



CENTRE HOSPITALIER THÉOPHILE ROUSSEL

N° Finess : 78 014 0059
N° Siret : 26780244500010

POLE DE PSYCHIATRIE INFANTO-JUVENILE

Saint Germain en Laye,
Le 18 mars 2020.

SERVICE secteur 78 I 03

Docteur Jean CAZAUBON
Chef de Service

Madame Françoise MAUNOURY
Cadre supérieur de santé

Secrétariat : 01 30 86 38 03
FAX : 01 30 86 38 07

UNITE D'HOSPITALISATION

INTERSECTORIELLE

Rattachée au secteur
sur site hospitalier

Unité Soins Études *Esquirol*
« Villa des Ados »
01 30 86 55 88 / 87
FAX : 01 30 86 55 83

Dr Jean CAZAUBON

UNITES DE SECTEUR

sur site hospitalier

HdJ Roger Misès A - Petite Enfance
01 30 86 38 06 / 32

Dr Nicole LEBOUCHER

HdJ Roger Misès B- Adolescents
01 30 86 38 64

Dr Caroline de GUILLENCHMIDT

HdJ Roger Misès C - Enfants
01 30 86 38 02

Équipe mobile ULIS

Ecole Élémentaire Leclerc - Cycle primaire
01 30 86 38 01 / 03

Dr Sonia AIOUCH

CMP DE SECTEUR

«John Bowlby» - Saint Germain en
Laye

01 39 21 14 35

FAX : 01 39 21 09 85

9, rue Saint-Eloi - 1^{er} étage

78100 Saint Germain en Laye

Dr Caroline de GUILLENCHMIDT

Dr Marie SCHNEIDER

« Les Deux Rives » - Sartrouville
01 39 14 42 78

Dr Ségolène BELIARD

Dr Véronique DAGENS

Le Vésinet

01 30 71 36 43

Dr Jean CAZAUBON

Dr Sonia AIOUCH

Dr Laurence BEER

Mars 2020

QUE DIRE AUX ENFANTS A PROPOS DU CORONAVIRUS (COVID 19) ?

En tant que parents, vous êtes maintenant confrontés à la nécessité de parler de l'épidémie de coronavirus à vos enfants et adolescents. Ces discussions peuvent apparaître difficiles ou anxiogènes, mais elles sont pourtant **nécessaires**.

Il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » manières en soi de s'adresser aux enfants, face à de telles urgences de santé publique. Cependant, nous formulons quelques suggestions que nous pensons pouvoir être utiles :

1. Créer un **espace de discussion ouvert et sécurisant** pour les questions des enfants au sujet de cette épidémie. Il est toutefois préférable de ne pas forcer les enfants à parler de ces sujets tant qu'ils n'y sont pas prêts. Répondre aux questions le plus honnêtement possible. Utiliser **des mots et concepts que les enfants peuvent comprendre**, en adaptation avec leur âge et leur niveau de langage.
2. Aider les enfants à aller chercher les **sources d'information pertinentes**, comme par exemple les données actualisées quotidiennement de l'OMS.
3. Se préparer à devoir **répéter** plusieurs fois les informations et les explications. Certaines informations peuvent être difficiles à comprendre ou à accepter. Poser plusieurs fois la même question est parfois une manière pour les enfants de **solliciter de la réassurance**.
4. **Reconnaitre et valider les pensées des enfants, leurs sentiments et leurs réactions**. Leur faire savoir que nous pensons que leurs questions et inquiétudes sont légitimes et importantes.
5. **Être rassurant, mais sans faire de promesses non réalistes**. C'est important de laisser entendre aux enfants qu'ils sont **en sécurité dans leur maison ou dans leur école**. Mais il ne faut pas leur faire la promesse qu'il n'y aura pas de cas de coronavirus dans leur pays ni dans leur communauté.
Se souvenir que les enfants ont tendance à personnaliser les situations. Ils peuvent par exemple s'inquiéter spécifiquement de leur sécurité personnelle et de celle de leurs proches immédiats. Ils peuvent également s'inquiéter pour leurs amis ou famille qui voyagent ou vivent à l'étranger.

