

## Parler du coronavirus aux enfants, soutenir leurs peurs, les aider dans le confinement

*Hélène Romano*

Docteur en psychopathologie-HDR,  
Docteur en droit privé et sciences criminelles  
Psychologue

*Docteur Catherine Salinier*

Pédiatre  
Groupe d'étude et de Recherche  
en pédopsychiatrie de l'AFPA

L'épidémie mondiale du Coronavirus conduit à des décisions sans précédent, dont le confinement, qui ne sont pas sans effet pour les adultes. A l'inquiétude liée à ce virus venu d'ailleurs, s'ajoute le sentiment d'impuissance, d'incertitude dans l'attente anxieuse et de contrainte face à des décisions qui s'imposent à tous pour limiter la propagation.

Le quotidien est totalement bouleversé avec la suspension de la vie ordinaire et l'isolement imposé, l'inquiétude de situations économiques catastrophiques pour certains ménages, le désarroi d'être enfermé dans son appartement avec des enfants impatients.

Les enfants sont inévitablement touchés par ce contexte non seulement parce que leur rythme de vie est suspendu, mais surtout parce qu'ils perçoivent l'inquiétude de leurs parents.

Il pourrait être tentant de ne rien dire aux enfants, surtout aux plus jeunes. L'idée étant qu'ils sont « trop jeunes pour comprendre », « que cela va les traumatiser davantage ». Or nous savons aujourd'hui que le secret et le mensonge ont des effets dévastateurs pour les enfants quand ils en prennent conscience. Il est donc essentiel de leur en parler, en ajustant les termes à leur âge.

Certains parents non inquiets et résolument optimistes peuvent ne pas percevoir l'inquiétude et le désarroi de leurs enfants, ils doivent leur donner la parole régulièrement.

Beaucoup d'enfants sont en garde alternée. Il est important plus que jamais que les discours et les attitudes des deux parents soient cohérents et en harmonie.

### **Un support à notre angoisse de mort**

L'épidémie du Coronavirus sert de support à des peurs irrationnelles qui ont existé de tout temps : la peur de l'étranger, la peur de la nouveauté, et la peur de la maladie et de la mort.

Ce qui est nouveau à notre époque c'est la couverture médiatique qui entretient les angoisses avec des transmissions d'informations en permanence, qui manquent parfois de cohérence parce qu'elles évoluent au fil du temps et qui ne font qu'entretenir une insécurité psychique dans l'incertitude et la crainte de ne pas être informés correctement.

Ceci conduit à une épidémie de la panique qui se propage aussi vite que le coronavirus

Panique qui entraîne actes irraisonnables et non civiques (stigmatiser certaines populations comme les populations asiatiques comme des boucs émissaires, faire des stocks de nourriture ou de paracétamol ...).

Panique dont certains inconscients se défendent en bravant les interdits (et donc la mort)

Le sentiment d'impuissance et d'insécurité est majoré par l'effet miroir donné par les médias, véritable caisse de résonance à nos angoisses archaïques.

De même l'isolement et la rupture des liens augmentent encore l'importance et le besoin des réseaux sociaux mais avec pour effets délétères toutes les rumeurs possibles et inimaginables.

### **Parler aux enfants pour les protéger**

En situation de crise, l'enfant a surtout besoin de se sentir compris, protégé et rassuré.

Les enfants surtout les plus petits n'ont pas les ressources suffisantes au niveau cognitif et affectif pour comprendre et intégrer tout ce qui se passe autour d'eux. Ils sont bien davantage angoissés par les réactions de leur entourage que par la réalité.

Les enfants en âge de parler posent souvent des questions, car ils sont submergés par les médias qui ne cessent d'en parler et constatent bien dans la rue que de plus en plus de personnes ont des masques. Par exemple « c'est quoi le coronabidule ? », « pourquoi les gens ont des masques ? », « pourquoi on ne peut pas aller au parc ? », « pourquoi les grands ils ont tous peur ? », « pourquoi on ne peut pas aller à l'école ? » etc.

