées reflètent une spécificité

des jeunes enfants : « Ils ne sont pas en mesure de verbaliser des émotions comme la peur ou l'anxiété, explique la pédopsychiatre Anne Sénéquier. Ils "somatisent" alors par différentes manifestations, comme l'énurésie (pipi au lit), les troubles du sommeil, les crises et les accès de colère, les troubles du comportement alimentaire ou encore les troubles d'opposition. »

Cette grande variété de réponses émotionnelles s'explique par le fait qu'aucun foyer n'a vécu le même confinement. « On a logiquement des manifestations différentes selon le contexte familial », résume Anne Sénéquier. Carla De

Stefano, psychologue clinicienne à l'hôpital Avicenne (Bobigny, Seine-Saint-Denis) ajoute : « Il est encore trop tôt pour évaluer les véritables effets pour les enfants et dégager des symptômes récurrents mettant en lumière des difficultés spécifiquement causées par le confinement. »

Toutes les deux insistent sur l'importance qu'il y a à utiliser le terme « traumatisme » avec précaution. « Si l'enfant n'a pas connu de situation de deuil ou de maladie d'un proche, je parlerais plutôt de détresse psychologique, explique Carla De Stefano. Il est encore bien trop tôt pour savoir si

certains développeront un syndro-

me de stress post-traumatique : nous sommes encore en train d'évaluer cette période particulière. » Et Anne Sénéquier de compléter : « Aujourd'hui, nous sommes face à des symptômes aigus, les mois à venir nous donneront plus de visibilité sur les effets à moyen et long terme du confinement. »

Il est certain que le confinement et le déconfinement progressif ont constitué des périodes inédites et potentiellement propices à une déstabilisation de l'enfant. « Un enfant se construit sur le cadre qu'on lui propose, il est formé d'habitudes et de rituels qui ont pour vocation de le rassurer, expose Anne Sénéquier. Du jour au lendemain, ses habitudes ont été bouleversées. La sphère scolaire

est rentrée en collusion avec la sphère familiale, qui elle-même a connu ses propres changements. »

Pour Carla De Stefano, le manque d'activité physique aussi fut délétère : « Tout est devenu comme statique... En consultation, nous avons constaté que les enfants étaient plus agités, parce qu'ils ne pouvaient pas se défouler et étaient privés d'une dimension motrice importante pour leur développement. »

Enfin, les parents eux-mêmes ont vécu dans l'incertitude, avec peu de visibilité à long terme et une certaine anxiété face à l'avenir. « Les enfants sont de véritables éponges émotionnelles. Ils



auront plus de facilité à être serein si les adultes le sont», ajoute la pédopsychiatre, qui ne veut évi-

demment pas culpabiliser les parents et les proches.

Face à ces manifestations, les parents se sentent souvent démunis pour aider leur enfant à retrouver ses marques. Anne Sénéquier propose des pistes pour permettre aux plus jeunes de verbaliser leurs inquiétudes. *« Il est parfois difficile de les faire parler d'eux et de leurs émotions. Pour ce faire, on utilise le jeu de rôle, le jeu symbolique ou le dessin. Par exemple, en utilisant des figurines Playmobil, on peut plus facilement les faire parler en les mettant en situation. On joue alors un autre personnage : "Il a peur de quoi, le Playmobil ? Il a peur de retourner à l'école ? Il a peur du virus ?" »* La pédopsychiatre insiste sur l'importance qu'il y a à ouvrir la discussion pour désamorcer la situation. *« On peut aussi se servir de la force créatrice des enfants et leur demander leur avis, voire leur aide pour résoudre la problématique. "Qu'est-ce que tu en penses, toi ? Qu'est-ce qu'on peut faire pour avoir un peu moins peur ?" »*

Elle invite les parents à parler de leurs propres émotions afin de faire comprendre à leur tout-petit qu'il est permis d'avoir peur. *« Il aura d'ailleurs plus de facilité pour trouver une solution à votre "non-envie de retourner au travail" que l'on pourra lui proposer d'appliquer à sa propre situation. »*

Enfin, lorsque l'on se sent dépassé et que l'on est à court de ressources pour aider son enfant, il est recommandé de consulter. *« Lorsque l'enfant a de la fièvre, on lui donne du paracétamol. Et quand la fièvre ne passe pas, on l'emmène chez le médecin. C'est pareil ici : quand on n'y arrive plus, on consulte un pédopsychiatre. »* ■

“ Les enfants sont de véritables éponges émotionnelles. Ils auront plus de facilité à être serein si les adultes le sont ”

ANNE SÉNÉQUIER, PÉDOPSYCHIATRE



«Un enfant se construit sur le cadre qu'on lui propose, il est formé d'habitudes et de rituels qui ont pour vocation de le rassurer. Du jour au lendemain, ses habitudes ont été bouleversées», souligne Anne Sénéquier. RICCARDO MILANI/HANS LUCAS VIA AFP