



COVID-19 :

Comment parler à vos enfants, à votre famille ?

BROCHURE PARENTS

Dispositif COVIPSY : dispositif de veille en santé mentale dans le cadre de l'épidémie de COVID-19 pour les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et dans le département du Bas-Rhin.

Comment parler du Covid-19 avec votre enfant ?

Parler du Covid-19 avec votre enfant est important.

Vous pouvez ainsi aider votre enfant à faire face à des événements stressants et inhabituels.

La réaction de votre enfant sera différente selon son âge. Cette période particulière inédite peut même **devenir positive** pour votre enfant !

Les enfants sont **influencés par le comportement de leurs parents**. Aussi, il est important que vous, parents, écoutiez et répondiez de manière honnête et cohérente à votre enfant, avec des mots simples et rassurants.

Dans ce cadre, vous pouvez :



Créer un environnement favorable où votre enfant peut **poser des questions** sans le forcer à le faire.



Aider votre enfant à trouver des informations exactes et à jour, en privilégiant les sources officielles et en évitant la surconsommation d'informations qui peut être vecteur de stress pour l'enfant (ex. : faire un point quotidien à une heure dédiée).



Protéger votre enfant de la surexposition aux écrans en privilégiant des moments de jeu collectif.



Informez votre enfant de la solidarité existante : il y a beaucoup de gens qui aident les personnes touchées par l'épidémie de Covid-19. C'est une bonne occasion de montrer aux enfants que lorsque quelque chose de difficile arrive, il y a aussi des gens pour aider.



Accueillir et valider les pensées, les ressentis et les réactions de votre enfant. Si votre enfant ne souhaite pas savoir ce qui se passe dans le monde, il peut préférer faire ses activités habituelles.

Quels sont les effets du confinement ?

Etre confiné peut amener un sentiment d'isolement ou un ennui difficile à vivre et/ou un manque d'intimité.

Cependant, chacun peut réagir différemment à un événement stressant et inhabituel. Toutes ces réactions sont normales et peuvent être :



La frustration, l'ennui, l'irritabilité, l'anxiété liés au confinement et à la perte de sa routine habituelle.



Les préoccupations pour sa santé et celle de ses proches, les craintes exacerbées par le ressenti d'informations insuffisantes, la confusion sur les raisons ou la durée de l'isolement.



La tristesse et parfois les idées noires liées au désœuvrement et au stress de l'entourage.

Comment gérer l'anxiété ?

Les réactions de stress sont normales dans un contexte de peur et d'incertitude. C'est important d'identifier ces réactions et d'essayer de réduire la détresse.



Avoir à l'esprit que **cette période prendra fin** et que la vie normale reprendra son cours.



Adopter des gestes préventifs pour limiter l'anxiété liée à la propagation du Covid-19 (lavage des mains fréquent, distance minimum entre les personnes...).



Maintenir une hygiène de vie saine et routinière :



S'imposer un certain nombre d'activités quotidiennes, maintenir le plus possible son rythme habituel notamment au niveau scolaire (structurer le temps dans votre journée).



Veiller à respecter le rythme habituel de son sommeil, prendre des repas réguliers, pratiquer une activité physique quotidienne pour promouvoir un fonctionnement physiologique sain.



Privilégier les activités plaisantes et stimulantes.

Explorer de nouvelles activités domestiques et ainsi stimuler sa créativité (potager d'intérieur, fabrication maison...).



Respecter les besoins d'intimité de votre enfant: compartimenter le lieu de confinement pour que chacun puisse bénéficier d'un espace à lui au besoin.



Rester en contact avec ses proches, parler et échanger sur ses inquiétudes et ses préoccupations pour réduire l'anxiété et lutter contre l'isolement : maintenir un contact numérique, préférer les appels téléphoniques et vidéos.



Pratiquer des stratégies d'apaisement actives (respiration diaphragmatique, relaxation musculaire, méditation, ...)



Lister chaque jour avec votre enfant les moments positifs de la journée.

Et pour aller plus loin :

Méditation et relaxation : *Petit Bambou, 7mind, Headspace.*

Cohérence cardiaque : *Respirelax, HeartRate+*

<http://sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

Si toutefois votre enfant présente des signes inhabituels et persistants tels qu'un sommeil perturbé, des craintes récurrentes (maladie, mort...), de la colère, une difficulté à s'éloigner de vous..., vous pouvez prendre contact avec un professionnel de santé (psychologue, pédopsychiatre, ou médecin généraliste) en libéral ou à l'hôpital.

Dispositif **Covi Écoute 67**, Écoute et de soutien pour la population générale:

03.88.11.62.20

www.facebook.com/coviecouste67

Rédigé par l'équipe CoviPsy, sous la coordination de Dr Julie Rolling et Dr Morgane Fath.

CoviPsy est un dispositif mis en place par:



Graphisme: Thomas HUARD pour la Maison des adolescents de Strasbourg