

Angoisse et anxiété chez les enfants et les adolescents à la période du Coronavirus

La propagation du coronavirus peut éveiller chez les enfants et les adolescents toute une gamme de sentiments et de réflexions, entre autres la peur, l'impression de vulnérabilité, l'incertitude et la crainte de l'avenir. Bien que ces réactions soient normales, certains enfants développeront peut-être une anxiété plus intense que d'autres. Comment les aider à la gérer?



Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une réaction normale et naturelle à des situations nouvelles, dangereuses ou stressantes. Elle peut s'exprimer par des sensations physiques comme un pouls accéléré, un essoufflement, une transpiration accrue, des vertiges, des nausées, des maux de ventre légers; l'enfant est tendu, à cran.

L'anxiété n'est pas forcément néfaste; elle nous aide à nous protéger et nous pousse à chercher des moyens d'améliorer notre état. L'angoisse du coronavirus peut aider l'enfant à suivre très sérieusement des directives, comme se laver les mains fréquemment, gérer l'éloignement forcé des proches et des amis. Cependant, quand elle augmente trop, elle peut susciter une impression de détresse et déstabiliser l'aptitude à remplir les tâches quotidiennes.

D'où vient l'anxiété?

L'anxiété est en premier lieu héréditaire, de sorte que certains enfants auront une tendance innée à la développer. Elle est aussi un comportement acquis – et même transmissible: lorsque l'enfant est entouré de personnes qui laissent transparaître de façon plus ou moins découverte, il peut apprendre à réfléchir et à se comporter lui aussi de cette façon. Certaines réactions de l'environnement et des parents lorsque l'enfant lui-même fait preuve d'angoisse ou de peur ont également un rôle: elles peuvent augmenter le risque qu'il souffre d'anxiété. Si un enfant refuse par exemple de rester seul et que ses parents abondent systématiquement dans son sens, son angoisse de rester seul peut s'accroître.

Anxiété dans des situations de crise

Des réactions émotionnelles fortes sont normales en réponse à une situation de crise ou de stress important. Lorsque tout l'environnement est touché par un événement à grande échelle comme la propagation du coronavirus, l'enfant risque d'être exposé à un niveau d'angoisse élevé chez ceux qui l'entourent, aux inquiétudes de ses parents et aux informations stressantes rapportées par les médias. Enfants et ados vivent eux aussi l'incertitude de la réalité présente et se trouvent sous l'influence des messages auxquels ils sont exposés. Ils sont submergés d'informations dont la majorité n'est pas adaptée ni filtrée en fonction de leur âge, ce qui affecte leur capacité d'affronter et de gérer les événements. Le quotidien connu et rassurant se met à changer et augmente le sentiment d'incertitude et d'insécurité. Tout cela risque de créer chez eux des peurs et des craintes et leur causer une détresse profonde et une grande souffrance. Il est très important de se rappeler qu'un soutien familial fort est capable d'aider enfants et adolescents à gérer les événements et à leur éviter de développer de l'anxiété.

Réactions aux situations de crise selon les âges

Selon leur âge, les enfants vont réagir différemment à des situations tendues comme celle de la propagation du coronavirus:

- **Chez les enfants en bas âge et les jeunes enfants**, les maladies et ce qui peut affecter le corps ne provoquent pas d'inquiétudes. Des craintes liées au stade de développement sont courantes à ces âges, comme la peur de bruits forts et de l'obscurité ou celle d'être abandonné. Pourtant, ces très jeunes enfants peuvent montrer des signes de détresse lorsqu'ils sentent les angoisses et le stress de leurs parents.
- **A l'âge où les enfants sont scolarisés et surtout autour de 8 ans**, on peut voir débiter des craintes diverses et caractéristiques de cet âge. Ils parleront de leurs peurs de choses surnaturelles, de situations liées à la sociabilité, à l'école, ainsi que d'inquiétudes liées à des blessures, à la maladie et à la mort.
- **Les jeunes** ont tendance à vivre encore plus d'angoisses à cause de la complexité et des tensions caractéristiques de l'adolescence. A cet âge, les peurs deviennent parfois plus abstraites et touchent à des sujets comme la guerre, les difficultés économiques ou la crainte irrationnelle de la fin du monde.

Comment peut-on gérer l'anxiété?

Dans la plupart des cas, l'angoisse et les peurs développées lors d'une situation de crise sont relativement temporaires et disparaîtront d'elles-mêmes au bout de quelques semaines. Si votre enfant montre encore des signes d'angoisse suite à la situation que nous vivons aujourd'hui, vous pourrez l'aider de plusieurs façons.

