



Avoir peur du Corona virus ?
Guide pour les parents et les enseignants

Lies Scaut & Erik de Soir



Avant-Propos

Maintenant que la crise de Corona contrôle notre pays, les enfants ne peuvent plus l'ignorer. Le virus a des répercussions majeures sur leur jeune vie, ce qui signifie qu'ils ont de nombreuses questions. En tant que parent, il n'est pas toujours facile de formuler une réponse à ces questions. Après tout, vous ne voulez pas inquiéter inutilement vos enfants.

Au lendemain des attaques terroristes, qui ont également eu des conséquences immédiates sur la perception des enfants, j'ai été fréquemment contacté par les écoles et les médias, car les adultes ne savaient souvent pas quoi dire aux enfants. Étant donné que la menace actuelle est à nouveau invisible, j'ai pensé qu'il était approprié de prodiguer des conseils de manière proactive et de fournir aux parents et aux enseignants un guide pratique pour engager une conversation avec leurs enfants dans un contexte de signalement en évolution rapide.

Les questions les plus fréquemment posées aux enfants sont traitées dans ce guide dans le langage des enfants. Alors que les familles sont confrontées à ces événements profonds et, pour beaucoup, dérangeants, la vie ordinaire est bouleversée. De nombreuses familles doivent organiser des soins hâtifs, les parents doivent travailler à la maison pendant que les enfants sont à la maison, les enfants eux-mêmes pensent qu'il s'agit de longues vacances de Pâques et se réjouissent de ne plus devoir aller à l'école, etc.

Il sera donc très important pour la période qui vient, de suivre au maximum les règles de la routine quotidienne et familiale. Cette brochure contient de nombreux conseils qui peuvent aider à combler les semaines à venir.

Enfin, le changement apporte beaucoup d'émotions. Les enfants peuvent être heureux d'avoir maintenant de longues vacances, mais ils peuvent aussi être en colère parce qu'ils ne peuvent plus aller à leur hobby ou club de sport. Toutes ces émotions sont normales et nous, les adultes, en faisons l'expérience nous-mêmes. Il suffit de penser à l'inquiétude qui nous a envahie lors de l'expression des mesures strictes. Les enfants captent ces émotions et ont donc besoin d'explications et d'interprétation. L'histoire "Bonjour, je suis Corona" est un outil pour expliquer aux enfants l'action de ce virus et ses conséquences, tout en offrant la possibilité de réfléchir sur les émotions.

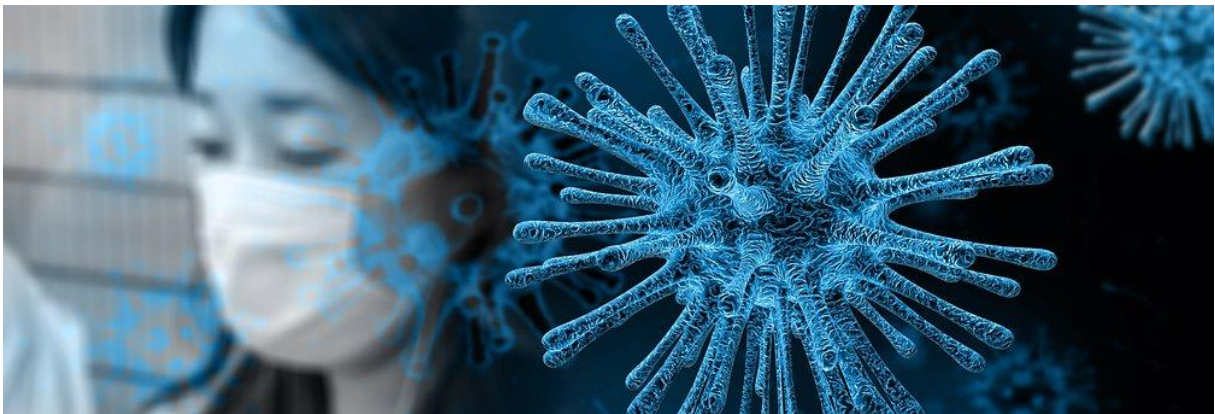
Nous ne pouvons pas changer les mesures prises par le gouvernement, mais nous choisissons la façon dont nous les traitons. Aidez les enfants en ces temps changeants et exhortez-les à faire de leur mieux dans les semaines qui suivent.

