

LE CORONA VIRUS ET LES PARENTS

Comment expliquer un événement qui nous dépasse ?

C'est compliqué ...

Et pourtant il est utile de mettre des mots sur cette situation inhabituelle. Les enfants quelque soit leur âge, sont les premiers à s'apercevoir des changements de repères et des angoisses latentes.

Le plus simple est d'abord de demander ce qu'ils ont compris et ainsi de partir de leurs propos en les félicitant de leur réflexion.

Le corona virus a fait couler beaucoup de maux, à nous de mettre en mots pour rassurer les enfants.

L'enfant a besoin de formulation mais s'il n'est pas en demande, il n'est pas utile de faire un cours précis sur la situation ce qui aurait pour effet pervers de le paniquer au lieu de l'informer.

Déjà nous pouvons expliquer en disant que ce virus ne touche pas que nous mais qu'il vient de Chine et qu'il touche tous les pays.

Nous avons déjà eu des virus dans le passé et nous avons trouvé les moyens de les combattre. Le fait d'inscrire cette situation dans le temps et dans un espace plus étendu que notre maison et notre famille permet souvent aux enfants de se rassurer en se disant que cela ne les touche pas seulement.

Le fait d'expliquer à l'enfant qu'il peut lui aussi participer activement pour le combattre va donner un rôle et garder la pulsion vitale qui permet l'espoir.

Ce virus est invisible mais on sait comment il continue sa course d'une personne à une autre : il est véhiculé par les gouttelettes d'eau qui sortent de la bouche et du nez.

Ainsi nous allons expliquer aux enfants qu'il est utile de rester chez soi pour ne pas croiser trop de personnes, d'éviter les embrassades et de mettre un masque quand on sort de chez soi, de se laver les mains plusieurs fois par jour pour éviter de toucher le visage avec des mains porteuses du virus, de jeter le mouchoir en papier après utilisation.

Un enfant en dessous de 5 ou 6 ans va être plus sensible aux changements de ses repères (parents et fratrie à la maison, école et travail interrompus, membres de la famille qu'on ne peut voir que par ordinateur...)

Il est important de préserver un rythme de vie avec le sommeil, le lever, les repas et les activités qui concernent à la fois des jeux, du travail type scolaire, des exercices physiques...

Le dessin et les activités manuelles sont distrayantes et permettent à l'enfant de pouvoir exprimer ses émotions.

La peur est une émotion juste et utile car elle sert à pouvoir avancer en trouvant des solutions ; elle peut être destructrice si l'enfant ne trouve pas un contenant psychique c'est-à-dire une possibilité de parler, de mettre des mots et de se sentir entouré d'adultes.

La télévision pour cet âge est à prendre avec restriction et surtout être médiatisée par un parent dans ces moments où les médias sont source d'inquiétude.

Un enfant ressent l'inquiétude mais peut se rassurer s'il voit que l'adulte peut comprendre suffisamment et gérer la situation.

Un enfant de 6 ans à 10 ans va demander des explications concrètes et pratiques sur les éléments de sa vie. (Quand va il pouvoir retrouver ses amis et sa maîtresse ? Pourquoi il ne peut sortir faire ses activités habituelles ? Pourquoi ses petits frères et sœurs sont toujours là ?).

Mais aussi des questions plus générales comme : Comment peut-on faire pour lutter contre la maladie ? Qu'est-ce qu'on risque ? Voir même parler de la mort qui à cet âge a un sens réel...

Les réponses doivent être simples et il existe des petits reportages à la portée des enfants pour vous aider. Il est important de regarder avec eux pour leur permettre d'en discuter car à cet âge la compréhension est intellectualisée mais reste encore teintée d'interprétations affectives et émotionnelles. L'enfant peut avoir peur de vous déplaire ou de vous perdre.

Ils sont très sensibles à ce qu'ils peuvent faire pour aider ; les gestes barrières mais aussi des actions comme prendre des vidéos pour la famille où pour des personnes âgées, faire des dessins pour leur envoyer...

La solidarité les rassure et leur permet de s'inscrire à leur manière dans la situation. Ils ne veulent pas ne pas être pris en compte.

Les préadolescents et adolescents se renseignent par vos réponses, par les médias qu'ils entendent et écoutent souvent plus attentivement et par internet et les réseaux sociaux pour les plus grands. La médiation d'un adulte et la possibilité d'en discuter sont indispensables car c'est l'âge des rumeurs et des interprétations fantasques.

L'adolescent peut prendre les côtés restrictifs comme du plaisir par exemple ne plus avoir d'école ou au contraire ne pas supporter les interdits et frustrations imputables à la situation de confinement.

Si votre adolescent se montre très extrême dans ses propos, c'est pour prendre le pied sur les angoisses que la situation génère.

Il cherche ainsi à s'affirmer pour se sentir plus fort et à se rassurer dans l'illusion d'un certain pouvoir sur le virus.

Il est important de les faire exprimer sur la situation et de ne pas les laisser s'isoler dans leur chambre trop longtemps.

Rappelons que l'adolescent a des angoisses identitaires et des angoisses de mort et que cette situation spécifique peut augmenter les angoisses.

C'est le moment d'insister sur la solidarité, la collectivité en faisant des activités familiales.

Garder un rythme de journée avec le lever, les repas, les activités diverses et le coucher en obligeant l'adolescent à s'habiller et à avoir de l'hygiène. Cette situation va avoir une issue et est spécifiquement anxiogène.

Mettre des mots semble primordial pour qu'il comprenne et accepte les maux.

La situation est anxiogène pour tous mais nous en tant qu'adulte avons la mission de garder le cap.