6. Ne pas cacher aux enfants que toute la population est touchée et mobilisée par l'épidémie de coronavirus. C'est une bonne occasion de montrer aux enfants que lorsqu'une adversité survient à l'échelle collective, nous prenons appui les uns sur les autres.
7. Les enfants apprennent de leurs parents et de leurs professeurs. Ils sont très intéressés de voir **comment les adultes qui leur sont proches réagissent à l'épidémie de coronavirus**. Il peut donc être important de ne pas leur cacher systématiquement les conversations à ce sujet entre adultes.
8. **Protéger les enfants des images effrayantes, diffusées en permanence à la télévision**. La répétition de telles scènes peut être perturbante et générer beaucoup trop de stress. Les enfants qui ont déjà traversé des maladies graves ou des deuils par le passé sont particulièrement vulnérables à développer des réactions intenses ou prolongées à l'exposition à de nouvelles expériences de maladies ou de mort. Ils justifient donc d'un soutien et d'une attention particulière.
9. Certains enfants particulièrement touchés par le stress en lien avec le coronavirus peuvent relever d'une évaluation spécifique par un professionnel du soin psychique. Les signes d'inquiétudes suggérant qu'une aide supplémentaire doit être apportée sont les suivants : **perturbations de l'endormissement, pensées ou images intrusives, peurs récurrentes à propos de la maladie ou de la mort, appréhension marquée de la séparation avec les parents, survenue de comportements régressifs (faire pipi au lit, etc), des pleurs ou une irritabilité excessifs, de la tristesse, de l'irritabilité ou de l'impulsivité chez les adolescents, un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir, des maux de tête ou des douleurs corporelles inexplicables**. Si de tels comportements perdurent, cela justifie de consulter un professionnel de santé.
10. Bien que la plupart des adultes suivent avec attention les nouvelles quotidiennes en lien avec le coronavirus, la plupart des enfants veulent simplement continuer à être des enfants. Il est possible qu'ils ne veuillent pas savoir en permanence ce qui se passe dans leur pays ou dans le monde. Il faut donc également **les autoriser à continuer à jouer, se dépenser, etc**.
11. **Prendre soin de votre enfant c'est aussi prendre soin de vous**. Mettre des mots sur ce qui arrive, favoriser la cohésion familiale et la qualité des relations seront d'autant efficaces si les parents veillent sur eux mêmes et sur leur propre capacité à résister au stress :
 - Avoir une journée structurée dont veiller à bien dormir, s'alimenter et faire de l'exercice
 - Privilégier des activités qui vous font du bien (musique, dessin, jeux, cuisiner...),
 - Explorer de nouvelles activités à la maison,
 - Parler échanger avec d'autres parents,
 - Pratiquer les stratégies d'apaisement qui vous aident vous (respiration, méditation...).**Et surtout Soyez bienveillant envers vous même**

Les urgences de santé publique ne sont faciles à comprendre ni à accepter pour personne. De manière compréhensible, les jeunes enfants peuvent être particulièrement effrayés et désemparés. En tant qu'adultes, nous pouvons les aider au mieux en écoutant et en répondant à leurs questions de la manière la plus soutenante et honnête possible.

Heureusement la plupart des enfants, et même ceux qui sont exposés à des expériences de maladie ou de perte, ont de **grandes capacités de résilience**. La résilience est la capacité à s'adapter, à rebondir en période d'adversité et donc à traverser cette épreuve. (cf texte Covid 19 Renforçons notre résilience)
En créant **un environnement ouvert et rassurant** où ils sentent libres de poser leurs questions, nous pouvons les aider à surmonter et faire face aux événements les plus stressants, de sorte à réduire le risque de survenue ultérieure de difficultés émotionnelles.

Pour informer vos enfants sur le coronavirus, vous pouvez vous reporter aux liens suivants :

- Une bande-dessinée : <http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>
- En vidéo : <http://blog.ac-versailles.fr/cm1grandeile/index.php/post/29/02/2020/LE-CORONAVIRUS-expliqu%C3%A9-aux-enfants>
- Journal *Mon Quotidien* pour les 10-13 ans : https://monquotidien.playbacpresse.fr/article-gratuit/retrouve-ici-les-principaux-articles-sur-le-coronavirus-parus-dans-mon-quotidien?utm_source=boutique&utm_medium=boutique&utm_campaign=CoronavirusMQTmars2020
- Journal *Le Petit Quotidien* pour les 6-10 ans : <https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr/article-gratuit/retrouve-ici-les-principaux-articles-sur-le-coronavirus-parus-dans-le-petit-quotidien>
- Un cahier à compléter pour les plus petits : voir pièce jointe « Virus et émotions »
- Une vidéo pour expliquer l'importance de se laver les mains : voir pièce jointe ou ici <https://www.facebook.com/1983675068324712/posts/4120610481297816/?vh=e&d=n>

Vous trouverez sur ce blog de nombreuses idées pour occuper et accompagner vos enfants au quotidien lors de cette période de confinement : <https://papapositive.fr/>

Il apparaît également important de garder un rythme quotidien afin que vos enfants se repèrent dans le temps.

Pour rendre cela ludique et éviter les conflits, pourquoi ne pas inventer un jeu ?

- En pièce jointe, vous trouverez un exemple « Le jeu du confinement » à adapter en fonction de l'âge et des envies de chacun.

Le travail scolaire mais pas que ! Voici des cahiers pour favoriser les découvertes :

- <https://lululataupe.com/602-cahiers-de-vacances>

Il est aussi important de favoriser l'expression des émotions :

- <https://apprendreaeducer.fr/decouverte-enfants-emotions/>
- Voir en pièce jointe : dossier pour les 3-7 ans et 8-12 ans / créer une roue des émotions / thermomètre de la colère

Vos enfants ont également besoin de se défouler et peuvent décharger leurs émotions par le corps :

- <https://www.facebook.com/homefit83/videos/vb.1557241924601022/2639269676308046/?type=2&theater>
- <http://psy-enfant.fr/relaxation-meditation-enfant-gratuit/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xsphSxDLTj4>
- Voir en pièce jointe : Etoile de la respiration

Enfin, pour rappel n'appellez le 15 qu'en cas de signes respiratoires inquiétants.

Pour toutes questions liées au coronavirus, contacter le 0 800 130 000.

L'équipe du CMP reste disponible et joignable au 01.39.21.14.35 pour vous