Face à une question d'enfant l'adulte doit comprendre qu'il y a toujours une **théorie infantile** et que l'enfant cherche avant tout à savoir si sa théorie est juste ou non. Le plus simple est, avant de lui répondre, de **lui demander ce qu'il a compris, ce qu'il en pense**. Et en fonction de sa réponse, l'adulte s'adapte et apporte l'explication qui lui semble la plus adaptée. Si l'enfant lui dit qu'il ne comprend pas certaines décisions, l'adulte peut tout à fait lui dire que si des responsables les prennent il faut les respecter (principe fondamental de transmission du respect de la loi et du sens civique). Il est également important de parler des médecins, des hôpitaux et de tous les soins qui peuvent exister quand c'est nécessaire.

Pour les bébés et les enfants qui n'ont pas encore la parole, les adultes peuvent expliquer qu'ils sont inquiets, et que la vie est changée car il y a un « méchant virus » qui va de personne en personne mais qu'ils sont là pour les protéger et prendre soin d'eux.

Le bébé ne comprend pas comme un enfant plus grand, mais quand l'adulte lui parle, il n'y a plus de secret entre lui et l'adulte qui redevient disponible psychologiquement.

L'enfant a absolument besoin de savoir qu'il n'est pas abandonné et que l'on prend soin de lui.

En parlant avec les enfants, avec des mots d'enfants, l'adulte retrouve un peu de sa pensée magique d'enfant et apaise aussi sa propre angoisse.

Il est important de parler du virus et de le nommer par son nom, sinon face à toute maladie l'enfant pensera qu'il s'agit de la même chose. Il peut être expliqué en fonction de ce que l'enfant demande, par exemple que le coronavirus c'est comme un « minuscule tout petit monstre qui entre dans les gens, parfois ne fait rien, parfois donne une maladie comme la grippe et parfois c'est grave et on va à l'hôpital ». Il faut tout faire pour éviter qu'il aille chez tout le monde et que tout le monde soit malade. Si l'enfant rétorque qu'il sait que des gens sont morts, l'adulte peut lui répondre que « c'est vrai, mais que les personnes qui sont mortes étaient souvent déjà très malades ou très vieilles et que le virus a été plus fort ». Il peut aussi le rassurer en disant que le virus ne fait pas mourir les enfants et que les adultes sont près de lui pour prendre soin de lui, que si quelque chose ne va pas ils feront tout de suite le nécessaire et que les docteurs sont très forts avec des médicaments « comme des rayons laser de robot contre les monstres ». Transmettre aux enfants la confiance en la médecine, la solidarité et l'attention aux autres est aussi une leçon fondamentale qui peut être transmise aux enfants. C'est là est un effet positif de la crise sanitaire actuelle.

Un visage masqué peut aussi être effrayant pour un enfant, car il ne peut plus se baser sur les repères émotionnels du visage. D'où l'importance d'expliquer le port du masque, quitte à le transformer en jeu comme « on est des super-héros face au coronavirus, on met notre panoplie pour l'empêcher de passer ». L'adulte doit aussi expliquer l'importance de bien se laver les mains pour enlever le virus qui est dessus et ne pas le donner à quelqu'un. Toutes ces explications simples font que la peur se transforme en action et l'enfant ne ressent plus cette impuissance qui paralyse tout le monde.

Il est important de préserver l'enfant des médias. Eloignez l'angoisse qu'ils véhiculent en ne regardant vous-même pas trop les informations. Etre en permanence à l'écoute de l'actualité entretient votre propre angoisse. Et ne regardez pas les nouvelles quand un enfant est dans la pièce, quel que soit son âge et même s'il vous paraît occupé à autre chose. Les enfants entendent tout mais ne savent pas toujours analyser ce qu'ils entendent. Ils ne pensent pas non plus forcément à vous demander des explications. S'ils ne comprennent pas ce qui est dit ou montré, ils perçoivent par contre l'inquiétude qui se lit sur votre visage ou dans vos commentaires entre adultes.

### **Conclusion**

L'épidémie de coronavirus nous rappelle combien les enfants sont les premières victimes des angoisses des adultes et qu'il est essentiel de leur parler pour leur expliquer ce qui se passe et limiter qu'ils traduisent à travers des maux leur détresse (troubles régressifs, angoisses nocturnes, manifestations psychosomatiques (mal au ventre, à la tête, troubles du comportement, colères ...)

*L'adulte est ici la ressource résiliente fondamentale pour limiter les angoisses infantiles.*

#### **Rester calme et informer sans effrayer**

L'idéal serait que les adultes restent sereins et calmes, ce qui est bien difficile parfois.

