



# COVID-19 : Comment parler à vos enfants, à votre famille ?

Dispositif COVIPSY : dispositif de veille en santé mentale dans le cadre de l'épidémie de COVID-19 pour les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et dans le département du Bas-Rhin.

## Comment parler du Covid-19 avec votre enfant ?

### Parler du Covid-19 avec votre enfant est important.

Vous pouvez ainsi aider votre enfant à faire face à des événements stressants et inhabituels.

La réaction de votre enfant sera différente selon son âge. Cette période particulière inédite peut même **devenir positive** pour votre enfant !

Les enfants sont **influencés par le comportement de leurs parents**. Aussi, il est important que vous, parents, écoutiez et répondiez de manière honnête et cohérente à votre enfant, avec des mots simples et rassurants.

Dans ce cadre, vous pouvez :



Créer un environnement favorable où votre enfant peut **poser des questions** sans le forcer à le faire.



**Aider votre enfant à trouver des informations exactes et à jour**, en privilégiant les sources officielles et en évitant la surconsommation d'informations qui peut être vecteur de stress pour l'enfant (ex. : faire un point quotidien à une heure dédiée).



**Protéger votre enfant de la surexposition aux écrans** en privilégiant des moments de jeu collectif.



**Informez votre enfant de la solidarité existante** : il y a beaucoup de gens qui aident les personnes touchées par l'épidémie de Covid-19. C'est une bonne occasion de montrer aux enfants que lorsque quelque chose de difficile arrive, il y a aussi des gens pour aider.



**Accueillir et valider les pensées, les ressentis et les réactions de votre enfant**. Si votre enfant ne souhaite pas savoir ce qui se passe dans le monde, il peut préférer faire ses activités habituelles.

## Quels sont les effets du confinement ?

### Etre confiné peut amener un sentiment d'isolement ou un ennui difficile à vivre et/ou un manque d'intimité.

Cependant, chacun peut réagir différemment à un événement stressant et inhabituel. Toutes ces réactions sont normales et peuvent être :



**La frustration, l'ennui, l'irritabilité, l'anxiété liés au confinement et à la perte de sa routine habituelle.**



**Les préoccupations pour sa santé et celle de ses proches**, les craintes exacerbées par le ressenti d'informations insuffisantes, la confusion sur les raisons ou la durée de l'isolement.



**La tristesse et parfois les idées noires** liées au désœuvrement et au stress de l'entourage.

## Comment gérer l'anxiété ?

Les réactions de stress sont normales dans un contexte de peur et d'incertitude. C'est important d'identifier ces réactions et d'essayer de réduire la détresse.



Avoir à l'esprit que **cette période prendra fin** et que la vie normale reprendra son cours.



**Adopter des gestes préventifs** pour limiter l'anxiété liée à la propagation du Covid-19 (lavage des mains fréquent, distance minimum entre les personnes...).



**Maintenir une hygiène de vie saine et routinière :**

**S'imposer un certain nombre d'activités quotidiennes**, maintenir le plus possible son rythme habituel notamment au niveau scolaire (structurer le temps dans votre journée).



**Veiller à respecter le rythme habituel de son sommeil**, prendre des repas réguliers, pratiquer une activité physique quotidienne pour promouvoir un fonctionnement physiologique sain.



**Privilégier les activités plaisantes et stimulantes.**



**Explorer de nouvelles activités domestiques** et ainsi stimuler sa créativité (potager d'intérieur, fabrication maison...).



**Respecter les besoins d'intimité de votre enfant**: compartimenter le lieu de confinement pour que chacun puisse bénéficier d'un espace à lui au besoin.



**Parler et échanger, rester en contact avec ses proches** sur ses inquiétudes et ses préoccupations pour réduire l'anxiété et lutter contre l'isolement : maintenir un contact numérique, préférer les appels téléphoniques et vidéos.



**Pratiquer des stratégies d'apaisement actives** (respiration diaphragmatique, relaxation musculaire, méditation, ...)



**Lister chaque jour avec votre enfant les moments positifs de la journée.**

Et pour aller plus loin :

**Méditation et relaxation** : *Petit Bambou, 7mind, Headspace.*

**Cohérence cardiaque** : *Respirelax, HeartRate+*

<http://sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

Si toutefois votre enfant présente des signes inhabituels et persistants tels qu'un sommeil perturbé, des craintes récurrentes (maladie, mort...), de la colère, une difficulté à s'éloigner de vous..., vous pouvez prendre contact avec un professionnel de santé (psychologue ou pédopsychiatre) en libéral ou à l'hôpital.

Mise à disposition de mails d'orientation:

- pour le personnel des HUS  
**covipsyhus@chru-strasbourg.fr**
- pour la population générale  
**covipsy67@chru-strasbourg.fr**

Un dispositif mis en place par:



Centre Psychotrauma  
Grand-Est Alsace Nord



Graphisme: Thomas HUARD pour la Maison des adolescents de Strasbourg