

## La minute psy !

### Bonjour à tous !

Cette page a pour but de rendre le confinement le plus vivable possible, pour vous les parents, et pour vos enfants !

On vous demande beaucoup : la gestion des devoirs, occuper les enfants, votre travail, et la gestion du quotidien. Régulièrement, je vous donnerai quelques conseils sur différents sujets.

### Aujourd'hui : comment parler du Coronavirus ?

Vos enfants se posent peut-être des questions sur la maladie, les raisons du confinement, etc. **Il ne faut pas hésiter à leur répondre** : on a parfois peur de les effrayer plutôt que de les rassurer.

Mais les enfants sont de véritables éponges : ils entendent ce qui se dit pendant que vous regardez les informations, ils entendent vos conversations, même si on prend la précaution de ne pas parler devant eux.

Et il est très probable qu'ils se posent des questions : ce n'est pas tous les jours qu'on leur impose de ne pas aller à l'école, et faire la classe à la maison n'est pas habituel.

Si on ne répond pas à leurs questions, **vos enfants risquent de se construire leurs propres explications, avec leurs propres moyens et leurs propres connaissances**. Et ces explications qu'ils se construisent, peuvent les angoisser davantage : *c'est peut-être de ma faute parce que j'ai éternué hier ; ma grand-mère est malade, c'est sûr, elle va mourir ; je ne veux plus toucher qui que ce soit car on va me contaminer, etc.*

**C'est pourquoi il est préférable de donner des réponses.**

### Comment ?

Il est important de **se mettre à leur niveau** : employer un vocabulaire simple, utiliser des comparaisons avec des choses qu'ils connaissent (par exemple : c'est comme la grippe ; le virus, c'est comme une toute petite bête).

Ils doivent avoir l'impression de **pouvoir se protéger et être protégés** : parler des gestes barrière et du confinement, parler des médecins qui pourront les soigner, leur dire que la maladie est moins grave (d'après les informations actuelles) chez les enfants.

Si vos enfants vous **parlent de la mort**, vous pouvez également aborder ce sujet : il faut leur expliquer que parfois, la maladie est très grave, et que les médecins n'arrivent pas à la soigner. **On revient alors sur la possibilité de se protéger** : les gestes barrière, le confinement, l'école à la maison.

**Voici un lien vers une petite vidéo qui explique simplement les choses :**

<https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4>

(si le lien ne marche pas, faites un copier coller, ou sur certains ordinateurs, appuyez sur la touche ctrl de votre clavier et cliquez sur le lien en même temps)

**Attention :** si vos enfants vivent bien la situation sans se poser de question, il n'est pas nécessaire de rentrer dans toutes ces explications. On le fait en fonction des besoins de chacun.

Parfois, les questions n'émergent pas, mais vous observez des modifications de leur comportement : ils ont moins d'appétit, ils s'endorment difficilement, s'énervent souvent etc. Soyez vigilants, ils ne vous le disent peut-être pas, mais ils ont probablement plein de questions, d'inquiétude, dans leur tête !

Vous pouvez peut-être leur poser des questions, pour voir ce qu'ils pensent du confinement, pour voir comment ils comprennent la situation. Si aucune question n'émerge, si vos enfants paraissent en pleine forme, alors ce n'est pas le moment d'aborder ces explications. Cela viendra peut-être plus tard.

Si vous vous posez des questions sur le Covid-19, et/ou si vous avez besoin de soutien psychologique, vous pouvez contacter le numéro suivant : 0800 130 000

Vous pouvez également me contacter par mail si vous rencontrez des difficultés à faire travailler vos enfants, si vous êtes inquiets, si vous avez du mal à calmer l'inquiétude de vos enfants. Laissez-moi vos coordonnées, et je vous recontacte (je consulte mes mails tous les jours) : [stephanie.andries@ac-reunion.fr](mailto:stephanie.andries@ac-reunion.fr)

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis la psychologue scolaire, je travaille sur le secteur de Salazie. J'interviens dans toutes les écoles du cirque, je connais donc toutes les équipes d'enseignants.

A bientôt, prenez soin de vous et de votre famille !

Stéphanie BERNARD