Il ne s'agit pas d'avoir l'illusion de l'empêcher d'avoir peur. La peur n'est pas négative en soi, il suffit d'en avoir conscience et de savoir que faire face à elle.

Faire parler l'enfant de ce qu'il a compris

Mais mettre des mots simples, en langage enfant, évite de laisser l'enfant dans le vide explicatif et lui apprend à ne pas laisser ses émotions sans décryptage.

Insister sur la nécessité et le respect des mesures imposées et la confiance dans les décideurs et les soignants.

## **Le confinement en pratique: les bons plans pour les enfants et leurs parents**

Le confinement va faire vivre en vase clos toute une famille parfois dans un espace exigu, avec des enfants qui ont besoin de bouger et de crier. Cette décision exceptionnelle entraîne nécessairement, malgré un sentiment immédiat de satisfaction (« le coronavacances »), une désorganisation de la vie quotidienne et une impression d'étrangeté dans un contexte de gravité qui déstabilise adultes comme enfants.

Quelques évidences à garder en mémoire :

- Si vous êtes rassurants, vos enfants seront rassurés
- Avec vos enfants à la maison, vos priorités vont changer. Normal !
- Ne soyez pas trop exigeants avec vous-même : vouloir atteindre des objectifs impossibles ne génère que de l'énerverment ...
- 

**Si votre enfant comprend mieux, il se pose moins de questions et il est plus confiant.**

*Pour mieux faire comprendre aux enfants la transmission du virus :*

Vous pouvez demander à votre enfant de mettre la paume de ses mains dans de l'eau puis dans des paillettes pour les passer ensuite sur son visage, ses bras, ses mains... Expliquez-lui que les virus sont comme les paillettes, qu'ils peuvent se coller partout, que pour les faire partir il faut bien se laver les mains, le visage, faire attention à ce que l'on touche... [nosptitsloups.fr](http://nosptitsloups.fr) [L'expérience des microbes](#)

- Apprenez-lui à bien se laver les mains en faisant beaucoup de mousse pendant au moins 20 secondes puis en se rinçant pendant 10 secondes. Un bon lavage de mains dure 30 secondes au total ! Chantez la même comptine pendant ce temps en fera un rituel.
- Faites-lui laver les poupées, les poneys, les baigneurs, les doudous ...

*On parle de maladie possible alors :*

- Jouez ensemble au docteur, au Playmobil hôpital , au docteur Maboul.
- Vous pouvez fabriquer des petits masques pour eux, pour les poupées...
- Imaginez un hôpital pour nounours avec des nounours qui soignent avec un masque et d'autres qui se font soigner.
- Et si vous réalisiez de petites saynètes avec des déguisements (de docteur, d'infirmière, de super héros...) ou bien un petit théâtre de marionnettes ?
- Lisez des livres pour enfants sur le corps, les consultations chez le docteur...
- 

*Attention aux informations entendues en boucle à la radio ou la télévision. Sachez éteindre les postes même si l'enfant semble occupé ailleurs*

**Comment s'occuper toute la journée ?**

*Les jours de semaine, on garde le rythme des périodes scolaires :*

- On se lève, on fait sa toilette, on s'habille comme tous les jours.
- On ne fait pas la grasse matinée et on ne se couche pas tard.

- On respecte les horaires du lever et des repas.
- On fait les devoirs à heures fixes, comme à l'école et sans dérogation
- On n'oublie pas les récréations non plus !
- 

*Les livres* restent des classiques inépuisables... (Re)trouvez le plaisir de lire aux enfants même aux plus grands et les jolis films (site Benshi) mais il est très important quand les parents ne sont pas au télétravail de partager ces lectures et ces films

*Les jeux de société, jeux de mémoire, de mime, de devinettes...*

*Le bricolage, la cuisine avec papa et maman !*

*Les activités créatives* (dessin, peinture, gommettes, pâte à sel, jeux de construction, slow-motion...). Internet regorge d'idées et de tutoriels pour occuper les enfants avec des activités originales et peu onéreuses.

Et pourquoi ne pas en profiter pour *ranger* les chambres à fond, trier les placards, les livres et jouets ensemble ?

### **Et quand ils sont trop énervés ?**

*Chantez*, apprenez-leur des chansons. Regardez des tutoriels pour apprendre à chanter (Vox, ma chorale interactive).

*Dancez*, inventez des « *parcours* », des mouvements de *gymnastique*, du *coaching* sportif...

Pourquoi pas des (petits) temps où ils font les « fous » (bataille de polochons ou partie de cache-cache dans la maison !) ?

On peut décider d'un coussin de colère sur lequel on peut taper et pourquoi ne pas l'appeler Corona

*Les enfants ont aussi besoin de sortir* une ou plusieurs fois par jour, en respectant les consignes de confinement. Pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin ou qui habitent la campagne, laissez-les jouer dehors, taper dans un ballon, faire des jeux d'extérieur ou du vélo. En ville, une petite promenade autour du pâté de maison à pied, en vélo ou en trottinette permet de libérer les énergies!

Ne sortez pas tous ensemble. Alternez-vous. Sortez un enfant avec un adultes sauf si vous êtes seul.

N'oubliez pas : ne parlez à vos voisins ou vos amis qu'à plus de 2 mètres. Et ne touchez à rien qui aurait pu être touché par d'autres (rampes d'escalier, parois d'ascenseur ...) Apprenez vos enfants à respecter ces consignes et lavez-leur les mains à votre retour.

Sinon de retour à la maison ou l'appartement, *un bon bain* détend toujours ...

Et pourquoi pas de *courts exercices de relaxation* avec « Petit bambou » ou « Calme et attentif come une grenouille » de temps en temps ?

Et bien sûr, *un temps calme* devant un dessin animé que vous aurez choisi avec eux, et que vous regarderez ensemble peut aider tout le monde à recharger les batteries...

Sachez aussi être capable de vous accorder des petits temps de détente rien que pour vous ! Si vous êtes deux, alternez-vous là encore.

*Et surtout évitez toute forme de violence, même quand vous n'en pouvez plus.*

*Et pas de fessée !*

*Faites un contrat à tête reposée : quand le ton monte ou que la colère explose de part ou d'autre le premier qui dit « pouce » a gagné et l'autre doit s'y soumettre et on fait un gros câlin !*

### **Vous devez travailler à la maison**

Vous y arriverez mais pas toujours quand vous le voudrez... ni autant que vous le voudriez

Sachez vous adapter ...

Si vous êtes deux c'est plus facile : alternez chacun les temps de travail et exigez des enfants qu'ils respectent la tranquillité de celui qui travaille.

Si vous êtes seul(e) : Ne prenez pas trop sur votre temps de sommeil personne n'y gagnerait, organisez-vous avec votre employeur. A situation exceptionnelle solutions exceptionnelles

Inutile de fâcher votre enfant, il n'y est pour rien...mais consacrez lui tout le temps où vous ne travaillez pas.

### **Et pour les adolescents ?**

*Les devoirs* devraient les occuper une bonne partie de la journée...

*Les livres*, toujours les livres...les bons films .... Les jeux en lignes ...

Laissez-les à *communiquer* avec leurs copains et copines par Skype, WhatsApps ou Facetime

*Les jeux vidéos* avec raison : « on arrête quand on s'énerve... » et on les évite le soir avant de se coucher.

*Les réseaux sociaux* sont plus que jamais importants

Vous allez avoir du temps...C'est le bon moment pour discuter

Pourquoi pas *un journal de bord* pour raconter comment ils ont vécu cette période assez particulière ?

Sans oublier les applications de coaching pour les adolescents motivés...

### **Et les grands-parents ?**

Cette fois ne faites pas appel aux grands-parents pour la garde de vos enfants. Appelez-les au téléphone, par Skype, WhatsApp ou Facetime pour prendre de leurs nouvelles mais ne leur demandez pas de venir à votre rescousse. Faites des conversations en ligne en famille, des jeux en ligne

### **Comment positiver cette période difficile ?**

Et si ce temps de confinement imposé en famille était une parenthèse dans le temps et l'occasion de partager, de discuter, de jouer avec vos enfants, de resserrer des liens et de faire ce qu'habituellement vous n'avez jamais le temps de faire ?

Cette épidémie peut aussi être le bon moyen de développer le sens de la solidarité et de l'empathie de vos enfants. Vous avez une voisine isolée et âgée ? Et si vous l'appeliez avec vos enfants ou lui demandiez si elle a besoin de courses, si elle va bien ? Elle serait sûrement ravie d'entendre réciter au téléphone la poésie que votre enfant doit apprendre !

