

Parler, comprendre, rassurer – expliquer la période de l'épidémie de covid-19 aux enfants

La deuxième vague d'épidémie de covid-19 bat son plein, actuellement pour une période impossible à déterminer. Les enfants sont au courant des malades dans leur environnement immédiat, ainsi que de l'isolement, de l'annulation d'événements et d'activités et de la fermeture des lieux qu'ils étaient habitués à fréquenter. Ces informations nous submergent autant qu'elles nous déroutent. Alors, comment faire passer le message le mieux possible?



Comment la «routine» du covid-19 nous affecte-t-elle, les enfants et nous?

La routine procure une impression de sécurité et de contrôle. Nous savons ce qui nous attend et nous pouvons nous y préparer. Elle répond aux besoins de base, tels que le sommeil et l'alimentation, l'accès à la connaissance et la vie sociale. Son importance est encore plus grande pour les enfants, elle peut leur donner un sentiment de maîtrise et de solidité dans l'incertitude qui accompagne leur vie.

Par contre, la période que nous vivons sort de l'ordinaire. Le virus a brouillé les cartes et provoque des changements fréquents dans notre routine et notre mode de vie, le plus souvent sans que nous ayons pu les prévoir.

Selon les études rassemblées jusqu'ici, le covid-19 provoque un taux important de malades surtout chez les personnes âgées et celles à risque. Pour les jeunes en bonne santé et les enfants, la principale difficulté se situe dans l'éclatement de la routine, dans le besoin accru de prendre soin des grands-parents et des membres de la famille souffrant de maladies chroniques, dans celui de changer les habitudes quotidiennes et de faire face à l'incertitude.

Il est fort probable que de temps en temps nous devions rester confinés, pour avoir été en contact avec un malade ou parce que le taux de personnes contaminées a augmenté; il y aura donc également des modifications dans ce que nous avons prévu de faire, certaines activités seront annulés, des cadres éducatifs fermés etc.

Face aux changements fréquents dans la routine, comment faciliter la tâche aux enfants?

Présenter la réalité aux enfants selon leur âge

Lorsque vous parlez à vos enfants, vous pouvez comparer la vie en cette période d'épidémie à un domaine familier. Le danger inhérent à la conduite d'une voiture par exemple: parfois, la conduite entraîne un accident, mais nous n'évitons pas pour cela d'utiliser notre véhicule. Nous apprenons à respecter scrupuleusement les règles de prudence, à mettre la ceinture de sécurité, à respecter les feux et les panneaux de signalisation... De même, pour circuler à vélo nous portons un casque, et lorsque nous nous déplaçons à pied, nous utilisons les passages pour piétons pour traverser les rues. La police tient fermement à nous voir appliquer le code de la route, ce qui constitue une protection supplémentaire. Nous apprenons aussi avec les enfants quel est le chemin le plus sûr pour arriver à l'école et l'empruntons plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils puissent le prendre seuls.

Il en va de même pour la vie lors de l'épidémie de covid-19: le risque que nous soyons contaminés existe, mais nous nous protégeons pour le réduire. Nous maintenons l'hygiène et respectons les règles, qui changent de temps en temps, en fonction de l'étendue de la maladie.

Une autre comparaison peut être celle de l'adaptation de la vie à la situation sécuritaire du pays. Nous comprenons que Tsahal et le Dôme de Fer nous protègent. Nous savons quoi faire en cas d'alerte, il y a un espace protégé destiné à nous tenir à l'abri, qui contient tout ce dont nous avons besoin. Pendant les périodes où il y a une augmentation de la fréquence de tir, nous réduisons les sorties inutiles, les écoles et les divers lieux de loisir sont fermés. De même aujourd'hui avec le covid-19 : nous avons à la maison tout ce qu'il nous faut, nous savons quoi faire si nous devons y rester enfermés et ainsi restons protégés.

L'exposition aux médias

De par leur nature même, la télévision, la radio, les réseaux sociaux et Internet en général s'occupent de mettre en évidence les aspects problématiques de la période. Un adulte saura généralement filtrer le contenu qui le concerne et accorder à l'information les proportions appropriées. Cette capacité n'est pas suffisamment développée chez les enfants, et c'est pourquoi des angoisses et des peurs peuvent apparaître en raison d'une exposition accrue et sans intermédiaire au contenu présenté dans les médias. Il est important à l'heure actuelle que les enfants y soient exposés de façon limitée et que nous servions de médiateur des informations, de manière adaptée à leur âge. Si celles qu'ils ont entendues ne leur conviennent pas, expliquez-les en termes simples et accompagnez-les de l'explication selon laquelle tant que nous respectons les règles, notre risque de tomber malade est faible.

S'organiser à l'avance

Se préparer à l'avance et préparer la famille aux conditions de vie imposées par le virus peut réduire l'anxiété, permettant une plus grande flexibilité et un ajustement plus facile aux changements.

Réfléchissez ensemble aux situations que vous pourrez rencontrer: un nouveau confinement, la fermeture du système éducatif, la mise en quarantaine de l'un des parents, celle de l'un des enfants ou de toute la famille.

Préparez un programme avec les enfants, en fonction de leur âge, selon chacune des alternatives.

Prévoyez quel est le parent qui se joindra à un enfant en situation d'isolement, dans quelle pièce, comment régler le problème des cours à distance pour chacun, les diverses possibilités d'occuper grands et petits selon leur âge, les moyens de maintenir les relations sociales et les liens avec la famille (par exemple par le biais de jeux, d'appels vidéo, etc.). L'existence même d'un plan prêt à l'emploi réduit l'angoisse de l'inconnu, tant pour vous que pour les enfants.

Cette période comporte de nombreux défis et difficultés. Un discours ouvert et franc, adapté à l'âge et au niveau de compréhension des enfants, est une clé importante pour maintenir une atmosphère positive et offrir un espace d'échange et de discussion sur ces difficultés.