1. Comment parler aux enfants de la crise Corona ?

Questions d'enfants

Maintenant que toutes les écoles sont fermées depuis trois semaines, il est essentiel que votre enfant sache que quelque chose de grave se passe. De façon proverbiale, les enfants sont très sensibles et ressentent certainement aussi l'anxiété que vous éprouvez en tant que parent. Dans ce qui suit, nous examinerons un certain nombre de questions fondamentales : comment parler à votre enfant du virus Corona sans l'effrayer encore plus ? Et comment gardez-vous vos propres émotions sous contrôle ? Que répondez-vous à toutes ces questions difficiles que les enfants peuvent poser ? Jusqu'où aller pour répondre à toutes leurs questions ? Ci-dessous, je liste les questions les plus fréquemment posées aux enfants et y répondrai dans la langue des enfants.

Qu'est-ce que le virus Corona ?



Un virus est un petit corps étranger, avec le pouvoir de nous rendre malade, qui peut pénétrer dans notre corps. C'est une très petite particule qui n'est visible qu'avec un microscope très puissant.

Notre corps lui-même est composé de nombreuses cellules qui ont toutes leur propre tâche et peuvent se diviser, de sorte que de nouvelles cellules sont toujours créées. Par exemple, ces cellules nous permettent de grandir, de faire pousser nos ongles et nos cheveux, etc. Un virus ne peut pas faire cela et est jaloux des cellules. En conséquence, le virus se glisse dans la cellule et commence à y jouer. Par exemple, le virus dit que la cellule doit arrêter tout ce qu'elle faisait et ne doit être autorisée à produire de nouvelles particules virales que lorsqu'elle est pleine et éclate. Une fois que la cellule a éclaté, toutes les nouvelles particules virales peuvent s'échapper et ramper vers d'autres cellules où elles font toutes la même chose.

Le virus Corona est un tel virus et peut pénétrer dans notre corps par le biais de gouttelettes. Ces gouttelettes sortent de votre bouche lorsque vous toussiez, éternuez ou crachez, par exemple. Lorsque vous inhalez une telle goutte, vous pouvez ingérer le virus, qui peut alors ramper dans une de vos cellules et en devenir le maître. Nous appelons cela « la contamination » ou « être infecté ».

Les virus survivent environ 24 heures et peuvent donc adhérer à toutes sortes d'objets, de sorte que nous pouvons être infectés par le virus en touchant un objet contaminé. Pensez simplement aux poignées de porte, aux caddies, etc. Si quelqu'un éternue ou tousse le virus dans sa main et prend ensuite quelque chose, le virus peut contaminer cet objet et si quelqu'un d'autre le touche, il peut attraper le virus. Si vous mettez ensuite votre doigt dans votre bouche, vous pouvez également faire entrer le virus à l'intérieur de votre corps. C'est pourquoi il est très important de bien se laver les mains !

Plus les cellules produisent de particules virales, plus le virus grandit jusqu'à ce qu'il finisse par envahir tout notre corps et le rendre malade.

Heureusement, notre corps se défend. Notre organisme contient des globules blancs qui peuvent manger les particules virales. Le corps combat et détruit ainsi les particules virales. C'est ce qu'il se passe quand on a de la fièvre. En fait, la fièvre est un bon signe, car votre corps essaie alors de détruire le virus.

Le virus Corona est très similaire à la grippe que nous connaissons tous, mais il est tout de même différent. En conséquence, notre corps ne sait pas encore comment le détruire. Il prend donc un peu plus de temps et on peut être (parfois très) malade.

Les enfants peuvent-ils aussi être contaminés ?



En principe, n'importe qui peut être infecté par le virus Corona. Mais tout le monde ne sera pas malade du virus. Les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes qui ont déjà une autre maladie peuvent devenir très malades à cause de ce virus. D'autres personnes ressentiront principalement la grippe, avec de la fièvre, de la toux et des difficultés à

respirer. Si vous êtes atteint du virus, vous devez impérativement rester à la maison et vous reposer.

De manière générale, les enfants ne sont pas très malades et en souffrent peu.

Pouvons-nous éviter de tomber malades ?



Nous pouvons faire de notre mieux pour réduire les risques de contamination. Par exemple, il est très important de bien se laver les mains avec du savon avant chaque repas et après chaque visite aux toilettes. Même si nous allons dehors, nous devons ensuite nous laver les mains. Après le lavage des mains, un gel d'alcool désinfectant peut également être utilisé pour se frotter les mains, mais ce n'est pas nécessaire.