- **Expliquez-lui que ce qu'il ressent est naturel.** Dites-lui qu'il est normal de ressentir une certaine angoisse quand on est confronté à des situations nouvelles et stressantes. Reconnaissez ses peurs, ne les niez pas et ne les occulrez pas. Ecoutez-le et rassurez-le en lui disant que vous êtes là pour l'aider dans tout ce qui adviendra. S'il a du mal à parler de ses angoisses et de ses idées noires, proposez-lui de les coucher sur le papier, dans un journal intime ou un blog. Demandez-lui ce qui pourrait l'aider à se rassurer devant la difficulté de la situation, apprenez-lui à s'entraîner à respirer profondément en l'accompagnant dans cet exercice ou proposez-lui des distractions qui lui conviennent.
- **Discutez avec lui ouvertement et calmement.** Votre enfant veut s'ouvrir à vous et c'est important. N'ayez aucune crainte à lui parler du coronavirus et ne lui cachez rien. Adaptez le dialogue et l'information à son stade de développement, essayez de lui parler calmement et de ne pas le submerger de détails superflus. Répondez à ses questions et rectifiez les points incompris et flous. Donnez une information rassurante, expliquez par exemple que le virus est moins courant et moins grave chez les enfants.
- **Soyez conscients de vos propres réactions.** Votre enfant vous observe et cherche chez vous des indices qui puissent l'aider à calmer ses inquiétudes. Montrez-lui comment vous gérez les vôtres. Si vous sentez que vous perdez pied, pensez à vous et à demander de l'aide. Votre enfant est attentif même quand il vous semble qu'il ne comprend pas ce dont vous parlez, il capte le ton inquiet et les messages non verbalisés des conversations. Tentez de gérer vos angoisses avant de commencer à discuter avec lui et de répondre à ses questions.
- **Limitez les infos et les réseaux sociaux.** Le discours incessant sur l'épidémie peut créer une tension importante, surtout chez les enfants et les adolescents qui sont sujets à l'anxiété. Soyez près de vos enfants quand ils regardent, écoutent ou lisent les informations et vous pourrez ainsi traiter leurs questions et leurs craintes. Avec les adolescents, c'est l'occasion de parler des médias et de leurs effets souvent néfastes.
- **Essayez de maintenir une routine.** Décidez avec les enfants d'un emploi du temps où les moments des repas et du sommeil sont relativement fixes. Insérez-y des activités diverses comme l'étude, les devoirs, l'activité physique, le travail manuel, l'aide aux tâches ménagères; ménagez aussi du temps pour qu'ils puissent parler à leurs amis et à la famille proche. La répartition des rôles peut contribuer de façon très positive au sentiment qu'ils sont capables d'une façon générale d'accomplir des tâches. Dans ce nouveau quotidien familial, gardez des moments pour les choses que vos enfants aiment et ont plaisir à faire.
- **Renforcez l'impression de contrôle.** Apprenez à vos enfants à protéger leur santé et leur environnement, mettez l'accent sur ce qu'ils peuvent faire pour rester en sécurité, protéger les autres et se protéger eux-mêmes: montrez-leur comment se laver les mains, éternuer ou tousser. Parlez-leur de leur propre contribution à la protection de la santé de leurs grands-parents, par leur respect des directives du Ministère de la Santé. Encouragez les aînés à apprendre les règles d'hygiène aux plus jeunes.
- **Renforcez les liens.** Utilisez les technologies disponibles pour renforcer les relations avec les proches et les amis. Réfléchissez ensemble aux moyens de s'entraider et de s'impliquer. Préparez des lettres et des dessins pour les grands-parents, fixer des moments pour que vos enfants parlent fréquemment en face time avec leurs amis proches.

Quand doit-on faire appel à l'aide d'un professionnel?

Si l'état de votre enfant vous inquiète, si vous sentez que cet état affectif se prolonge, s'aggrave ou nuit à son comportement au quotidien, n'hésitez pas à contacter:

- Le centre de service téléphonique du Ministère de la Santé (Kol Habriout) 5400*
- La maîtresse, le professeur principal ou la conseillère de l'école
- Les centres téléphoniques de soutien psychologique (Hasherut hapsykhologi khinoukhi ou hatakana lébriout hanéfech).

איך אזכרת!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע