

Article « Comment expliquer le confinement aux enfants »

Prendre soin de soi, prendre soin de l'enfant durant cette période de confinement, voilà le défi que nous pouvons nous lancer.

Le confinement peut être l'occasion de créer ensemble des souvenirs, des moments de partage. L'enfant ressent les émotions de l'adulte, il est donc indispensable de rassurer les enfants.

Voici quelques pistes de réflexion :

➤ **Avant 7 ans** : les enfants n'ont pas besoin de tout savoir.

Il n'est donc pas forcément nécessaire ni souhaitable d'entrer dans les détails, ni même d'aborder le sujet si l'enfant n'en parle pas lui-même. Cela risquerait de lui créer des peurs qu'il n'avait pas forcément auparavant.

Concernant l'adoption des gestes barrières, on lui explique simplement qu'un virus circule, et que quelques mesures simples peuvent limiter que le virus ne se propage davantage.

➤ **A partir de 8 ans** : aider les enfants à comprendre les informations et les rassurer, rester à l'écoute.

1. Expliquer avec des mots simples :

On ne peut pas le voir parce qu'il est invisible », « il se colle aux gens », « il se multiplie très vite.

Expliquer ce que le virus peut faire :

- *Rendre malade certaines personnes quand il rentre en trop grande quantité dans leur corps.*
- *Rendre plus de gens malades quand ils se regroupent » en insistant sur le fait que c'est pour ça que tout le monde doit rester à la maison pour le moment.*

Expliquer ce que le virus **ne peut pas faire** peut également rassurer l'enfant :

- *Rendre malade TOUT le monde »*
- *Rester POUR TOUJOURS coller quelque part »,*
- *S'attaquer aux animaux » peut rassurer les enfants fortement attachés à leur animal de compagnie...).*

2. Rassurer par notre attitude et nos mots :

Les enfants sont sensibles aux états émotionnels des adultes qui les entourent. Il est important de leur expliquer avec sincérité et délicatesse nos inquiétudes et ce qui nous rassure.

- *Rassurer l'enfant en lui disant que les parents sont là pour le protéger et se protéger eux-mêmes et que même si les uns ou les autres tombent malades, il y a des docteurs et des hôpitaux qui sauront les soigner si besoin.*

3. Prendre le temps d'écouter l'enfant

Se mettre à l'écoute de l'enfant pour comprendre ce qui le préoccupe

4. Être honnête avec l'enfant

Lorsque l'enfant pose une question à laquelle l'adulte ne sait répondre, il est préférable de lui dire « *Je ne sais pas* » plutôt que de se lancer dans des explications pouvant inquiéter l'enfant.

5. Faire avec les enfants les gestes barrières

Expliquer à l'enfant les gestes barrières et faire avec eux les gestes qu'ils connaissent comme se laver les mains.

6. Utiliser des ressources ludiques

Créer avec les enfants des pictogrammes, utiliser le jeu/le dessin

Une bande dessinée pour expliquer simplement le coronavirus aux enfants :
<https://www.mindheart.co/descargables>

Document réalisé par l'Espace Solidarité Nelson Mandela (Montreuil Juigné).

Sources : communiqué de presse le furet, le site internet parents.fr, le site internet grandir.com)