Se moucher n'est autorisé que dans les mouchoirs en papier jetés immédiatement après usage. La toux et les éternuements se font dans le coude au lieu de mettre la main devant la bouche.

Lorsque des personnes sont assises ou debout ensemble dans la même pièce, elles doivent garder une distance. Si nous tendons le bras, nous ne devrions pouvoir toucher personne. C'est ainsi qu'on sait qu'on est assez loin de quelqu'un. Nous ne sommes pas non plus autorisés à serrer la main ou à embrasser qui que ce soit. Bien sûr, vous pouvez le faire à la maison avec maman et papa, votre frère et votre sœur si aucun d'eux n'est malade.

Il est préférable de ne pas boire dans le verre et de ne pas utiliser les couverts de quelqu'un d'autre. Dans la salle de bain, chacun utilise sa propre serviette. Si toutes ces précautions sont prises, le risque de contamination est beaucoup plus faible ! Il est donc très important que chacun respecte vraiment toutes ces règles !

Pourquoi ne sommes-nous plus autorisés à aller à l'école, aux activités de loisirs et au sport ?



Comme il s'agit d'un virus tout à fait nouveau, notre corps ne sait pas encore comment le combattre. En conséquence, le virus se transmet rapidement d'une personne à l'autre et nous nous infectons mutuellement. Parfois, cela peut même arriver sans que nous le sachions. Il se peut que quelqu'un ait le virus dans son corps sans qu'il ne le sache et sans être malade. S'il éternue ou s'il tousse, ses particules virales peuvent finir sur quelqu'un qui peut tomber malade.

Pour diminuer le risque de contamination, le gouvernement a décidé de fermer toutes les écoles. Les enfants ne peuvent déjà plus s'infecter les uns les autres et sont donc moins susceptibles d'infecter d'autres membres de leur famille, par exemple. Non seulement toutes les leçons sont interrompues, mais les enfants ne sont plus autorisés à se rendre à leurs loisirs, dans les clubs sportifs ni dans les associations de jeunes. Les médecins espèrent que, de cette façon, nous infecterons de moins en moins de personnes et que le virus cesse de se transmettre d'une personne à l'autre.

Assurez aux enfants que vous ferez tout votre possible pour rendre ces cinq semaines amusantes sans trop vous ennuyer. C'est une nouvelle situation pour tout le monde, il est donc important de travailler ensemble. Tant que les parents aiment leurs enfants, ils peuvent s'entraider et ils peuvent le gérer. 😊

Doit-on se rendre à l'hôpital si on est infecté ?



Toutes les personnes infectées par le virus Corona ne doivent pas aller à l'hôpital. La plupart des gens peuvent rester à la maison et bien se reposer jusqu'à ce qu'ils aient combattu le virus. Mais il peut aussi arriver que quelqu'un tombe tellement malade qu'il éprouve des difficultés à respirer. Le médecin de famille décide alors si quelqu'un doit aller à l'hôpital. À l'hôpital, les médecins font tout pour détruire le virus, mais malheureusement, cela ne fonctionne pas toujours. Il est certain que les personnes âgées et les personnes qui étaient déjà malades avant d'avoir contracté le virus n'ont parfois pas assez de globules blancs pour détruire le virus.

Dès que quelqu'un se sent malade, il doit rester à la maison, ne pas sortir et bien se reposer jusqu'à ce qu'il soit guéri. Des médicaments peuvent être administrés contre la fièvre et contre la toux afin que, espérons-le, tout le monde guérisse le plus vite possible.

Est-ce que toutes les personnes atteintes du virus meurent ?



Heureusement, la plupart des gens surmontent eux-mêmes le virus et guérissent après une à deux semaines de repos. Certains sont même malades pendant quelques jours seulement. Malheureusement, il y a aussi des gens qui tombent très malades. Il peut arriver que des personnes tombent si malades qu'elles ne peuvent plus respirer. À l'hôpital, ils ont une machine spéciale qui aide ces personnes à respirer, mais parfois même cela ne suffit pas et quelqu'un peut mourir. Surtout, souvenez-vous que les médecins et les infirmières font tout leur possible pour guérir tout le monde !

N'existe-t-il aucun remède contre ce virus ?



Le virus Corona est un virus complètement nouveau. En conséquence, il n'existe pas encore de médicament pour lutter contre ce virus. Le mieux que nous puissions faire est de bien nous reposer et de prendre un médicament contre la fièvre et la toux. Heureusement, les enfants ne se sentent généralement pas vraiment malades, ils sont donc moins susceptibles d'en souffrir. Si les enfants se sentent malades, ils doivent prévenir leurs parents dès que possible afin qu'ils appellent le médecin pour demander conseil. Le médecin vous dira alors quoi faire et quels médicaments prendre. De plus, le médecin vous indiquera également combien de temps une personne doit rester à l'intérieur et ne pas voir d'autres personnes, en dehors de la famille.

Pourquoi ne pouvons-nous plus rendre visite à la maison de retraite ?

Les médecins disent que les personnes âgées tombent plus vite malades à cause de ce virus et qu'il peut leur faire plus de dégâts, car elles sont déjà un peu affaiblies par leur âge. Cela les rend beaucoup plus susceptibles de se retrouver à l'hôpital et peut-être même de mourir. Pour garantir que les personnes âgées dans les maisons

de repos soient infectées le moins possible, le gouvernement a décidé de fermer les maisons de repos. Personne n'est plus autorisé à rendre visite aux grand-mères et aux grands-pères. Les personnes qui travaillent dans la maison de retraite mettent tout en œuvre pour prendre soin de tous. Nous pouvons toujours leur écrire, leur envoyer des dessins, leur téléphoner et peut-être même avoir une conversation vidéo. De cette façon, les grand-mères et les grands-pères peuvent voir que leur famille se porte bien et la famille peut également rester en contact. Beaucoup de gens trouvent très regrettable de ne plus pouvoir rendre visite aux grand-mères et aux grands-pères. Mais il n'y a pas d'autre moyen maintenant et il faudra quelques semaines avant de pouvoir leur rendre visite à nouveau. Nous ne savons pas encore combien de temps cela prendra. Dès que nous y serons à nouveau autorisés, c'est la première chose que beaucoup feront. 😊

2. Comment puis-je gérer les cinq semaines à venir ?

Pour de nombreux enfants, ce fut le plus beau jour de leur vie, car les écoles sont fermées pour plusieurs semaines



À première vue, cela semble être du temps de qualité supplémentaire pour les parents et les enfants, mais beaucoup se demandent maintenant comment ils pourront surmonter une si longue période sans l'école, sans loisirs et sans sport. Cela peut sembler amusant les premiers jours, mais l'ennui peut s'installer rapidement et des sentiments autres que la joie peuvent également émerger.

Pour de nombreux parents qui devront faire du télétravail, cela peut entraîner des difficultés, car ils devront travailler pendant que leurs enfants demandent de l'attention ou font du bruit derrière eux.

Voici quelques conseils qui peuvent aider à maintenir autant de structure et de règles que possible dans les semaines à venir. Si tout le monde travaille bien ensemble, tout ira bien.

Routine quotidienne et règles fixes

Comme pour tout événement majeur de la vie d'un enfant, il est extrêmement important de maintenir autant que possible la routine quotidienne.

- Mettre les enfants au lit à la même heure que quand ils vont à l'école.
- Ils peuvent dormir un peu plus longtemps, mais prévoyez une heure maximale pour le lever.
- Prenez le petit déjeuner ensemble et discutez de la planification de la journée.
- Maintenez les mêmes règles qu'à l'école : nombre de biscuits par jour, fruits obligatoires, boissons gazeuses limitées ou non, etc.
- Suivez les devoirs ou les leçons en ligne qui sont donnés par l'école avec votre enfant. Vérifiez régulièrement le système éducatif numérique, mis en place par l'école et convenez du moment où votre enfant travaillera pour l'école.
- Il faut aussi faire des pauses à la maison. Faites-les autant que possible avec votre enfant et convenez d'un moment durant lequel vous prendrez une pause. Vous pouvez également télétravailler quand ils travaillent pour l'école.
- Convenez des moments et de la manière dont ils doivent s'occuper de façon indépendante afin que vous puissiez travailler à domicile. Pour cela, vous pouvez créer un horaire quotidien en deux couleurs : une couleur pour la période pendant laquelle ils doivent s'occuper, et l'autre couleur pour la période pendant laquelle vous êtes disponible en tant que parent.
- Faites une liste (avec ou sans illustrations) de ce que les enfants sont autorisés à faire sans demander et une liste des choses pour lesquelles ils doivent demander la permission.
- Parlez avec votre enfant de ce qui va changer dans les semaines à venir et de la manière dont vous aborderez ce problème ensemble. Plus les enfants en savent et comprennent, mieux ils peuvent gérer la situation.
- Enfin, proposez également votre propre structure et des moments de détente en tant que parent(s) !

