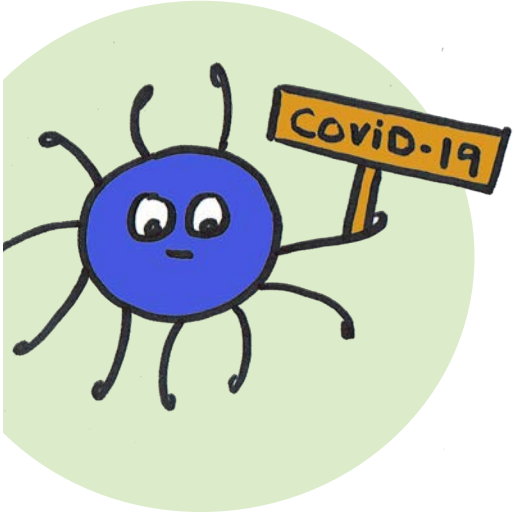
PARLER DU COVID-19 AUX ENFANTS:

GÉRER LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES

Dr Geneviève Beaulieu-Pelletier, PhD, psychologue clinicienne
Dr Frédérick L. Philippe, PhD, professeur-chercheur, psychologie, UQAM

Face aux répercussions importantes auxquelles nous sommes confrontés collectivement dues à la propagation du virus COVID-19, nous avons à expliquer à nos enfants pourquoi l'école est en arrêt; pourquoi leurs tournois sportifs, la présentation de leur spectacle et tant d'autres activités sont annulés; pourquoi ils ne peuvent pas aller au centre de trampolines, ni au cinéma; pourquoi le livreur de pizza portait un masque tantôt; pourquoi on parle constamment de virus à la radio?

Comment puis-je expliquer le COVID-19 à mon enfant?



1. Expliquer

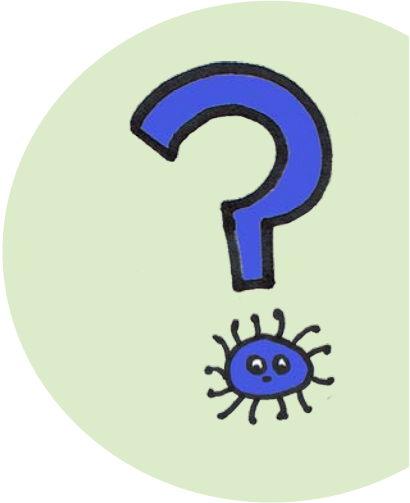
Expliquer « qu'il y a un nouveau virus, comme celui de la grippe. Mais il n'y a pas de vaccin pour empêcher d'être malade si on a le virus, parce qu'on ne le connait pas encore bien. Ce qu'il y a de positif, contrairement à la grippe habituelle, c'est qu'on est capable de restreindre son influence si on l'empêche de se promener partout. »

Expliquer que le but des mesures actuelles est d'empêcher la propagation du virus, pour protéger les personnes vulnérables.

2. Rassurer, relativiser

Ce que les enfants entendent en lien avec la situation actuelle peut activer des angoisses par rapport à leur intégrité et à celle de leurs proches (« Est-ce que moi je vais être malade? Et papa? Est-ce que les gens meurent de ce virus? »).

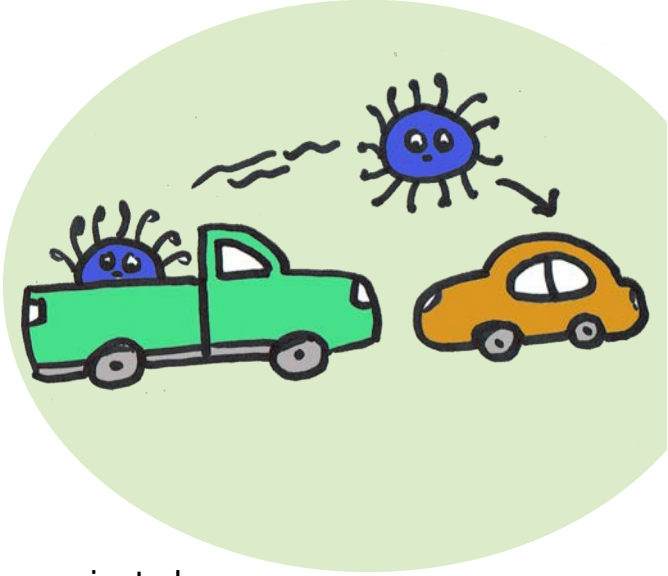
L'enfant peut avoir besoin d'être rassuré : Il n'est pas en danger, ses parents non plus, ni ses frères et sœurs parce qu'ils sont en santé. Mais il y a des personnes plus fragiles qu'eux, comme des personnes qui avaient déjà certaines maladies ou difficultés importantes dans leur corps.



