

## Que dire à notre enfant ?

On dit que l'enfant s'adapte rapidement ! Oui ! Mais, les changements brutaux dans le mode de vie de l'enfant nécessitent toujours une préparation psychique à l'avance afin qu'il puisse comprendre les causes de la nouvelle réalité, digérer en douceur cette situation anxiogène pour accepter de la vivre.

Depuis quatre semaines, les enfants et leur famille sont obligés de se confiner en urgence dans leur maison. Personne ne s'attendait à y rester jusqu'aujourd'hui :

Interdit de sortir ! Interdit de visiter les autres ! Interdit de recevoir des visiteurs ! Même interdit de partir à l'école !  
Ne nions pas le fait que cette réalité est devenue une source d'inquiétude et de stress quotidien pour les grands comme pour les petits !

A partir de ce moment là, je vous invite à être à l'écoute de votre enfant et de partager avec lui son vécu : est-ce qu'il a peur ? Est-ce qu'il est angoissé ? Est-ce qu'il est énervé ?  
La connaissance est le seul moyen de défendre l'angoisse.

Il convient alors de vous conseiller, chers parents, de :

- Répondre clairement aux questionnements des enfants sans les inquiéter.
- Les rassurer sans les effrayer
- Leur donner de vraies informations pour les apaiser et pour qu'ils apprennent à se protéger.
- Ne pas mentir ni pour les calmer ni pour qu'ils arrêtent de poser des questions. Ils sont parfois demandeurs d'explications parce qu'ils sont inquiets et stressés.

- Eviter qu'ils ne passent trop de temps devant les nouvelles à la Télévision.
  - Essayer de garder le rituel de la journée actif autant que possible (nous y reviendrons plus tard dans un autre article.)
  - Créer des moments familiaux avec lui / elle (nous y reviendrons plus tard dans un autre article.)
- Dans le tableau ci-dessous, je vous présente, chers parents, les questions les plus fréquemment posées par les enfants.

Questions	Réponses
C'est quoi le virus Corona ?	C'est un virus agressif qui rend les gens malades. Il est contagieux.
Pourquoi on reste à la maison ?	Parce qu'on est obligé de se protéger contre ce virus qui se transmet très rapidement d'une personne à une autre. Il aime les saletés. Il se trouve là où il y a beaucoup de gens (les écoles, les marches, les moyens de transport, les salles de sport...etc.) Et, les chercheurs n'ont pas encore trouvé de vaccin.
On ne guérit pas si on l'attrape ? Pour cela, il y a des gens qui sont morts ?	Beaucoup, beaucoup de gens guérissent ! Mais, les personnes qui sont vulnérables et qui sont à la base malades ont besoin de plus d'aide pour se défendre contre ce virus. Et oui, certains en meurent. On

	reste à la maison pour éviter le contact entre nous et ces gens pour qu'ils ne tombent pas malades.
C'est dangereux parce qu'il se transmet assez rapidement ?	Pas tout à fait ! Il ne faut pas que tout le monde tombe malade en même temps. Les médecins ne peuvent pas soigner tout le monde à la fois ! En restant à la maison, on participe avec eux à lutter contre ce virus !

Chers parents, je vous assure qu'au-delà de vos réponses, les enfants doivent sentir que vous êtes bien là et qu'ils sont bien écoutés et accompagnés ! C'est durant ces moments-là que leurs angoisses, leurs peurs sont bien canalisées !

Dans le prochain article, je traiterai le sujet suivant :

Comment faire l'équilibre entre :

- le travail à distance et les rituels quotidiens des enfants durant cette période de confinement ?

Comment gérer l'angoisse parentale ayant un impact sur la relation parent-enfant.

Restez connectés !

N'hésitez pas à m'écrire sur [mirahachem@ent.lycee-tripoli.edu.lb](mailto:mirahachem@ent.lycee-tripoli.edu.lb) si vous avez des questions et si vous sentez le besoin de plus de conseils.

#restez\_à\_la\_maison

Mira HACHEM