Comment gérer le temps passé devant un écran ?



Vous ne pouvez pas éviter que les enfants soient plus sur leurs écrans dans les semaines à venir. Non seulement pour jouer à des jeux, mais aussi pour rester en contact avec la famille et les amis via les réseaux sociaux. En outre, les écoles donneront également beaucoup de devoirs et probablement même des leçons via des systèmes d'apprentissage numériques tels que Smartschool, de sorte que les enfants devront quand même s'asseoir devant leurs écrans. Les devoirs scolaires devront être numérisés et les enfants devraient consulter leur école intelligente une ou plusieurs fois par jour.

- Demandez aux enfants de travailler en bas pour l'école et non dans leur chambre afin que vous puissiez savoir s'ils travaillent réellement pour l'école.

- Déterminez clairement la durée d'utilisation de l'écran pour jouer, regarder des vidéos, faire des vidéos tap-tok, regarder Netflix, etc.

- L'écran peut également être utilisé pour des choses significatives dans les semaines à venir : appels, Whatsapp et conversations vidéo avec des amis et la famille qu'ils ne peuvent plus voir actuellement, un chat en groupe avec la classe et peut-être même avec le professeur, des quiz avec plusieurs personnes simultanément, etc.

- Si votre enfant est curieux de savoir ce qui se passe dans le corps, puisqu'il entend beaucoup parler du virus et du traitement des personnes malades, jetez un coup d'œil aux épisodes éducatifs de « Il était une fois ... la vie » que vous pouvez retrouver sur Netflix. Sachez qu'il existe également deux épisodes portant spécifiquement sur le système immunitaire et la protection contre les virus que vous ne pouvez trouver que sur YouTube !

- Il ne sera pas toujours facile de limiter le temps d'utilisation d'un écran. Ne vous inquiétez pas tout de suite si votre enfant dépasse l'heure convenue et continuez à en parler et à prendre des dispositions.

Combattre l'ennui



- Impliquez vos enfants dans des tâches qu'ils ne feraient normalement pas d'eux-mêmes et créez un horaire hebdomadaire : aider à plier le linge, faire la vaisselle, vider le lave-vaisselle, travailler dans la cour, nettoyer les espaces de jeu, faire du rangement, etc.

Vous pouvez même convenir de la façon dont vous récompenserez votre enfant s'il vous aide un peu plus à la maison. Cela ne doit pas nécessairement être de l'argent ou un cadeau. Quinze minutes de plus à l'écran, préparer des crêpes ensemble, faire quelque chose d'amusant ensemble, etc. sont également de belles récompenses.

- Laissez votre enfant proposer toutes sortes d'activités qu'il peut faire seul et écrivez-les sur différents morceaux de papier. Mettez tous les papiers dans un pot et appelez-le le « pot anti-ennui ». Lorsque votre enfant ne sait pas quoi faire, il peut pêcher un papier de ce pot anti-ennui pour trouver l'inspiration. 😊

- Prenez des moments pour aller marcher et faire du vélo

- Proposez toutes sortes de tâches que votre enfant peut faire pour vous aider. Ce sera gagnant-gagnant pour tout le monde !

- Rendez-vous ensemble à la bibliothèque pour que votre enfant ait de nouveaux livres, de nouvelles bandes dessinées et puisse les changer régulièrement.

- Échangez des jouets avec vos voisins, votre famille ou vos amis ! D'autres jouets sont comme des jouets neufs : ils donnent de l'inspiration et permettent de varier.

- Votre enfant a des loisirs ou fait du sport ? Voyez s'ils ne peuvent pas les maintenir à la maison, moyennant peut-être quelques adaptations. S'il s'agit d'une leçon de musique ou d'une formation quelconque, votre enfant peut s'entraîner à la maison.

- Sachez que votre maison peut être un peu plus désordonnée pendant un certain temps et que les jouets et les affaires personnelles peuvent traîner un peu partout ... Convenez d'heures de nettoyage fixes auxquelles vous pouvez travailler ensemble, en mettant de la bonne musique, par exemple.

