

« Parlons du coronavirus aux enfants mais pas n'importe comment »

Nos têtes blondes sont préoccupées par le Covid-19. La psychotraumatologue Evelyne Josse distille ses bons conseils : écouter d'abord, rassurer ensuite.

ERIC BURGRAFF

Formation : psychologue. Spécialité : psychotraumatologie. Evelyne Josse, chargée de cours à l'université de Lorraine (Metz), soigne depuis des années les individus et les populations qui peinent à cicatrifier les conséquences psychologiques d'un traumatisme. A ce propos, elle sait aussi combien il est important de prévenir, de rassurer. A commencer par les enfants. En la matière, la déferlante d'informations anxiogènes sur le petit nouveau dans la grande famille des microbes - le virus Covid-19 - est de nature à traumatiser petits et grands. Evelyne Josse - qui a travaillé pour Médecins sans frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS ainsi qu'en République démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ebola - livre au *Soir* quelques conseils à appliquer en famille ou à l'école.



Ceci à tout âge ?

Les réactions des enfants et des adolescents diffèrent selon leur classe d'âge, leur personnalité, leur degré d'exposition à l'épidémie, etc. Les enfants en bas âge n'ont pas la maturité et l'expérience pour comprendre les événements et sont très influencés par la réaction de leur entourage direct. En dessous de 6 ans, à moins que la demande n'émane d'eux, les discussions sur le sujet de l'épidémie devraient être évitées. Les enfants plus grands restent perméables au vécu subjectif de leurs proches et prennent conscience de l'importance de l'épidémie. Il est important de rassurer les enfants et de leur dire que les adultes sont là pour les protéger. Il faut leur expliquer que le risque d'une contamination ne peut être nié mais qu'il est extrêmement faible, a fortiori chez les enfants. Il faut leur dire que tout est mis en place pour la sécurité et la santé des citoyens. Mais il est également important de reconnaître qu'il existe une part de notre existence qui ne peut être maîtrisée : leur permettre d'en prendre conscience fait partie du processus de grandir.

Est-il normal d'avoir peur ?

Il est normal que les adultes éprouvent de l'inquiétude face à la possibilité d'une contamination par le Covid-19. La peur est une émotion innée mais mal gérée, elle devient irrationnelle et contre-productive. Aussi, l'attitude des adultes est un facteur déterminant de la réaction des enfants. Il est donc primordial que parents et enseignants ne cèdent pas à la panique. Si les adultes manifestent de l'inquiétude, le monde des enfants devient rapidement un univers dangereux où chacun est vulnérable. Il est important de reconnaître qu'il est naturel d'avoir peur d'une maladie mais les adultes doivent également pouvoir rassurer leurs enfants et ramener le risque d'être touché par le coronavirus à sa juste valeur.

Comment rassurer l'enfant ?

Le plus rassurant pour les enfants, c'est de savoir leurs parents à leurs côtés. La force du lien d'attachement est le moyen le plus efficace de les sécuriser. Si un enfant est anxieux, quel que soit son âge, il faut prendre ses craintes au sérieux, essayer de les comprendre et le rassurer. Il est certain que les enfants ont entendu parler de l'épidémie : ils voient les informations relayées par les médias, ils perçoivent les adultes s'inquiéter pour un proche, ils entendent le bilan des victimes, ils en parlent en classe ou dans la cour de récréation, ils croisent quelqu'un avec un masque, ils savent que leur voyage scolaire peut être annulé... La meilleure façon de les aider à surmonter leurs peurs est de les convier à les exprimer. Il faut être conscient que leur anxiété s'accroît considérablement lorsqu'ils ne comprennent pas les remous émotionnels de leur entourage.

Faut-il démonter les croyances des enfants ?

Il faut les écouter et les encourager à partager leurs émotions ainsi que leurs réflexions. Il est utile de leur poser des questions pour savoir ce qu'ils savent à propos de l'épidémie, ce qu'ils en ont entendu, ce qu'ils en ont retenu et ce qu'ils en ont compris. Souvent, les jeunes enfants mélangent données correctes, bribes d'informations incompréhensibles et éléments de leur imaginaire ou de leur vécu. Les grands enfants et les adolescents, bien qu'informés sur l'épidémie, n'en ont pas forcément compris correctement les enjeux et une discussion ouverte peut s'avérer intéressante.

Comment peut-on parler de tout avec eux ?

Il est important de trier les informations et d'adapter son discours. Parler de l'épidémie ne signifie pas, pour un adulte, mentionner tout ce qu'il sait. Il est absolument inutile de donner des détails sordides, de s'étendre sur le nombre de morts ou d'étaler les craintes d'une pandémie mondiale incontrôlée. On peut établir un parallèle avec la manière d'expliquer la sexualité : le contenu et la forme du discours varient en fonction de l'âge. On simplifie pour les petits qui ne peuvent pas tout saisir et on se montre plus explicite avec les adolescents. Quel que soit l'âge des enfants, s'ils posent des questions, il est essentiel de leur apporter des réponses en utilisant des mots de tous les jours, adaptés à leur maturité intellectuelle et affective. Le discours sera aussi adapté à sa proximité avec le risque épidémique : sommaire pour un enfant non directement exposé, plus détaillé pour celui qui a une connaissance infectée. Et puis, après avoir débattu de ce sujet, il est essentiel de revenir à la réalité et à la routine quotidienne : c'est l'heure du dîner, de faire les devoirs, de ranger sa chambre...

Tous les propos ne sont pas adaptés à tous les âges.

© PHOTO NEWS.



La mer
Tous les résultats dans le MAD du 18 mars

En partenariat avec:

LE SOIR
Reprenons notre quotidien