

Conseils des pédiatres pour l'attention due aux enfants pendant cette épidémie à Coronavirus

Avec les mesures de confinement prises pour endiguer l'épidémie à coronavirus, le quotidien des enfants et des familles est brutalement bouleversé. Les parents sont déstabilisés, les nouvelles sont inquiétantes, les journées, pour beaucoup, sont éprouvantes, les enfants subissent tout cela et forcément s'interrogent.

Les pédiatres de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA), au plus près des familles et des enfants en ces difficiles circonstances, conseillent aux parents de parler avec leurs enfants de la situation. Pour éviter qu'ils ne s'inquiètent ou pour calmer leur inquiétude, il est indispensable de les aider à parler et de répondre à leurs questions sans mentir, avec des mots simples et adaptés à leur âge. Il revient aux parents de leur expliquer et de leur faire comprendre l'importance des mesures prises. Les enfants même tout petits, perçoivent le désarroi de leurs parents, la nouvelle organisation de vie ou leur inquiétude. Il est très important qu'ils puissent se sentir compris, rassurés et protégés.

Comment parler du coronavirus aux enfants pour les protéger ?

Les enfants, surtout les plus petits, n'ont pas les ressources suffisantes au niveau cognitif et affectif pour comprendre et intégrer tout ce qui se passe autour d'eux. Ils sont davantage **sensibles à l'émotion des parents** qu'à la réalité des événements ou des mots.

Pour expliquer à un enfant, il vaut mieux s'appuyer sur ce qu'il a compris. Il est indispensable de savoir ce qu'il pense, lui, et les questions qu'il se pose. **Écouter d'abord l'enfant** est important puis lui répondre en utilisant **des mots simples adaptés à son âge** et des **exemples imagés** de son quotidien de jeu.

- **Il est question de maladie**, les enfants doivent être sûrs que les médecins font leur travail.
- **Il est question de chamboulement de vie**, les parents doivent expliquer pourquoi il est important de respecter les décisions prises par les responsables du pays même si c'est difficile au quotidien et même si on ne comprend pas toujours.
- **Il est question de frustrations** de la vie d'avant, les parents doivent expliquer que, pour certains, c'est encore plus difficile.
- **Il est question de confinement**, il convient, avec beaucoup de patience et d'ingéniosité dans les activités, que les parents centrent leur attention sur les enfants et que la famille reste soudée dans cette épreuve en partage actif avec les enfants.
- **Il est question d'isolement**, il convient de créer d'autres liens sociaux avec les moyens de communication dans la solidarité et en particulier avec les familles en difficultés et les enfants en situation de handicap.
- **Il est question de situation provisoire** il convient de rester patient et de garder l'espoir

La confiance dans la médecine, dans l'institution, la solidarité, la patience, l'espoir et l'attention aux autres sont des notions fondamentales qui peuvent être transmises aux enfants.

Les enfants doivent absolument être protégés des messages anxiogènes des médias.

Gérer au mieux la situation de confinement

Les pédiatres de l'AFPA insistent sur :

Le **maintien d'un rythme de vie** fixe et des règles éducatives

- On se lève, on fait sa toilette, on s'habille comme chaque jour
- On respecte les horaires du lever et des repas, on fait un planning
- Ceux qui ne sont pas en vacances font leurs devoirs à heures fixes comme à l'école

La nécessité absolue de **garder son calme** même si les enfants sont énervés : il est capital de maîtriser les débordements d'humeur.

Cette période de confinement doit être une période de **grand partage en famille** pour :

- Développer les activités ludiques et enrichissantes Il est possible d'être inventif avec très peu de matériel, simple, peu coûteux. Internet est ici une bonne source d'inspiration
- Jouer avec les enfants, lire et créer avec eux, pour eux.
- Partager les écrans, ensemble, même s'ils sont plus utilisés qu'habituellement
- Partager les tâches de la maison avec les enfants

Les enfants ont un besoin physiologique de **bouger**

- Limiter les sorties en fonction des recommandations : autour du pâté de maison, dans la cour, de courte durée

Maintenir le lien social

Ce temps de confinement doit également permettre de **trouver d'autres liens** avec les proches:

- Prendre des nouvelles de la famille, des copains, téléphoner et organiser des communications vidéo
- Favoriser l'interaction : jouer en ligne avec les autres membres de la famille,
- S'entraider le plus possible avec ses proches en restant à distance

Idées fortes à retenir :

1. Les enfants sont inévitablement touchés par les événements extérieurs
2. En situation de crise, les enfants ont besoin de se sentir compris, rassurés et protégés
3. Les enfants sont plus touchés par ce qu'ils perçoivent des émotions de leurs parents que par la réalité.
4. Pour répondre à leurs questions de façon adaptée, il vaut mieux leur demander ce qu'ils ont compris et s'appuyer sur leur perception
5. Il convient de parler avec des mots et des images de leur âge.
6. Il convient de montrer aux enfants la confiance au-delà des inquiétudes et des difficultés.
7. Le confinement doit être mis à profit en famille par des activités en faveur des enfants

À propos de l'AFPA

Fondée en 1990, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) est la société savante des pédiatres de ville. Elle regroupe la majorité des pédiatres ayant un mode d'exercice à prédominance libérale (cabinets de ville et maternités privées). Bon nombre d'entre eux exercent aussi une activité publique hospitalière ou communautaire (crèches, Protection Maternelle Infantile, établissements médico-sociaux, structures de prise en charge d'enfants en situation de handicap, médecine scolaire, etc).

<https://apfa.org>

L'AFPA accompagne les familles au quotidien sur mpedia.fr

Contacts presse



Alexandra Deleuze : 01 45 03 56 58 – a.deleuze@ljcom.net

Sabrina Oulmas : 01 45 03 50 32 – s.oulmas@ljcom.net