Pour les parents

Cela ne se passera pas bien tous les jours et nous n'en sommes qu'au début de ces cinq semaines. Soyez patient et ne vous inquiétez pas si votre maison est un peu sens dessus dessous. C'est aussi une nouvelle situation pour les enfants. De plus, ils absorbent toutes sortes de choses, dont peut-être la tension des adultes. Leur comportement peut parfois être plus difficile. Prévoyez beaucoup de temps pour parler avec vos enfants et expliquez-leur que tout le monde devrait faire de son mieux pour que ce soit aussi amusant que possible pendant cinq semaines ! Vous passez un mauvais moment en tant que parent et vous ne savez plus que faire ? Prenez un bain ou une douche, appelez un ami pour discuter un moment, etc. Vous perdez le contrôle et grondez vos enfants ? Expliquez-leur après et présentez vos excuses. De cette façon, vous apprenez à vos enfants que les adultes peuvent aussi perdre leur sang-froid et sont donc plus en colère qu'ils ne devraient l'être, mais qu'ils s'excusent également.

Toutes sortes de conseils et d'idées pour faire des choses amusantes avec vos enfants sont disponibles sur les réseaux sociaux et sur de nombreux sites Web. Demandez aux autres parents comment ils s'adaptent et comment cela se passe pour eux, vous vous sentirez alors moins seul dans le chaos possible à la maison. 😊

Enfin, assurez-vous d'avoir un moment de détente le soir avec votre partenaire, au cours duquel vous discuterez de la façon dont les choses se passent à la maison et de ce qui doit être changé ou non.

3. Gérer les émotions des enfants



Les enfants reçoivent toutes sortes de signaux pendant ces périodes. Ils entendent des reportages, des conversations entre vous en tant que parents ou des conversations téléphoniques avec d'autres et ils peuvent également ressentir vos émotions. Personne ne sait combien de temps durera cette période ni ce qui nous attend tous. Cela soulève de nombreuses questions et préoccupations possibles. Les enfants le remarquent et peuvent réagir à travers de leur comportement. Ils peuvent se sentir anxieux, avoir de nombreuses questions, être en colère parce qu'ils ne sont pas autorisés à aller à l'école, qu'ils ne peuvent plus pratiquer leur passe-temps ou leur sport, etc.

Il est très important de savoir ce que vos enfants reçoivent comme informations, ce qu'ils lisent sur Internet, à la fois les informations officielles et les fausses nouvelles qui circulent pendant cette période.

L'histoire « Bonjour, je suis Corona ! » contient de nombreux outils qui permettent d'avoir un aperçu des émotions des enfants. Avec les jeunes enfants, vous pouvez le faire ensemble, les enfants plus âgés peuvent travailler de manière indépendante. Demandez-leur si vous pouvez consulter leur outil afin de pouvoir les aider si nécessaire.

L'anxiété

Lorsque les enfants ne comprennent pas ou ne savent pas ce qui se passe, ils peuvent se sentir anxieux. Ils savent souvent que quelque chose ne va pas, mais ne savent pas quelles en seront les conséquences. Alors, lisez l'histoire « Bonjour, je suis Corona ! » avec eux et utilisez les questions et les feuilles de dessin que les enfants peuvent remplir eux-mêmes. Cela vous donne un aperçu de ce que fait votre enfant et vous pouvez éliminer les peurs et les angoisses. Soyez toujours honnête dans vos propos et rassurez votre enfant. Insistez sur le fait que les médecins font tout ce qu'ils peuvent pour le bien de tous et que les enfants eux-mêmes peuvent également aider à prévenir les infections. Vous pouvez lire tout cela dans l'histoire des enfants.

La colère

La colère peut se développer rapidement après quelques jours si vos enfants remarquent non seulement qu'ils ne sont plus autorisés à aller à l'école, mais qu'ils ne sont plus autorisés à faire d'autres activités, telles que des cours de musique, des entraînements sportifs ou jouer avec leurs amis. Il ne faut donc pas sous-estimer les répercussions pour les enfants, qui ne considèrent que ce qui n'est plus autorisé à court terme, et non le fait que cette crise sera probablement finie dans quelques semaines. Les vacances sont normalement amusantes, vous faites toutes sortes de voyages amusants en famille, vous allez nager, au cinéma, à la piscine, vous voyez des amis, etc. Actuellement, tout cela n'est plus possible, donc ce n'est pas vraiment des vacances. Cela deviendra bientôt évident.

