

## **Comment prévenir l'anxiété chez votre enfant**

Cela n'est pas une fatalité, vous pouvez aider votre enfant !

### **Assurer une 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 (cf. une liste ci-dessous) 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.

Corrigez les idées fausses et lutez contre la stigmatisation (par exemple, évitez les termes tels que "virus chinois" pour évoquer le coronavirus CoVID-19). 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 CoVID-19.

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 très satisfait de son comportement (par exemple : C'est très gentil d'avoir inclus ta petite soeur dans ton jeu).  
Assurer une routine

Planifiez des activités physiques qui peuvent être faites à la maison (Avez-vous déjà essayé le yoga ?)

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 (Il est temps de déballer ce drôle de quiz offert pour Noël !), des films et de l'exercice physique. Permettez-vous de rire et de passer un bon moment ensemble !

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, évitez de consommer de l'alcool ou du tabac pour réduire le stress, demandez du soutien auprès de votre entourage si vous en avez besoin.

Adoptez des techniques de relaxation pour réduire le stress :

Soufflez profondément par la bouche avec une main sur le ventre et invitez votre enfant à faire de même, les deux pieds légèrement écartés bien plantés dans le sol. Dans votre tête comptez jusqu'à 3 lentement puis laissez l'air rentrer naturellement sur le chiffre 4. Puis respirez normalement environ 30 secondes. Répétez cette séquence 3 fois, puis respirez normalement.

### **Maintenir un lien**

Utilisez téléphone et/ou Internet pour que vos enfants puissent contacter régulièrement leurs amis et les membres de la famille.

Utilisez les possibilités d'enseignement à domicile ou à distance.

Contactez un professionnel de la santé mentale si vous remarquez des signes d'anxiété et de dépression chez votre enfant qui persistent, y compris des changements de l'appétit, des troubles du sommeil, de l'agressivité, de l'irritabilité, et la peur d'être seul ou retiré de sa famille.

S'il est possible pour vous en tant que parents d'agir de manière préventive avant l'apparition des symptômes ou leur majoration, vous pouvez également aider votre enfant lorsque l'angoisse est là.

Ne niez pas l'anxiété de votre enfant, ne la balayez pas d'un revers de la main. Elle est bien réelle. Mais ne tombez pas dans l'excès inverse ! Ne centrez pas toute la vie de la famille autour de ces peurs excessives. Continuez à vivre en réinventant une routine rassurante avec quelques surprises agréables et des moments de convivialité. En résumé, prenez soin de vous et de votre famille.

### **Sources fiables :**

Page officielle du gouvernement sur le coronavirus : <https://www.gouvernement.fr/infocoronavirus>

Site de l'Organisation Mondiale de Santé :

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Site de l'Institut Pasteur :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fichesmaladies/coronavirus-wuhan>

Recensement des cas en France (région par région) :

<https://mapthenews.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/5e09dff7cb434fb194e22261689e2887>