

Attitudes à adopter avec les enfants et les adolescents concernant le Covid-19



Kanner- a Jugendservice Omega 90

Depuis quelques semaines, notre routine quotidienne a été complètement chamboulée par un minuscule virus nommé "Corona". Actuellement, les médias du monde entier en parlent en long et en large. Les enfants ainsi que les adolescents sont exposés, sans filtre, à cette avalanche d'informations verbales et visuelles. L'école est déplacée à la maison, le contact direct avec les amis est suspendu. Quant aux parents, ils doivent apporter une contribution importante et assumer plusieurs rôles simultanément. Bien des choses qui jusqu'à présent semblaient normales, apparaissent différentes aujourd'hui: mesures de sécurité et de protection accrues, énormément de temps passé en famille ou à la maison, un quotidien dans des espaces confinés, une restriction des loisirs et des contacts, ... Ces changements peuvent entraîner des altérations comportementales, émotionnelles, physiques et cognitives chez les enfants et les adolescents.

Changements de comportements possibles, mais pas nécessairement:

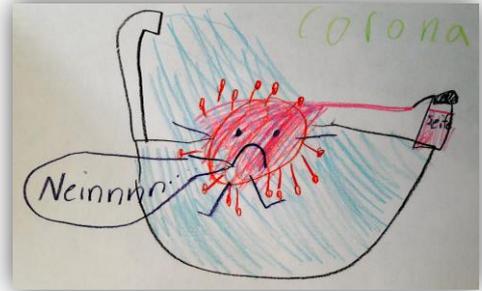
Cette nouvelle situation est source de stress, d'anxiété et d'incertitude pour de nombreuses personnes dont chacune réagit différemment. Les enfants et les adolescents qui ont eux-mêmes connu une maladie grave ou un décès dans leur environnement proche peuvent réagir avec des symptômes plus accentués.

Les émotions et/ ou comportements suivants peuvent se manifester, tout en étant susceptibles de donner lieu à des forces et à des réactions positives :

- Peur d'être infecté, de perdre quelqu'un, agitation, nervosité, attention accrue au moindre changement physique	- Culpabilité (d'infecter quelqu'un, ...)
- Malaise/ Inconfort, maux de tête ou d'estomac	- Problèmes de concentration
- Colère, irritabilité, sautes d'humeur	- Fatigue, manque d'énergie
- Perte d'appétit ou augmentation de la faim	- Sentiment de perte de contrôle
- Solitude, repli, ressentir le manque des amis et des membres de la famille	- Troubles du sommeil
- Régression (ne plus vouloir être seul, s'attacher davantage à autrui, énurésie, langage de bébé, sucer son pouce, retrait, ...)	- Tristesse (deuil actuel ou réactivé, par exemple à la suite d'un décès)
- Rumination , obsession pour les actualités (par exemple, le taux d'infections actuels ou les articles)	- Confrontation plus intense avec des pertes du passé ou des événements critiques de la vie
- Engourdissement, absence d'émotion	- Recherche des solutions, découverte et développement de nouvelles forces et compétences

Comment parler avec mon enfant de la situation actuelle:

- adapter le langage à l'âge de l'enfant
- écouter attentivement et avec bienveillance
- répondre honnêtement aux questions posées
- utiliser des phrases courtes, claires et simples
- toujours répondre aux questions répétitives
- admettre que l'on ne détient pas toutes les réponses
- transmettre des faits et des informations sur les symptômes de la maladie et les mesures de Protection



Que peut faire un adulte :

- adopter une attitude calme et posée
- donner l'exemple, prendre soin de soi (par exemple faire du sport, se détendre, ...)
- ne pas transmettre trop d'informations, attirer l'attention sur l'existence de fake news
- réduire la consommation de médias et autoriser l'accès à des moments définis
- maintenir une routine quotidienne structurée (procure un sentiment de sécurité/ de stabilité)
- intégrer l'enfant et l'adolescent au choix des activités
- se prendre du temps, être disponible, être en lien avec l'enfant et l'adolescent (jouer, apprendre ensemble)
- expliquer les raisons pour lesquelles on agit de manière irritable et ce qui aiderait à réagir différemment
- être à l'écoute, proposer des discussions, sans contraindre
- répondre aux émotions et aux préoccupations/ pensées de l'enfant et de l'adolescent en expliquant par exemple, que la peur est un sentiment normal en réponse à des situations inhabituelles
- cuisiner sainement, veiller à une alimentation équilibrée, impliquer l'enfant et l'adolescent
- adopter une attitude rassurante envers l'enfant et l'adolescent, transmettre un sentiment de sécurité
- raconter aux enfants tout ce qui se déroule positivement, qu'un vaccin contre le COVID-19 est en cours de recherche, transmettre de l'espoir



Que peut faire l'enfant ou l'adolescent :

- jouer, dessiner ou écrire (par exemple ce qui lui traverse l'esprit, ce qui l'apaise, ce qui lui donne de la force, ...)
- entretenir des relations, rester en lien/ en contact avec des amis et des membres de la famille si cela lui fait du bien (par exemple par téléphone ou par d'autres moyens de communication)
- discuter ensemble, poser des questions
- prendre l'air
- faire des exercices de respiration et de relaxation
- bouger quotidiennement (saut à la corde, course à pied, cyclisme, gymnastique, danse, ...)
- aider les autres et entreprendre quelque chose d'utile (par exemple fabriquer des masques de protection, faire les courses, chanter ensemble...)
- apprendre/ étudier, lire...

En cas de décès dans l'environnement proche causé par le Covid-19

Dans la plupart des cas d'infections graves, il n'est pas possible de dire au revoir à une personne gravement malade ou décédée. Néanmoins, l'élaboration d'un « au revoir » personnalisé et individuel est faisable en envisageant de :

- transmettre au défunt quelque chose de personnel (dessin, photo, cadeau, objet, fleurs...)
 - faire un dessin d'adieu, écrire une lettre ou réaliser quelque chose de créatif (par exemple une carte de condoléances,..)
 - concevoir un rituel d'adieu (par exemple: allumer une bougie, faire un lâcher de ballon, écouter une chanson,...)
 - intégrer les enfants et les adolescents dans les rituels d'adieu
 - filmer l'enterrement et/ou prendre des photos
 - se rendre à la tombe à une date ultérieure ou compenser par une cérémonie d'adieu postérieure
 - élaborer une boîte à souvenirs ou un livre souvenir sur le défunt
 - échanger ensemble au sujet du défunt et exprimer ses sentiments
 - entamer une démarche d'accompagnement, de thérapie (par exemple afin de s'autoriser à vivre le deuil, de pouvoir dire au revoir, de lever d'éventuels blocages ...)
- ➔ Accompagnement deuil pour enfants et adolescents sous <https://www.omega90.lu>
- ➔ Voir également le lien SLP sur le Corona: <https://www.slp.lu/moien-corona/>