*Nous sommes à vos côtés dans cette période de confinement. Nous vous souhaitons d'arriver à vivre, malgré ces terribles circonstances, de bons moments en famille, de jeux, d'apprentissage, d'émerveillement, de curiosité, de créativité et de solidarité*

## **Comment parler aux enfants de l'épidémie ?**

### **Que faire avec les enfants pendant le confinement**

#### ***Particularités de cette période***

Elle est inédite et l'inconnu fait peur.

La possible maladie inquiète

Le contact social direct est rompu, l'isolement, fragilise

L'angoisse (de mort) de tous est activée chacun est plus sensible.

Les médias continus et réseaux sociaux augmentent l'anxiété

La vie est complètement chamboulée, il y a perte de repères

Les conséquences économiques sont prévisibles

Enfants confinés, parents déstabilisés, des tensions sont à craindre.

*Il est question de maladie*, les enfants doivent être sûrs que les médecins font leur travail.

*Il est question de chamboulement de vie*, les parents doivent expliquer pourquoi il est important de respecter les décisions prises par les responsables du pays même si c'est difficile au quotidien et même si on ne comprend pas toujours.

*Il est question de frustrations* de la vie d'avant, les parents doivent expliquer que, pour certains, c'est encore plus difficile.

*Il est question de confinement*, il convient, avec patience et beaucoup d'ingéniosité dans les activités que les parents centrent leur attention sur les enfants, que la famille reste soudée dans cette épreuve en partage actif avec les enfants

*Il est question d'isolement*, il convient de créer d'autres liens sociaux avec les moyens de communication dans la solidarité

**L'optimisme doit rester la règle** : l'anxiété est nécessaire à la protection, la peur paralyse et est irrationnelle

#### ***Grands principes pour parler avec les enfants***

Les enfants sont plus sensibles à l'émotion des parents qu'à la réalité des événements ou des mots.

Les parents doivent maîtriser leur propre angoisse dont l'enfant n'est pas dupe.

Les parents non inquiets peuvent avoir des enfants inquiets qui ne disent rien.

Les enfants ont besoin de savoir et de comprendre

Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont protégés par leurs parents, par la société par les médecins

**Écouter d'abord l'enfant et parlez à partir de ce qu'il dit, avec les mots de son âge et des images de son univers**

**Donner confiance à l'enfant dans les institutions, les nouvelles règles de vie et les soignants**

**Donner confiance en l'avenir : un jour mais on ne sait pas quand tout redeviendra comme avant.**

**Faire du combat contre le coronavirus un combat familial et de tous et le transformer en jeu actif pour les enfants avec ses mots et les images de son monde.**



*Le coronavirus est un minuscule monstre qui entre dans les gens et les rend malades, parfois un tout petit peu mais parfois, il doivent aller à l'hôpital. Les docteurs ont dit au Président de la République de nous obliger à rester chez nous pour bloquer le coronavirus, il faut bien se laver les mains pour enlever le virus, le masque est la panoplie de super-héros, les docteurs ont des rayons laser de médicaments, la bataille va être longue mais on va la gagner car on est les plus forts)*

*Pour expliquer la contagion on peut demander à l'enfant de mettre sa main dans la farine puis sur son visage puis de souffler dessus. Le méchant virus fait comme ça pour aller chez toutes les personnes si on ne se cache pas à la maison et si on ne se lave pas bien les mains*

*Ce cacaboudin de corona virus....ce gros débile ....ce nul de chez nul ....*

*On va se cacher dans notre forteresse, sur notre vaisseau spatial d'appartement.... S'il nous trouve on le tuera avec nos armes Ninjago, et s'il blesse quelqu'un qu'on connaît il y a le super hôpital des plus forts docteurs*

**Gardez les enfants complètement à l'écart des médias**

**Grands principes pour gérer la situation de confinement**

**Faire de cette période une période de plus grand PARTAGE en famille**

Développez les activités ludiques et enrichissantes.

Gardez un rythme de vie stable et des principes éducatifs stables

Jouez avec les enfants, lisez avec eux pour eux, dessinez avec eux, créez avec eux

Faites les devoirs comme prévus

Partagez les écrans ensemble même s'ils sont plus utilisés qu'habituellement

Gardez le lien avec famille et amis, se parler, se voir sur écran

Entraidez-vous le plus possible en restant à distance

**Gardez son calme et maitriser tout débordement d'humeur**

**Sortez tous les enfants** chaque jour plutôt deux fois en respectant absolument les consignes