



Conseil pour les familles

Prise en compte de l'enfant

Pendant la période de continuité pédagogique à la maison

Mars 2020

Rappeler aux enfants que les personnes dignes de confiance prennent en charge la situation.

Expliquer que les professionnels de santé (services d'urgences, médecins, infirmiers, aides-soignants etc...), de la sécurité (police, gendarmerie), les pompiers et le gouvernement (M. Macron, Président de la République, et ses ministres) aident les personnes atteintes du Coronavirus et œuvrent pour que cette pandémie (épidémie) soit moins importante en décidant de confiner le plus possible les gens chez eux que ce soit pour travailler ou pour le travail scolaire des enfants.

Informez les enfants que c'est normal d'être inquiet, pour soi, pour sa famille, pour ses grands-parents etc... Permettre aux enfants d'exprimer leur ressenti quel qu'il soit (dessins, verbalisations, chansons, jeux symboliques etc... les enfants sont très créatifs).

Des exemples :

- *La colère* de devoir rester à la maison sans pouvoir voir ses proches en leur expliquant que c'est pour se protéger et ensuite mieux en profiter une fois que le virus sera éloigné
- *La peur* de voir un de ses parents (ou les 2) devoir aller travailler et prendre des risques. Leur rappeler que leur(s) parent(s) font leur travail et participent à un acte de solidarité nationale pour faire face à un virus qui pourrait durer dans le temps s'ils ne le faisaient pas. Leur rappeler qu'ils peuvent être fiers de leurs parents et leur dire, leur montrer
- *Et bien d'autres émotions...*

Dire aux enfants la vérité. Les enfants ressentent ce que cachent les adultes et cela les insécurise et les rend d'autant plus inquiets. Ce qui est imaginé est toujours pire que la réalité. Il est important de dire aux enfants que l'épidémie est très grave mais que les possibilités que les enfants soient, personnellement, gravement affectés, sont faibles.

- *Donner des explications adaptées selon l'âge des enfants* en veillant à ce que les mots entendus comme confinement, pandémie, épidémie soient explicités
 - o *Entre 3 et 8 ans*, les enfants ont besoin d'informations brèves, simples et de comprendre que les rituels seront maintenus mais chez soi (emploi du temps des activités, horaires de pause ludique, maintenir horaires de repas, de coucher, les rituels du coucher...)
 - o *Entre 9 et 12 ans*, les enfants vont poser des questions plus précises et attendent des réponses de la part des adultes. Ils peuvent avoir besoin d'aide pour comprendre ce qui se passe et il est alors important de parler, d'échanger sur leurs ressentis et leur compréhension de la situation. Là encore, les rituels pour garder le rythme vont être essentiels.
 - o *Après 12 ans*, ils se sentent concernés davantage par ce qui se passe avec un besoin de s'informer, de comprendre, de se protéger (par l'évitement de certaines informations, par exemple). Les adultes doivent échanger avec eux sur ce que les adolescents perçoivent de la situation, de leurs craintes. Il est nécessaire de leur rappeler que toutes les informations via les réseaux sociaux ne sont pas fiables et que s'ils s'interrogent, ils doivent venir en parler aux adultes.

Encourager tous les enfants à exprimer verbalement leurs préoccupations et leurs émotions et y être très attentifs !

Ne pas ignorer ses propres sentiments de stress, d'anxiété, de fatigue, de peur et rester en lien avec ses amis, ses proches via le téléphone et les réseaux sociaux. Ne pas hésiter à partager nos propres émotions avec nos enfants pour qu'ils puissent comprendre qu'ils ne sont pas seuls à ressentir cela.

Leur démontrer comment nommer et contrôler ses émotions. Les parents peuvent montrer comment eux ils font pour rester calme, être moins anxieux quand l'inquiétude les gagne.

- Par des exercices ludiques de relaxation tels que respirer fort avec son nez et gonfler son ventre puis enlever l'air en expirant sur une bougie allumée par exemple. Et le faire avec lui.
- Par des mots rassurants puis une activité ludique ou une lecture pour que le cerveau de l'enfant se concentre sur une autre information que la source de l'anxiété. Moment où l'enfant ne doit pas rester seul face à ses inquiétudes mais partager avec un adulte.
- Par une petite activité sportive dans la maison ou à l'extérieur (si possible) qui permet au corps de rester en mouvement et d'absorber l'inquiétude par la dépense physique. Là encore, le faire avec lui
- Etc... toute idée est bonne à prendre !

Eviter que les jeunes enfants (en-dessous 10 ans) soient confrontés aux informations, à la médiatisation afin de pouvoir leur nommer simplement la situation sans qu'ils soient perturbés avec des informations qu'ils ne garderaient pas dans leur contexte, qu'ils transformeraient et qui auraient pour effet de les inquiéter davantage encore.

Observer l'état émotionnel des enfants :

- Des troubles du sommeil
- Des troubles de l'alimentation
- Un changement de comportement : le comportement est opposé à ce qu'il est dans un contexte de vie ordinaire
- Des difficultés de concentration plus importantes
- Etc...

Tout ceci peut paraître « normal » dans les premiers moments de réorganisation de la vie en « confinement ».

Si cela persiste de manière durable, sans que l'enfant n'ait un membre de sa famille atteint du coronavirus, cela peut indiquer le niveau d'anxiété dans lequel se trouve l'enfant et ce qu'il n'arrive pas à verbaliser.

Les enfants expriment leurs émotions différemment et il n'y a pas de vraie ou fausse façon de ressentir les émotions.

Veiller aux enfants :

- touchés de plus près par l'épidémie : un membre de la famille atteint par exemple OU un enfant dont les parents sont dans l'obligation de poursuivre leur travail en prenant des risques sanitaires
- porteurs d'un handicap psychique et/ou cognitif qui ne leur permet pas d'avoir une compréhension suffisante de la situation
- qui ont vécu un évènement traumatisant récent ou plus ancien ; ou qui ont vécu le décès d'un proche (parent-frère ou sœur etc...).

Si des signes persistent de manière durable, malgré la prise en compte de la situation de l'enfant, le fait de le rassurer, de lui assurer une sécurité affective, vous pouvez contacter le chef d'établissement de votre enfant qui se fera le relais auprès de Mme Bégaud Aurélie, Responsable du service de psychologie de la DEC, afin qu'un contact soit établi et une réponse apportée.

Aurélie BEGAUD, Psychologue
Responsable du service de Psychologie
Direction de l'Enseignement Catholique de Vendée

Document élaboré à partir de :

« Aider les enfants à faire face à des actes de terrorisme », conseils pour les familles et les éducateurs, traduit et adapté par l'ANPEC en novembre 2016

Et en y ajoutant l'expérience de la gestion des situations dramatiques depuis de nombreuses années dans notre réseau de l'Enseignement Catholique de Vendée.