

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

@HOME

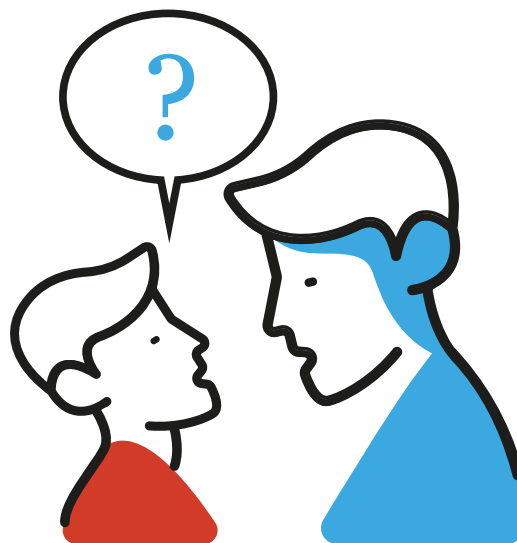
QUOI ET COMMENT COMMUNIQUER AUX ENFANTS ?

Confinés à la maison, les enfants sont confrontés à la question du virus. Comment leur en parler et quoi leur dire, alors qu'en tant qu'adultes, nous nous posons nous-mêmes beaucoup de questions ?

L'ÉCOUTE

Demander à son enfant ce qu'il sait et imagine à propos du virus permet de lui montrer l'intérêt que vous portez à ses préoccupations et de compléter adéquatement son état de connaissance.

Il faut offrir à l'enfant un environnement sécurisé où il peut s'exprimer librement. Ne minimisez pas ses inquiétudes qui sont normales et montrez-lui que vous comprenez ce qu'il ressent. S'il vous demande ce que vous ressentez, ne lui mentez pas si vous êtes angoissé, mais terminez par une note positive : ce virus sera battu grâce à la médecine, en attendant on reste chez soi et on se protège par les gestes barrières.



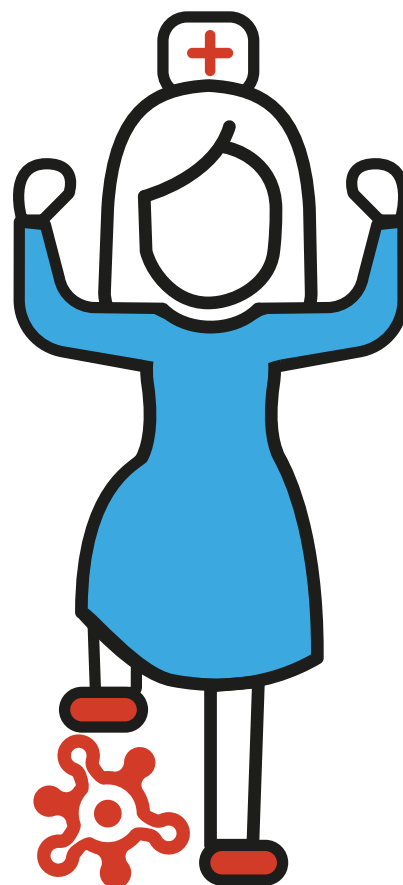
L'HONNÊTÉTÉ ET LA RÉASSURANCE

0-3 ans : Si l'enfant n'a pas entendu parler de l'épidémie, on n'en parle pas ! On évoque une situation exceptionnelle, où tout le monde reste à la maison et où il ne va plus à la crèche. On insiste, sans l'effrayer, sur les gestes barrières comme se laver les mains. S'il montre de la peur, faire un câlin reste le meilleur des remèdes. Si l'enfant a l'habitude de rencontrer la famille élargie, il est important de maintenir ce contact via les appels vidéo ou le téléphone.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

3 à 7 ans : Il faut s'adapter à leur langage tout en étant vigilant à ne pas transmettre notre propre angoisse. Il faut expliquer que la fermeture des lieux publics (école, parc, aire de jeux) vise à ce que le moins de gens possibles soient malades en même temps pour que les hôpitaux puissent les soigner. On parle du virus en évitant les chiffres et sans le faire toute la journée.

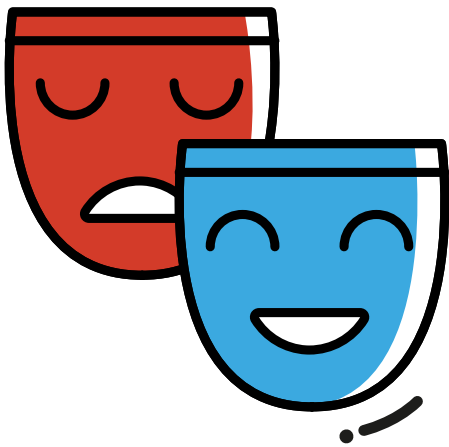
7-12 ans : Les informations sont identiques que pour la catégorie d'âge 3-7 ans mais les mots diffèrent. Son vocabulaire étant plus riche, il est possible d'entrer dans les détails (notion de transmission par contagion, p. ex.). Ayant acquis l'humour, il est possible de l'utiliser pour désamorcer une angoisse.



Adolescents : Le manque de contacts sociaux avec les pairs va peser sur le bien-être des jeunes. Mais chacun est différent : écoute et lien sont décisifs pour identifier un éventuel mal-être et pouvoir y réagir au mieux. Les supports digitaux sont un appui et la parole d'un adulte autre que celles des parents peut être plus facilement acceptée par le jeune. Le Helpline 8002 9090 est disponible pour jeunes qui se sentent isolés et en solitude.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Si le jeune insiste pour voir ses amis, il faut faire un rappel à la loi. En effet, la règle imposée par le gouvernement de se confiner à domicile a pour but de protéger au mieux la population. Tous les citoyens portent cette responsabilité collective. Il a le droit d'être mécontent, mais cette décision vise à éviter un pic de malades ingérables pour les hôpitaux.



RESTER POSITIF

Il est important de créer une bonne ambiance à domicile, de faire des activités qui font plaisir et de se centrer sur les bonnes nouvelles concernant l'évolution de l'épidémie.

Enfin, prenez soin de vous : si vous allez bien votre enfant ira bien !

*Contribution: Centre psycho-social
et d'accompagnement scolaires*

CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG