

## FICHE SYNTHETIQUE SUR LE SOUTIEN AUX ENFANTS

La situation actuelle est inédite, elle engendre une perte des repères quotidiens habituels et peut générer chez les enfants comme chez les adultes une apparition ou une augmentation des symptômes de stress.

Les enfants évoluent dans un contexte anxiogène, ayant accès à des informations (parfois fausses) véhiculées par les médias, les réseaux sociaux, parfois même les adultes proches.

*Comment le stress peut-il se manifester ?*

Enfants de moins de 6 ans	Enfants de 6 à 12 ans
<ul style="list-style-type: none"><li>- Peur d'être seul, besoin d'être collé à l'adulte</li><li>- Cauchemars,</li><li>- Comportement d'agrippement</li><li>- Modification de l'appétit</li><li>- Régression (parle comme un bébé, réclame un biberon, accident au niveau de la propreté)</li><li>- Augmentation des crises de colères, des « pleurnicheries ».</li><li>- Irritabilité</li><li>- ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Irritabilité, « pleurnicheries », comportement agressif, colère</li><li>- Cauchemars, perturbation du sommeil et de l'appétit</li><li>- Symptômes physiques (maux de tête, de ventre...)</li><li>- Perte d'intérêt</li><li>- Recherche davantage l'attention de l'adulte</li><li>- Apparition de difficultés à se concentrer</li><li>- ...</li></ul>

Ces signes s'ils sont d'apparition récente et persistants peuvent être une manifestation d'un stress lié à la situation actuelle.

*Comment prévenir l'anxiété ou soutenir votre enfant dans cette situation ?*

- **Instaurer des routines quotidiennes afin de mettre en place des repères pour l'enfant** : créneaux horaires précis pour une activité donnée chaque jour de la semaine, alternance entre moments en présence de l'adulte et jeux libres, maintien d'une activité physique sous forme de jeux (courir à 4 pattes, imiter des animaux, prendre des postures de relaxation...).
- Il est important de le faire participer, en fonction de son âge à la gestion du quotidien : rangement, cuisine, nettoyage...
- De même permettez-lui d'être acteur en lui rappelant ce qu'il peut faire : gestes barrières pour protéger tout le monde.

- **Assurer une communication et une écoute bienveillante** : laissez parler l'enfant, répondez à ses questions seulement s'il en pose. **Ne forcez pas la discussion.** Lorsqu'il vous questionne commencez par lui demander ce qu'il en pense **lui**, cela permet d'adapter votre réponse. **Rassurez le sur sa propre sécurité s'il est inquiet** : s'il tombe malade il sera soigné, les enfants sont très rarement atteints sévèrement par le virus.  
Initier des activités créatives comme dessiner, faire de la pâte à modeler, inventer une chanson ou faire une vidéo/photo pour la famille, tenir un journal... Vous pouvez également évoquer vos émotions en les décrivant **sans débordement émotionnel** afin que l'enfant comprenne qu'il est normal de ressentir un peu de stress en ce moment.
- **Adopter une technique de relaxation pour réduire le stress** : il existe de nombreux sites qui proposent des activités de relaxation (voir en bas de page). Pour les plus petits, le travail sur le souffle est important et peut se faire sous forme ludique (plume, bulles de savon à déplacer, virevent à faire tourner....).

Ne niez pas l'anxiété de votre enfant, ne la balayez pas d'un revers de la main. Elle est bien réelle. Mais ne tombez pas dans l'excès inverse ! Ne centrez pas toute la vie de la famille autour de ces peurs excessives. Continuez à vivre en réinventant une routine rassurante avec quelques surprises agréables et des moments de convivialité.

**Rappelez que cette situation est temporaire, même si la limite de temps est encore imprécise. Toutes les choses mises en place actuellement ont pour but de ralentir la progression de ce virus pour ensuite permettre un retour à la vie normale.**

Je reste à la disposition des familles qui rencontrent des difficultés durant cette période.

#### Ressources :

Méditation

<https://zamizen.fr/vous-etes/>

<https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse>

Documents d'explications pour les enfants

<https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants-303246>

<https://fr.calameo.com/read/002473731d1725b0e987d> (par un pédopsychiatre pour les plus grands).

Documents pour les adultes

<https://www.pedopsydebre.org/post/r%C3%A9actions-normales-de-stress-de-l-enfant-face-au-covid19-conseils-pour-y-faire-face>

#### Sources

Recommandations de l'OMS, Site APHP Comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus,  
Fiches pratiques pour les familles Hôpital Robert Debré