

## Anxiété des enfants générée par le coronavirus, quelques pistes pour les parents

La pandémie actuelle et ses conséquences peuvent générer du stress et de l'anxiété chez les enfants. [Comment les aider à accueillir ces émotions et les traverser au mieux ?](#)

### Voici quelques conseils

#### Comment cela peut-il se manifester ?

##### Chez les enfants de moins de 6 ans

Peur d'être seul, enfant plus "collé" aux parents

Cauchemars

Modification de l'appétit

Régression (parle comme un bébé, réclame de nouveau le biberon, accident au niveau de la propreté, etc.)

Augmentation des crises de colère, des « pleurnicheries »

Irritabilité

##### A partir de 6-7 ans il pourrait y avoir également

Des symptômes physiques (maux de tête, maux de ventre)

Perte d'intérêt

Difficultés à se concentrer

Recherche d'attention des parents plus fréquente

Des colères

##### Chez les adolescents, cela pourrait se manifester par

Des symptômes physiques (maux de tête, eczéma, etc.)

Perturbation du sommeil et/ou de l'appétit

Agitation ou au contraire baisse d'énergie, apathie

Apparition de difficultés à se concentrer

Tendance à s'isoler

Préoccupations marquées concernant la pandémie

Irritabilité, colères

#### Comment aider son enfant ?

##### Assurer la communication

- Laissez votre enfant parler et répondez à ses questions. Ne forcez pas la discussion s'il ne souhaite pas aborder le sujet pour le moment.
- Renseignez-vous auprès des sources fiables (les sites officiels fédéraux et cantonaux) plutôt que dans les médias sociaux pour pouvoir répondre honnêtement aux questions des enfants. Avant de leur répondre, demandez-leur ce qu'ils savent déjà sur le sujet en question et reformulez ou complétez l'information. Veillez à ce que vos réponses soient simples et adaptées à l'âge de votre enfant.
- Corrigez les idées fausses et lutez contre la stigmatisation (par exemple, évitez les termes tels que "virus chinois" pour évoquer le coronavirus). Il est important que l'information soit claire pour vous afin de lutter contre la désinformation.
- N'exposez pas trop votre enfant aux médias et jamais sans un adulte à ses côtés pour l'aider à décrypter ce qu'il voit ou entend.

- Ne vous interdisez pas d'exprimer vos ressentis également, mais évitez le débordement émotionnel. En effet, il est tout à fait normal d'être stressé dans une situation aussi inédite, même pour les adultes. Les enfants ressentent le stress des parents et sont souvent plus inquiets de la détresse de leurs parents que de la situation elle-même.
- Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité : il recevra des soins appropriés s'il tombe malade. Les enfants sont très rarement atteints sévèrement par ce virus.
- Si votre enfant est stressé ou a peur, vous pouvez aussi parler avec lui de ses émotions. Rassurez-le sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle. Ensuite discutez avec lui : quand sa peur se manifeste-t-elle ? De quelle manière (des pensées, des images, des sensations dans son corps) ? Qu'est-ce qui la diminue ?
- Pensez à féliciter votre enfant lorsque vous êtes satisfait de son comportement (par exemple : C'est très gentil d'avoir inclus ta petite sœur dans ton jeu) et à le remercier (Merci d'avoir mis la table).

### Les routines qui sécurisent

- Planifiez des activités physiques qui peuvent être faites à la maison (site d'un enseignant valaisan qui propose des exercices de gym <https://www.youtube.com/channel/UCvvPaYraM0rWevrzdf9Yl1A?app=desktop>)
- Maintenez un rythme régulier au niveau de l'heure du coucher, des repas et de l'exercice physique.
- Encouragez la participation des enfants aux tâches ménagères pour leur donner le sentiment d'avoir accompli une action positive.
- Prévoyez des activités familiales agréables telles que des jeux de société (pour autant que vous en ayez le temps, refaites des après-midi Monopoly ! 😊)

Permettez-vous de rire et de passer un bon moment ensemble avec des jeux qui cultivent la coopération et le lien positif entre les membres de la famille (la spirale du bonheur [https://www.scholavie.fr/sites/default/files/files/201906\\_SpiraleduBonheur\\_Enfants.pdf](https://www.scholavie.fr/sites/default/files/files/201906_SpiraleduBonheur_Enfants.pdf), le jeu Calme et attentif

[https://pbconsulting.wetransfer.com/downloads/edcca419f99dfdfdb40ed288947f07320200316155036/ed674b?fbclid=IwAR2h2gnswwdtnJJ\\_VFtke7hV5VGcyHGNejVqVm3imsqIm7YwjgbeffSSczo](https://pbconsulting.wetransfer.com/downloads/edcca419f99dfdfdb40ed288947f07320200316155036/ed674b?fbclid=IwAR2h2gnswwdtnJJ_VFtke7hV5VGcyHGNejVqVm3imsqIm7YwjgbeffSSczo) )

- Faites preuve de patience et de tolérance, ce qui peut être difficile pendant cette période.
- Maintenez une alimentation saine et une bonne hygiène de vie.
- Apprenez aux enfants les gestes barrières (se laver régulièrement les mains, tousser dans son coude, éviter le contact avec le visage). Ne le culpabilisez pas s'il se trompe ! C'est normal lorsqu'on apprend.
- Prenez soin de vous en tant que parents : respectez vos besoins de sommeil, organisez un relais au sein du couple ou demandez du soutien auprès d'un autre parent ou un.e ami.e si c'est possible.
- Proposez à votre enfant des techniques de relaxation pour réduire le stress, elles sont efficaces et faciles à mettre en œuvre ; des exercices de yoga ou de présence attentionnelle sont à disposition sur le site HEP (<https://animation.hepvs.ch/animation-pedagogique-a-distance/index.php/conseils/encourager-l-autonomie-des-eleves/135-conseils-pedagogiques/conseils-encourager-l-autonomie-des-eleves/304-apprendre-a-se-calmer-et-a-developper-sa-presence>)

### Maintenir le lien avec les proches et l'entourage

- Utilisez le téléphone et/ou Internet pour que vos enfants puissent contacter régulièrement leurs amis et les membres de la famille. Les applications comme Face Time permettant de voir les proches, les grands-parents, sont les bienvenues.
- Utilisez les possibilités d'enseignement à domicile ou à distance.

Si vous remarquez que des signes d'anxiété ou de tristesse persistent chez votre enfant, parlez-en à son enseignant, contactez un professionnel de la santé (pédiatre, infirmière, les thérapeutes du CDTEA).

**Ces quelques conseils permettent de prévenir l'apparition de l'anxiété ou d'agir dans les moments où elle survient. Il apparaît important de ne pas banaliser ou nier l'anxiété ou la peur de votre enfant. Elle est naturelle dans ce contexte troublé. Il nous faut veiller également à ne pas tomber dans l'excès inverse en se laissant envahir et submerger par les peurs. Essayons de continuer à vivre en créant des routines sécurisantes et des surprises agréables à partager ensemble en famille.**

**Prenez soin de vous et de votre famille !**

*Conseils adaptés d'un document édité par Dr. Stordeur, Hubert, Delorme, pédopsychiatres et M. Dumas, psychologue au service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital Robert Debré à Paris, complétés par Isabelle Bétrisey, psychologue, professeure à la HEPVS.*