

Coronavirus : comment l'expliquer aux enfants ?

Le branle-bas de combat des médias, les discussions dans la rue, à la maison, à l'école - les enfants sont submergés d'information sur le Coronavirus, information complexe qu'ils ne savent pas toujours affronter et qui peut leur faire peur. Voici comment les aider à surmonter cette anxiété et comment parler de leurs craintes et de leurs sentiments.



Pourquoi parler aux enfants du Coronavirus ?

Lorsque vous abordez des sujets difficiles, vous aidez vos enfants à gérer les difficultés de la vie. De plus, si votre enfant ne comprend pas l'information, il peut s'imaginer que les choses sont plus graves qu'elles ne le sont en réalité. En encourageant une communication ouverte sur les sujets complexes, vous lui apprenez qu'il peut toujours s'ouvrir à vous et vous parler. Il comprendra que vous serez toujours là pour lui et que vous l'écoutez si quelque chose l'inquiète.

Avant de commencer à parler

Vous pensez peut-être qu'en parlant du Coronavirus et de ses implications possibles, vous risquez d'attrister votre enfant. En fait, il est très probable qu'il soit heureux de vider son cœur. Cependant, la façon de traiter le sujet doit être adaptée à l'âge de l'enfant et à son stade de développement.

Si votre enfant est par exemple encore tout petit ou à l'âge de la maternelle, il est préférable d'attendre qu'il soulève lui-même la question. D'un autre côté, à vous d'être conscients de ce qu'il voit et entend à la crèche ou à l'école maternelle, à la télé, par Internet ou lors des conversations de ses frères aînés. Vous vous rendrez ainsi mieux compte de ce qui est susceptible de l'inquiéter.

Si votre enfant est à l'école primaire, il se peut qu'il entende des choses inquiétantes par l'intermédiaire de ses copains ou dans sa classe. Vous déciderez de soulever le sujet en partie avant qu'il en parle, surtout si vous constatez un changement quelconque dans son comportement ou si survient un événement particulier dans son environnement proche – comme la mise en quarantaine ou la contamination de l'un de ses amis.

Dès que votre enfant est assez grand pour s'intéresser à ce qui se dit dans les médias, il se mettra à lire les informations, portera son attention sur les événements actuels, les potins des célébrités et les débats variés des réseaux sociaux. Même si ces sujets ne vous intéressent pas tellement, tenez-vous au courant des plus débattus dans les médias - par exemple la mise en quarantaine ou la contamination d'une célébrité. Ainsi vous saurez plus ou moins ce que votre enfant entend, et le sujet dont il voudra discuter ne vous surprendra pas. Si vous abordez de vous-même la discussion, vous pourrez le guider sur des sujets plus complexes.

Quelques conseils pour bien mener les conversations délicates

- Réfléchissez à certains sujets difficiles avant que votre enfant ne vous questionne. Vous serez ainsi préparés lorsqu'il abordera l'un d'entre eux. Voici quelques "trucs" utiles pour mener au mieux ces conversations
- Si quelque chose de triste ou d'effrayant s'est produit dans votre famille, votre enfant doit d'abord l'entendre de vous. De même, dans des cas d'événements qui peuvent le toucher très profondément comme la quarantaine ou l'hospitalisation de l'un des parents, d'un frère ou d'une sœur, vous prendrez le temps de lui parler avec les mots qui lui conviennent le mieux.
- Lorsque c'est vous qui soulevez un sujet délicat, vous pouvez choisir le moment où votre enfant et vous-même êtes calmes. Vous pourrez aussi choisir un endroit tranquille ou isolé où vous savez que votre enfant se sentira à l'aise.
- Expliquez les choses simplement et prenez en considération l'âge de l'enfant. A un enfant de deux ans par exemple, on peut dire : "Maintenant on doit rester à la maison et ne pas sortir. On va bien s'amuser ensemble". A un enfant de sept ans vous pouvez donner plus d'information, lui dire par exemple : "le Coronavirus est très contagieux, surtout pour les personnes âgées. Pour éviter de contaminer beaucoup de monde et protéger notre santé, nous restons à la maison jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de contamination".
- Soyez francs et parlez à votre enfant de la manière la plus précise et véridique possible, par exemple "ce virus est dangereux et peut rendre les gens gravement malades - mais dans la plupart des cas même si on tombe malade, on guérit en quelques jours ou quelques semaines".
- Revenez sur le sujet au bout d'un certain temps. Votre enfant a besoin de temps pour intérioriser et traiter l'information. Expliquez-lui bien qu'il peut vous poser des questions. S'il ne vous en reparle pas au bout d'une semaine, il est préférable de prendre les devants et de rappeler le sujet.
- Ecoutez. Après avoir ouvert la conversation, écoutez vraiment votre enfant. Cherchez son regard et regardez-le dans les yeux. Faites écho de ses sentiments et répétez-les devant lui pour vérifier que vous vous êtes compris. Chaque enfant est différent et réagit différemment, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réaction. Il est possible aussi que votre enfant ne réagisse pas immédiatement à la conversation que vous aurez eue avec lui et qu'il lui faudra un certain temps pour le faire.
- Restez calmes. Votre enfant va probablement imiter vos réactions à des sujets tristes ou difficiles et c'est pourquoi il vaut mieux garder votre calme. Mais bien sûr il est légitime d'exprimer vos sentiments devant lui.

Utilisez le jeu pour travailler les sentiments et les idées qui trottent dans la tête

Le jeu permet aux enfants d'exprimer leurs sentiments et de les gérer. Ils le feront peut-être plus facilement s'ils sentent qu'ils décident de par eux-mêmes. Laissez-leur choisir le jeu et la manière de jouer.

Votre enfant peut explorer et gérer ses sentiments par les moyens suivants:

- Travail manuel, dessin, coloriage, peinture
- Musique – écouter de la musique, sauter et faire des mouvements selon la musique
- Jeux avec le sable ou la boue dans le jardin
- Jeux avec des poupées ou des jouets
- Déguisements

Et n'oubliez pas – rien ne vaut l'exemple personnel !

Quand votre enfant vous entend parler de ce que vous vivez au niveau affectif, que ce soit avec lui ou avec d'autres adultes, il apprend de vous comment le faire.

©raisingchildren.net.au

Ces informations ont été formulées et traduites avec l'autorisation du site Raising Children network