

# Une chambre pour moi tout seul? Les jeunes enfants en quarantaine

La deuxième vague de l'épidémie de covid-19 met en lumière les difficultés inhérentes à la mise en quarantaine des jeunes enfants. Les longues journées, l'éloignement des proches et le changement important apporté au quotidien de la famille – tout cela affectent l'humeur et le comportement de votre enfant. Alors comment traverser cette période le mieux possible?



## Quelle est l'influence de l'isolement pour les enfants et pour nous-mêmes?

Au cours des cent dernières années, des informations ont été recueillies sur un certain nombre de périodes au cours desquelles des enfants ont été isolés de leurs parents, que ce soit en raison d'une guerre ou d'une épidémie. À partir de ces informations, nous apprenons que l'isolement a des conséquences émotionnelles et comportementales pour les adultes et les enfants, même des mois et des années plus tard. Les personnes ayant vécu une telle situation encourent plus de risques de souffrir d'anxiété, de stress, d'irritabilité, de troubles du sommeil, d'évitement social et de dépression, même une fois cette période terminée.

Les parents dont l'enfant a été exposé à une personne contaminée par le covid-19 sont confrontés à une décision complexe quant à la forme d'isolement à choisir: est-il déjà suffisamment grand et mature pour rester seul dans l'une des chambres? Sera-t-il isolé avec l'un des parents? Est-il préférable que toute la famille soit en quarantaine?

Le moment venu, voici quelques points à prendre en considération:

### L'âge de l'enfant

Le parent ou la personne qui s'occupe du petit enfant fait partie intégrante de son développement et de sa capacité à comprendre le monde, à se calmer et à surmonter les difficultés. Plus l'enfant est jeune et dépendant du parent – plus les effets négatifs de son isolement sans un parent dans une pièce peuvent être nombreux et graves, même si ses besoins physiques sont satisfaits.

Les enfants d'âge préscolaire ou des petites classes de l'école primaire auront beaucoup de mal lors de la quarantaine, qui peut nuire considérablement à leur développement. En fait, il n'y a aucun moyen réel de mettre un enfant d'âge préscolaire ou élémentaire en situation d'isolement total, séparé du reste des membres de la famille.

Les élèves du primaire, en particulier dans les dernières classes, pourront parfois bien faire face à une telle période. Cette capacité dépend de leur caractère, des compétences qu'ils ont acquises pour faire face à la solitude et aux difficultés émotionnelles et de la capacité de la famille à fournir un soutien et à bien admettre une telle décision, même à distance.

### Le caractère

Les enfants sensibles, qui ont des difficultés sociales ou une tendance à réagir plus fort sur le plan affectif, sont en plus grand danger de souffrir de dépression, d'irritabilité et d'évitement social à la suite de l'isolement. Si votre enfant est de nature sensible et doit plus que d'autres faire face à des angoisses, des difficultés sociales ou émotionnelles – cela indique qu'il aura besoin de plus de soutien et de la présence d'un adulte au cas où il devrait être en quarantaine.

### La maturité et la capacité de recevoir un soutien et de communiquer à distance

La capacité des enfants à recevoir du soutien et à soulager la solitude avec une relation à distance se développe au fil des années. Pour un enfant de deux à trois ans, une conversation vidéo avec l'une de ses grand-mères peut être ennuyeuse ou peu adaptée, tandis qu'à l'âge de 9 ans, une conversation avec l'un des grands-parents ou un copain peut être avoir une grande importance et se vivre presque comme une rencontre. Essayez de réfléchir à la façon dont votre enfant réagit habituellement à l'utilisation des moyens de communication pour rester en contact avec des membres plus éloignés de la famille, de façon à comprendre s'il est suffisamment mature pour affronter la quarantaine. S'il est en mesure de rester en contact avec sa famille et ses amis à l'aide d'un appel téléphonique ou d'une vidéo, il supportera probablement mieux l'isolement.

### La famille

Les parents signalent une plus grande détresse lorsque seul l'un d'entre eux s'isole avec l'enfant qui doit être en quarantaine et que l'autre parent prend soin du reste de la fratrie. En revanche, lorsque vous êtes tous confinés à la maison, la charge est plus lourde bien sûr, mais les conséquences émotionnelles sont généralement plus légères sur le long terme. Examinez les implications d'un isolement avec un seul d'entre vous par rapport à l'autre parent et aux frères et sœurs et décidez si c'est la solution à adopter - ou s'il faut isoler toute la famille au vu des conséquences possibles pour l'avenir. L'isolement de toute la famille n'est pas facile, mais le vivre ensemble permet de mieux faire face aux difficultés, sur le moment et plus tard, il se passe mieux et entraîne moins de dommages. Souvent, il crée même des expériences positives, de bons souvenirs et des résultats dans les liens familiaux que nous ne pourrions pas obtenir sans avoir vécu ces jours particuliers avec notre famille au complet, parents et enfants.

## Que faire pour réduire les effets nocifs que l'isolement peut entraîner à long terme?

### Initiez l'enfant à la nouvelle réalité, de façon adaptée à son âge

Cette situation d'isolement et le sentiment d'impuissance qu'elle provoque augmentent le risque de stress mental. Essayez d'expliquer à l'enfant, en fonction de son âge, pourquoi il devra rester dans une pièce séparée, pour combien de jours, ce qu'il est permis de faire avec le reste de la famille et ce qui ne l'est pas. Choisissez une explication simple et claire, mais qui évoque un sentiment de sécurité et non une menace pour sa vie ou celle famille proche.

### Créez une routine

Comme les jeunes enfants ne comprennent pas des concepts comme «deux jours» ou «une semaine», vous pouvez utiliser un tableau clair des jours de quarantaine. Vous pourrez y insérer également des activités ou des menus, pour créer un programme ordonné qui aidera à maintenir la routine et évitera à votre enfant de rester désœuvré. Associez-le à l'élaboration de cet emploi du temps, au choix de son contenu et des horaires. Continuez à maintenir l'hygiène et la toilette quotidienne, veillez à ce qu'il change de vêtements, dorme régulièrement et mange à heures fixes, dans la mesure du possible. Une telle routine sera bénéfique lorsque l'isolement aura pris fin, lorsque le quotidien habituel reprendra son cours.

### Soyez présent

Donnez la préférence à un isolement de l'enfant avec un parent si possible et conformément aux directives du ministère de la Santé. Dans ce cas également, le contact avec les frères et sœurs et l'autre parent doit être maintenu dans la mesure du possible. Ce séjour forcé, seuls dans un espace restreint peut être difficile à supporter et même stressant autant pour l'enfant que pour le parent, et il vaut mieux s'y préparer et fixer des horaires pour les différentes activités, certaines avec le parent et d'autres sans lui.

Équipez-vous de jeux que l'enfant aime et auxquels il pourra jouer seul, de matériel de travail manuel et de livres; fixez un temps défini pour les écrans s'il est habitué à les utiliser. Déterminez aussi des situations où il s'occupe avec le parent: ceux où vous lui raconterez une histoire, où vous jouerez à des jeux qui incluent le contact physique, le mouvement, la danse, des exercices de gym. Ici aussi, associez-le à la préparation du programme et au choix des activités.

### Apprenez ensemble l'apaisement et la régulation des émotions

Cette période provoque de nombreuses difficultés, pour les parents et les enfants. Les changements, grands et petits, dans les réalités de la vie, sont fréquents, ils peuvent nous déséquilibrer et apporter avec eux beaucoup de tensions et d'anxiété.

Votre enfant est aux prises avec le stress et avec cette réalité changeante et floue. Il se peut que cela ne s'exprime pas et que vous ne le voyiez pas; il est possible aussi que ses comportements soient différents de ceux que vous avez l'habitude de constater chez lui: irritabilité soudaine, fermeture ou dépendance accrue à l'égard du parent avec lequel il est isolé.

En tant que parents, vous avez le pouvoir de servir d'intermédiaire entre la réalité et vos enfants, de la leur présenter de façon calme et posée et de leur donner une information vraie d'une part, mais adaptée à leur niveau de l'autre. Assurez-vous d'être là pour eux, dans la chambre ou de l'extérieur, soyez attentifs aux émotions qui émergent et proposez assurance et réconfort. Essayez de les encourager à dire ce qu'ils ressentent et expliquez brièvement que pour vous aussi c'est aussi une période inhabituelle et pas toujours compréhensible.

Vous pouvez apprendre à votre enfant (et apprendre par vous-même) des jeux de régulation et d'écoute ou des exercices de yoga de son âge qui l'aideront à mieux faire face aux sentiments d'anxiété ou d'agitation.