

COVID-19 : Comment en parler avec votre enfant ?



Les plus jeunes ont souvent plus de difficulté à traiter les informations qu'ils entendent ou voient sur Internet ou à la télévision, ce qui les rend particulièrement vulnérables à l'anxiété et au stress. Cependant, en parlant de façon rassurante et ouverte avec eux, vous pouvez les aider à mieux comprendre et à mieux gérer la situation.

Rassurez votre enfant

C'est la première chose à faire. Dites-lui que, quoi qu'il arrive, vous serez toujours là pour le protéger. Un enfant rassuré développera plus facilement un sentiment de compétence face à la situation.

Posez-lui des questions et écoutez-le

La première chose à faire est de lui demander ce qu'il sait déjà sur la COVID-19, ou ce qu'il imagine. Vous pouvez engager la conversation en faisant une activité comme le dessin ou en lui racontant une histoire. Ne minimisez jamais ses inquiétudes et ne les ignorez pas. Faites-lui sentir que vous comprenez ce qu'il ressent et rassurez-le sur le fait qu'il est naturel d'être effrayé.

Si votre enfant est plus jeune et qu'il n'a pas entendu parler de l'épidémie, il n'est pas conseillé d'aborder le sujet avec lui. Cela risque de l'inquiéter inutilement. Rappelez-lui seulement les bonnes pratiques d'hygiène. Toutefois, s'il vous en parle, expliquez-lui la situation avec des mots simples qui correspondent à son niveau de développement.

Expliquez-lui la situation

Employez des mots adaptés à l'âge de votre enfant et soyez attentif à ses réactions. N'essayez pas de minimiser la gravité de la situation, en croyant le rassurer, car votre enfant risque de penser que vous voulez lui cacher la vérité. Ne lui faites pas non plus un tableau terrifiant pour l'inciter à la prudence.

Commencez par dire à votre enfant que la COVID-19 est un virus, c'est à dire quelque chose que l'on ne voit pas, mais qui peut nous rendre malade. Vous pouvez ensuite lui expliquer que la maladie ressemble à la grippe et provoque des symptômes comme la fièvre, la toux et des difficultés à respirer. Dites-lui qu'elle n'est pas dangereuse pour la majorité des gens, mais peut l'être pour certaines personnes déjà affaiblies.



Si vous ignorez la réponse à une de ses questions, n'inventez pas. Profitez-en pour consulter avec lui le [site Web de l'Organisation mondiale de la Santé](#), de [l'UNICEF](#) ou du [gouvernement du Québec](#). Dites-lui que de fausses informations peuvent circuler en ligne et qu'il est toujours préférable de se fier aux spécialistes.

Expliquez-lui comment se protéger et protéger ses amis

Demander à votre enfant de participer à la prévention lui donne un sentiment de contrôle sur la situation. Pour ce faire, encouragez-le à se laver régulièrement les mains. Chantez avec lui la chanson « bonne fête » à deux reprises pendant le lavage. Cela rendra l'expérience amusante et vous assurera que la durée du lavage est suffisante. Montrez-lui ensuite comment se couvrir la bouche et le nez avec le creux du coude lorsqu'il tousse ou éternue.



Soyez attentif à ses réactions

Il peut parfois être difficile pour un enfant d'exprimer ses craintes par des mots. Les signes d'anxiété sont différents d'un enfant à un autre et varient aussi en fonction de son âge, de sa personnalité et du contexte. Restez à l'affût des signes qui peuvent indiquer qu'il est inquiet, notamment si :

- Il pose beaucoup de questions sur la COVID-19 ou a peur de contracter la maladie;
- Son comportement change : il est plus agité, plus impatient, plus agressif, plus irritable ou plus colérique ou pleure davantage;
- Son sommeil est perturbé;
- Il a souvent mal au ventre ou à la tête;
- Il a des nausées et a moins d'appétit;
- Il ne veut plus vous quitter;
- Il délaisse ses jouets et ses amis;
- Il a de la difficulté à se concentrer.

Invitez votre enfant à verbaliser ses craintes et ses émotions afin de le soulager, sans passer des soirées entières à parler de la COVID-19. Profitez plutôt de ces moments pour faire des activités comme jouer à des jeux, bricoler ou lire.

Parlez de ce qui est positif

Montrez à votre enfant que les gens s'entraident et font preuve de gentillesse et de générosité les uns envers les autres. Parlez-lui aussi des efforts déployés par le personnel de la santé et des scientifiques pour enrayer l'épidémie et protéger la communauté. Le fait de savoir que des personnes dévouées agissent pour lutter contre la maladie pourra le rassurer.



Prenez soin de vous

Lorsque vous êtes vous-même en mesure de gérer la situation, vous êtes plus apte à aider votre enfant. Celui-ci sera rassuré si vous restez calme. Si vous ressentez de l'anxiété, prenez du temps pour vous ou parlez-en avec des membres de votre famille, des amis ou des personnes en qui vous avez confiance.

LES QUESTIONS DE VOTRE ENFANT

C'est quoi la COVID-19 ?

C'est une maladie contagieuse qui peut être dangereuse pour les personnes plus vulnérables.



Pourquoi on doit rester chez nous ?

Comme le virus est contagieux, donc qu'on peut l'avoir au contact d'autres personnes, on préfère l'empêcher de se répandre et on reste chez nous pendant 14 jours. On en profite pour faire plein de choses amusantes en famille !

Pourquoi les gens ont peur ?

On a souvent peur de ce qui est nouveau et de ce qu'on ne connaît pas. Toi, comment te sens-tu? Veux-tu qu'on en parle ?

Pourquoi j'ai vu des gens porter des masques ?

Certaines personnes sont plus craintives que d'autres et se sentent plus en sécurité avec un masque.

