

Aider les enfants confinés à la maison pendant l'épidémie de COVID-19



Center for the Study of Traumatic Stress

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSonline.org

Les changements dans nos habitudes de vie peuvent amener les enfants à s'isoler de leurs camarades de classe et de leurs enseignants, ainsi qu'entraîner de l'anxiété et des tensions au sein de la cellule familiale en raison du manque d'espace disponible dans le foyer familial.

Traduction Stéphane Raffard^{1,2}, Cristobal Belmonte², Alexandre De Connor^{1,2}, Amandine Decombe^{1,2}, Tiffany Dubois², Amandine Garbisson²

¹ Université Paul Valéry Montpellier, 3

² Service Universitaire de Psychiatrie Adulte, CHU de Montpellier.

Les mesures de prévention qui nécessitent que les enfants restent à la maison sont des mesures essentielles pour limiter la propagation de l'infection du coronavirus (COVID-19). Malgré la nécessité et l'intérêt de ces mesures pour la santé publique, le fait d'être confiné chez soi, même si cela permet aux enfants de passer du temps avec leur famille, peut également entraîner une activité physique insuffisante entraînant une diminution de la condition physique, des habitudes de sommeil irrégulières, et une prise de poids.

Comme de nombreux parents le savent, l'ennui et la frustration sont fréquents lors du temps passé à la maison. Les changements dans nos habitudes de vie peuvent amener les enfants à s'isoler de leurs camarades de classe et de leurs enseignants, à entraîner de l'anxiété et des tensions entre les membres de la famille en raison du manque d'espace au sein du foyer. Il est important de noter que la crainte du public à l'égard du COVID-19, qui peut stigmatiser certaines populations, peut accroître l'isolement de certaines familles et de leurs enfants. Les professionnels de santé et les parents peuvent appliquer les conseils suivants pour aider les enfants et les familles à mieux gérer les périodes de confinement à domicile.

Soutenir la structure familiale tout en étant à domicile

Pour se préparer, les familles peuvent élaborer ensemble des plans d'action visant globalement à impliquer les enfants dans l'organisation familiale et prévenir les risques liés au confinement.

- Planifiez des activités physiques qui peuvent être faites à la maison

- Maintenez une alimentation saine, de bonnes habitudes de sommeil et les gestes barrières pour se protéger du coronavirus (par exemple, se laver régulièrement les mains, se couvrir la bouche en toussant et en éternuant, tout en évitant tout contact avec le visage).
- https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/affiche_gestes_barrieres_fr.pdf
- Maintenez les routines liées aux heures de coucher, aux repas et à l'exercice.
- Veillez à ce que les produits de première nécessité (p. ex. nourriture, eau, savon, fournitures de premiers soins) ainsi que les médicaments soient facilement disponibles à la maison.
- Encouragez les enfants à participer aux tâches ménagères pour favoriser leur sentiment d'accomplissement.
- Planifiez des activités familiales agréables, avec des jeux, des films et de l'exercice.
- Maintenez une humeur positive.
- Pratiquez la patience et la tolérance, qui peuvent être difficiles à appliquer durant cette période.
- Appliquez des techniques de relaxation pour réduire le stress.
- Évitez d'augmenter votre consommation d'alcool ou de tabac.
- S'il s'agit d'une activité familiale habituelle, envisagez d'assister aux services religieux via Internet et les services dédiés en ligne.

Communiquez de façon ouverte

En période d'incertitude, une communication ouverte est essentielle pour aider les enfants à se sentir en sécurité.

- Restez informés.
- Expliquez aux enfants ce qu'est le COVID-19 et les raisons du confinement, et ce d'une manière positive et adaptée à l'âge de vos enfants. Les parents doivent évaluer ce que leurs enfants peuvent comprendre.
- Créez un environnement au sein duquel les enfants se sentent à l'aise pour exprimer leurs préoccupations et pour poser des questions.
- Rappelez aux enfants que le confinement est temporaire
- Promouvez le sentiment de solidarité et d'altruisme des enfants en expliquant qu'être confiné à la maison aide à assurer la sécurité des autres membres de la communauté.
- Rassurez les enfants sur le fait qu'ils recevront des soins médicaux appropriés s'ils tombent malades.
- Questionnez fréquemment les enfants afin de répondre aux nouvelles craintes et fausses informations qui pourraient circuler
- Limitez et surveillez de près l'utilisation des médias et des réseaux sociaux par les enfants afin de réduire la confusion, les inquiétudes et les peurs éventuelles.
- Lutte contre les idées fausses. Par exemple, évitez les termes autres que « coronavirus », tels que « virus chinois », car ils augmentent la stigmatisation et perpétuent les fausses idées sur la maladie.
- Triez les informations officielles des fausses informations pour empêcher la propagation de la désinformation

Connectez-vous à des supports sociaux utiles et aidants

Pendant les périodes d'isolement physique, connectez-vous au plus grand nombre de sources de soutien social possibles pour favoriser la réduction du stress. Les familles peuvent également bénéficier des services fournis par les associations locales et par les professionnels de la santé mentale.

- Maintenez les liens des enfants avec leurs amis et avec les autres membres de la famille par téléphone et/ou par Internet
- Utilisez toutes les ressources disponibles permettant les apprentissages à domicile ou à distance et qui incluent les besoins éducatifs des enfants et les besoins en termes de santé physique et psychologique.
- Communiquez avec un professionnel de la santé mentale si vous remarquez des signes d'anxiété et de dépression chez les enfants, y compris une modification de l'appétit, des troubles du sommeil, de l'agressivité, de l'irritabilité, des craintes d'être seuls et des comportements de retrait.

Source <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>