

Comment parler aux enfants de la pandémie de coronavirus

par Alan D. Wolfelt, Ph.D.

Alors que le coronavirus se répand en Amérique du Nord et que notre vie quotidienne est transformée, nous devons tous être conscients de la nécessité d'offrir de bons soins de santé mentale. Il est évident que c'est une période stressante. Les familles sont confinées à leur domicile. L'école est annulée. De nombreuses entreprises sont fermées. Les travailleurs sont massivement licenciés, provoquant des difficultés financières importantes. Et puis, il y a la maladie elle-même, la COVID-19. Est-ce que nous ou quelqu'un que nous aimons tomberons gravement malades ou même mourrons ? Nous sommes tous naturellement préoccupés par les "et si" et "et si après".

Les plus jeunes d'entre nous ne sont pas à l'abri de tout ce stress. Ils le ressentent chez les adultes autour et ils le voient sur les médias sociaux et autres sources d'information. Leurs propres routines quotidiennes sont complètement perturbées.

Lorsqu'il s'agit de réalités complexes et douloureuses, il peut être difficile de savoir jusqu'où nous devrions partager toutes ces inquiétudes avec les enfants. Beaucoup de gens ont l'instinct de protéger les enfants. Mais en tant que personne qui a travaillé avec et défendu les enfants en deuil pendant de nombreuses décennies, j'ai appris que ce qu'ils ont vraiment besoin est l'honnêteté combinée à une attention soutenue.

Voici quelques règles de base à suivre et à ne pas suivre.

Suivez l'exemple de l'enfant

Soyez attentif à ce qui semble intéresser ou inquiéter l'enfant. Pour les enfants plus jeunes, ces préoccupations peuvent se manifester par l'entremise de leurs jeux plutôt que directement. Vous n'avez pas besoin de leur donner trop d'information. Invitez-les plutôt à poser des questions et essayez de répondre en leur donnant un minimum de renseignements. Les enfants se contentent souvent de réponses courtes et de petites "doses" d'informations. Lorsqu'ils

voudront en savoir plus, ils vous le feront savoir, surtout si vous êtes quelqu'un qui est toujours franc avec eux.

Parlez ouvertement et honnêtement aux enfants de ce qui se passe

Il est important d'être honnête avec les enfants au sujet des circonstances difficiles. En fait, je dis souvent que les enfants peuvent faire face à ce qu'ils savent, mais qu'ils ne peuvent pas faire face à ce qu'ils ne savent pas. Soyez factuel. Parlez-leur de la distanciation sociale et du fait qu'il est nécessaire d'assurer la sécurité des gens. Expliquez-leur que ce sont surtout les personnes âgées qui risquent d'être vraiment malades ou de mourir. Si les facteurs financiers sont un problème, il est bon de leur parler de cela aussi. Si un membre de votre famille a été affecté par le virus, tenez l'enfant au courant. Et si les finances de votre famille sont mises à rude épreuve, comme c'est le cas pour tant de gens en ce moment, essayez de ne pas surcharger vos enfants avec ce défi. Il est normal de leur faire savoir qu'il faut réduire les dépenses inutiles, par exemple, mais gardez à l'esprit que les préoccupations financières sont des préoccupations d'adultes. Les enfants ne devraient pas se soucier et/ou se sentir responsables.

Utiliser un langage adapté au développement

Utilisez un langage simple et concret lorsque vous parlez aux enfants de la pandémie. Il est possible d'utiliser les mots "coronavirus" et "pandémie", car les enfants entendent ces termes, mais vous devez les expliquer de manière à ce qu'ils comprennent.

Partagez vos sentiments

Comme je l'ai dit, nous sommes tous naturellement préoccupés et désorientés par la pandémie. Les circonstances changent rapidement de jour en jour et l'avenir est inconnu. Les enfants qui passent du temps avec vous vont ressentir votre anxiété, il est donc essentiel de leur dire ce qui vous inquiète. Si vous

ne le faites pas, ils sont susceptibles d'imaginer des scénarios encore pires ou de penser qu'ils sont en quelque sorte à blâmer ou en danger. Il est également important que vous preniez bien soin de vous pour gérer toute l'anxiété que vous pouvez vous-même éprouver. Si votre niveau d'anxiété est trop élevé, le leur le sera aussi.

Comprendre la pensée magique

Les jeunes enfants sont sensibles à ce que l'on appelle la "pensée magique". Ils peuvent croire que leurs pensées et leurs comportements peuvent provoquer de mauvaises choses. S'ils ne voulaient pas parler à grand-maman la dernière fois qu'ils l'ont vue, par exemple, et qu'elle est tombée malade, ils peuvent secrètement croire qu'ils ont causé ou contribué à sa maladie. Soyez donc attentif à tout sentiment de culpabilité ou de honte que les enfants dont vous avez la charge peuvent se cacher de ressentir et leur expliquer clairement que rien de tout cela n'est de leur faute.

Soyez patient, gentil et rassurant

Les enfants ont surtout besoin d'être rassurés sur le fait qu'on s'occupe d'eux et que leur famille et les autres personnes qui leur sont chères sont en sécurité. Les routines aident les enfants à se sentir en sécurité, donc si leur routine quotidienne a été bouleversée, c'est important de créer une nouvelle routine. Même si vous êtes coincé à la maison, vous pouvez toujours prendre votre petit déjeuner ensemble à une certaine heure et suivre un horaire quotidien. La cohérence des rituels du soir est également essentielle. Et pendant que tout cela se passe, efforcez-vous d'être patient et gentil. Je sais que c'est extrêmement difficile de gérer les enfants avec patience lorsque l'école et les activités ne sont pas là pour aider à partager le fardeau "il faut un village", mais gardez à l'esprit que vos enfants auront probablement des souvenirs forts de cet étrange interlude dans leur vie, tout comme vous. Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Vous devez juste être attentionné, cohérent et honnête.

Il est également important de souligner aux enfants que beaucoup, beaucoup de médecins, scientifiques et fonctionnaires du monde entier s'efforcent de résoudre le problème. C'est notre responsabilité et non celle des enfants. Nous travaillons ardemment sur les traitements et les vaccins ainsi que sur les moyens pour aider les familles qui en ont besoin. Nous nous en sortirons.

Et j'espère que vous profiterez de tout le temps supplémentaire dont vous disposez pendant la quarantaine pour faire des câlins, des embrassades et des jeux. La proximité physique et les soins contribuent grandement à aider les enfants à se sentir en sécurité et aimés.

À propos de l'auteur

Le Dr Alan D. Wolfelt est un auteur, un éducateur et un conseiller reconnu en matière de deuil. Il est directeur de « Center for Loss and Life Transition » à Fort Collins, Colorado, et fait partie de la faculté du département de médecine familiale et de la faculté de médecine de l'université du Colorado. Ses nombreuses publications les plus vendues sont « Healing A Child's Grieving Heart et Finding the Words: How to Talk with Children and Teens about Death, Suicide, Homicide, Funerals, and Other End-of-Life Matters. »

Pour commander les livres du Dr. Wolfelt et pour plus d'informations, visitez le site www.centerforloss.com.