3. Imager

Faire comprendre comment se transmet ce virus et pourquoi on met en place des précautions pour les personnes plus fragiles. Utiliser des images et métaphores, adaptées à l'âge de l'enfant.

« C'est comme si nous étions des petites autos qui peuvent transporter le virus d'une auto à l'autre.



Si ton auto est en bon état, tu vas juste le transporter dans la valise de ton auto. Et parfois même tu ne t'en rendras même pas compte que tu le transportes.

Si une autre auto te donne le virus, mais que ton auto est plus usée, ça pourrait causer des dommages à ton auto. Ton auto pourrait tomber en panne et tu devrais l'amener au garage.

Alors, les garages pourraient recevoir beaucoup de voitures usées en même temps à réparer, et avoir de la difficulté à toutes les réparer en même temps.»

4. Redonner un sentiment de contrôle

Face au sentiment d'impuissance activé, il est sécurisant de redonner un sentiment de contrôle à l'enfant et de mettre l'**emphase sur l'aide que chacun peut apporter**.

« Ton école a été fermée pour empêcher le virus d'être transporté dans trop d'autos. C'est la façon que ta directrice a trouvé pour aider. Le spectacle de danse que tu préparais a été annulé pour la même raison. C'est comme ça que ton professeur peut aider. Même les chercheurs travaillent fort en ce moment pour développer des traitements (vaccins), pour que moins d'autos transportent le virus et doivent aller au garage. »

« Nous aussi, on peut aider de différentes façons. Comme en se lavant bien les mains. Quand on lave bien notre auto, elle est propre après et elle ne transporte plus de virus. »

DES OUTILS ADDITIONNELS

Il faut s'attendre à des réactions émotionnelles de toutes sortes, pas seulement de l'anxiété. Par exemple, sous des réactions de colère ou d'irritabilité peut se cacher un sentiment d'angoisse et d'insécurité.

Suivre le rythme de l'enfant. L'enfant est prêt à recevoir les réponses franches aux questions qu'il pose, sans toutefois aller au-delà.

« Grand-papa est plus âgé, et ses difficultés de santé le rendent plus fragile. Son auto est plus usée, mais tout le monde autour fait un effort pour ne pas lui donner le virus dans son auto. C'est pour ça aussi que les garages existent, pour réparer les autos usées. »

Éviter de transmettre nos propres angoisses d'adultes

Faire la distinction entre nos angoisses d'adultes (impuissance, soucis de logistique ou craintes de scénarios catastrophiques) et celles de nos enfants (chamboulements de routines et pertes de repères) permet d'être plus attentif à leurs besoins réels. Ne pas hésiter à recourir à une aide psychologique au besoin.

Offrir à l'enfant un espace pour accueillir ses émotions et questions

Utiliser des explications et un vocabulaire adaptés à l'âge de l'enfant

Accompagner son enfant de façon ludique

Ex. trouver une chanson amusante à fredonner pendant les 20 secondes durant lesquelles l'enfant se lave les mains et faire des pratiques de lavage de mains en famille.

Limiter l'exposition de l'enfant aux médias et aux conversations entre adultes s'exprimant sur la situation. L'enfant qui joue à nos côtés absorbe beaucoup des propos échangés et de la charge émotionnelle des adultes.

Pour citer ce document: Beaulieu-Pelletier, G. & Philippe, F. L. (2020). Parler du COVID-19 aux enfants: Gérer les impact psychologiques. http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf
© Geneviève Beaulieu-Pelletier, 2020.