Il est donc essentiel de chercher des moyens de rester en contact avec les amis et camarades de classe : envoyer des e-mails, écrire des lettres, faire des dessins, faire un chat vidéo, envoyer des textos, etc. Expliquez à vos enfants pourquoi il est primordial d'éviter les autres autant que possible afin qu'ils comprennent les raisons du confinement. Insistez sur le fait que vous le rendrez aussi amusant que possible à la maison et ce n'est que temporaire. Dès que toutes les mesures seront levées, tout redeviendra normal et ils pourront reprendre toutes leurs activités ludiques.

L'inquiétude

L'inquiétude peut survenir rapidement chez les enfants lorsqu'ils voient les images ou entendent les histoires de toutes les personnes qui vont au magasin pour acheter rapidement de la nourriture, des boissons et du papier toilette. Il est normal qu'ils se demandent s'ils auront encore assez à manger.

Lorsque les enfants apprennent que les visiteurs ne sont plus autorisés à visiter les maisons de repos ou les hôpitaux, ils demandent immédiatement qui prendra soin de leur grand-mère ou grand-père.

L'anxiété n'affecte pas seulement les enfants, mais surtout les adultes. Le comportement de thésaurisation des premiers jours en est un bon exemple. Les enfants ont également vu cela se produire et peuvent donc s'inquiéter eux-mêmes. Outre la question de savoir s'ils auront encore assez à manger eux-mêmes, peut-être se demandent-ils également si tous les magasins d'alimentation ne fermeront pas.

Le concept de personnes âgées vulnérables, en mauvais état ou susceptibles de mourir les confrontera à des questions telles que : reverrai-je ma grand-mère et mon grand-père ? Et si ma grand-mère et mon grand-père tombent malades et doivent se rendre à l'hôpital, vont-ils mourir sans que je puisse les revoir ?

En tant que parent, il faut donc être conscient de ses propres angoisses et de ses peurs. Ne les transmettez pas à vos enfants et essayez de les rassurer autant que possible sans leur mentir. Il y aura certainement assez de nourriture et de papier hygiénique, mais il n'est pas certain que toutes les grand-mères et grands-pères survivront à ce virus. Cependant, tant que quelqu'un n'est pas malade, il n'est pas nécessaire d'en parler. Laissez les enfants être des enfants autant que possible et offrez-leur une sérénité et une sécurité. Expliquez que les

adultes paniquent parfois, puis commencent à faire des choses stupides, comme piller les magasins. Mais ensuite, montrez-leur également que les magasins sont à nouveau remplis et qu'il n'y a pas de pénurie de nourriture ou autre.

Conclusions



Soulignez autant que possible qu'il s'agit d'une situation exceptionnelle où chacun fait ce qu'il peut. Les médecins font tout leur possible pour guérir tout le monde, le gouvernement travaille avec des spécialistes pour protéger au maximum la population et les parents font tout pour rendre cette période aussi ludique que possible pour les enfants. Si tout le monde fait de son mieux, nous réussissons. C'est une période incertaine pendant laquelle nous ne savons pas ce qui va se passer et comment tout cela évoluera. Assurez à votre enfant que vous, en tant que parent, suivez bien les informations et donnez à votre enfant les explications nécessaires si quelque chose d'important change. Il n'est pas nécessaire que les enfants soient informés chaque jour du nombre de nouvelles infections ou de nouveaux décès, car cela ne fait que créer de la peur et de l'anxiété. Demandez à votre enfant ce qu'il veut savoir et quand il veut en parler.

Tous les enfants ne se sentiront pas concernés de la même façon. Cependant, tous les enfants remarqueront que c'est différent à la maison.

Si vous avez des questions, envoyez un courriel à liesscaut@gmail.com. Si nécessaire, des mises à jour et des outils supplémentaires seront publiés régulièrement sur la page Facebook De Weg Wijzer et sur le site Internet www.dewegwijzer.org.

Prenez bien soin de vous et des autres et relaxez-vous suffisamment pour traverser sereinement cette période ensemble.

Lies Scaut

Erik de Soir

Psychothérapeute et expert en deuil

Dr en psychologie – Psychothérapeute

De Weg Wijzer – Centre de Traitement du Trauma & du Deuil