

Coronavirus : pourquoi et comment en parler aux enfants ?

Face à l'épidémie mondiale du Coronavirus et ses effets, il pourrait être tentant de ne rien dire aux enfants. L'idée étant qu'ils sont « *trop jeunes pour comprendre* » ou « *que cela va les traumatiser davantage* ».

Sans avoir la capacité à mettre les mots exacts sur ce qu'ils perçoivent, les enfants surtout les plus petits sont très réceptifs à leur environnement et ont besoin qu'on les rassure quand celui-ci devient inhabituel. **Ils sont souvent bien davantage bouleversés par les réactions de leur entourage que par le coronavirus en tant que tel.** Il est donc essentiel de répondre à leurs questions, de leur parler pour leur expliquer ce qui se passe, les rassurer et les protéger en ajustant les termes à leur âge.

Face à une question d'enfant, la première chose à faire est, avant de lui répondre de lui demander ce qu'il sait déjà, ce qu'il a compris ou ce qu'il imagine, de façon à partir de là où il en est. Et en fonction de sa réponse, l'adulte s'adapte et apporte l'explication qui lui semble la plus appropriée.

Il faut que les parents se rassurent : **pour parler à un enfant, il n'y a pas de « bons mots ».** Chaque parent parle comme il le peut, avec les mots qui lui viennent. On peut aussi reformuler ou compléter la parole de l'enfant (par exemple, "tu veux dire que...", "tu as compris que...").

Donner des informations concrètes et mettre des mots simples évite de laisser l'enfant dans le vide et lui apprend à ne pas laisser ses émotions sans interprétation. Il ne s'agit pas de penser qu'on va l'empêcher d'avoir peur. La peur est normale et n'est pas négative en soi. Il suffit d'en avoir conscience et de savoir que faire face à elle (dans le cas du coronavirus : gestes barrières, nommer le virus...).

Ne vous interdisez pas d'exprimer vos ressentis également, mais évitez le débordement émotionnel. Il faut informer sans effrayer ou, au contraire sans minimiser la gravité de la situation, en croyant le rassurer, car l'enfant, risque de penser qu'on lui cache la vérité et qu'on la lui cache parce qu'elle est encore pire que tout ce qu'il imagine.

N'exposer pas trop vos enfants aux médias et jamais sans un adulte à ses côtés pour l'aider à décrypter ce qu'il voit ou entend.

Il est aussi important d'expliquer à l'enfant, que face à la situation actuelle, comme à beaucoup d'autres, **certaines personnes peuvent raconter n'importe quoi.** Et que donc, s'il entend des choses qui l'inquiètent, il ne doit pas les prendre « pour argent comptant », mais venir en parler, pour savoir si elles sont vraies.

Tout cela peut être raconté aux enfants, d'une façon ludique : on peut leur expliquer que les virus sont des petites bêtes très malines. Mais que l'on va être plus malins qu'eux, leur faire la guerre, et la gagner. Et que l'on peut la gagner notamment parce que, dans cette guerre aux virus, chacun de nous, grand ou petit, dispose d'une arme de destruction massive : le lavage des mains.

Voici quelques supports qui peuvent vous aider pour parler avec votre enfant :



Cette notice est un exemple de ce que vous pouvez dire à votre enfant.
Elle ne remplace pas la consultation de votre pédopsychiatre.
Elle est destinée à être utilisée en complément de la consultation de votre pédopsychiatre.

Remarque : Les professionnels de pédopsychiatrie qui le souhaitent peuvent leur donner pour leur matériel pédagogique. Merci de leur en faire connaître le lieu ainsi que le professionnel avec lequel ils travaillent de votre enfant. Merci de leur en faire connaître le lieu ainsi que le professionnel avec lequel ils travaillent de votre enfant.

[Le Coronavirus expliqué par mon pédopsychiatre](#), une bande-dessinée de la SIP

- une carte mentale réalisée sous le contrôle d'un médecin :

<https://www.mescartesmentales.fr/unecartementale/coronavirus-explique-aux-enfants/>

Pour aller plus loin :

- [Comment parler du coronavirus aux enfants](#) article 1 jour, 1 actu
- [Que dire aux enfants à propos du Coronavirus \(Covid-19\) et comment gérer leur confinement ?](#) CHU de Lille

*(Ce texte contient des extraits d'un article et des propos d'**Hélène Romano**, psychologue et psychothérapeute et de **Claude Halmos**, psychanalyste)*