

Coronavirus : pourquoi et comment en parler aux enfants ?



Irina Kozorog -Shutterstock
PUBLIÉ LE 03/03/2020

Hélène Romano

Psychologue et psychothérapeute spécialisée dans la prise en charge des personnes blessées psychiquement, tout particulièrement des enfants.

L'angoisse liée à l'épidémie de Coronavirus ne concerne pas que les adultes : les enfants sont les premières victimes de ces peurs. Il est essentiel de leur parler pour leur expliquer ce qui se passe, les rassurer et les protéger.

Face à l'épidémie mondiale du Coronavirus et ses effets (panique générale, décisions politiques certaines fois difficiles à comprendre, fermeture d'établissements scolaires, confinement...) il pourrait être tentant de ne rien dire aux enfants. L'idée étant qu'ils sont « *trop jeunes pour comprendre* », « *que cela va les traumatiser davantage* ».

Si de nombreux adultes sont convaincus que ne rien dire protège les enfants, nous savons aujourd'hui que le secret et le mensonge ont des effets dévastateurs pour les enfants quand ils en prennent conscience. Il est donc **essentiel de leur en parler, en ajustant les termes à leur âge.** Et les assistantes maternelles ou familiales se trouvent ici souvent en première ligne face à des parents bien déconcertés.

UN SUPPORT À NOTRE ANGOISSE DE MORT

L'épidémie du Coronavirus sert de support à des peurs irrationnelles qui ont existé de tout temps : la peur de l'étranger, la peur de la nouveauté, ou autre qui sont au final la même chose : la peur de la mort. Ce qui change par rapport à des peurs ayant pu exister les siècles précédents c'est la couverture médiatique avec des supports continus à ce sujet qui entretiennent les angoisses en permanence avec des transmissions d'informations qui ne sont pas toujours d'une totale cohérence : un marché est évacué en urgence sous prétexte qu'il ne faut pas de rassemblement de population, mais un supermarché limitrophe reste ouvert alors qu'il y a bien plus de concentration de population ; tel événement sportif est maintenu alors qu'un autre rassemblant beaucoup moins de monde est annulé. Ces disparités au niveau des décisions politiques ne font qu'entretenir une insécurité psychique et la crainte de ne pas être informé correctement.

Ceci conduit à une épidémie de la panique qui se propage aussi vite que le coronavirus sans aucune mesure et sans qu'aucun raisonnement rationnel ne semble pouvoir être entendu.

Le sentiment d'impuissance, le vécu d'arbitraire, sont ici majorés par l'effet grossissant donné par les médias, véritable caisse de résonance à nos angoisses archaïques. Mais le coronavirus n'est pas la peste ; il se soigne. Pourtant, les personnes malades comme celles placées par précaution en « quarantaine » disent qu'elles se sentent traitées comme des pestiférées. Les magasins sont dévalisés comme après les attentats, la guerre contre l'Irak ou d'autres conflits armés ; certaines populations sont stigmatisées (personnes asiatiques). Ce besoin de trouver un support à nos angoisses est intimement lié à notre statut d'être humain. C'est le fameux « bouc émissaire », la « victime expiatoire », le paratonnerre qui va permettre de cristalliser toutes les peurs et la plus profonde de celle-ci : notre peur face à la mort.

PARLER AUX ENFANTS POUR LES PROTÉGER

En situation de crise, l'être humain a surtout besoin de se sentir protégé et rassuré. L'isolement et la rupture des liens ne peuvent qu'être une source d'insécurité. Ce qui explique sans doute l'importance prise par les réseaux sociaux pour échanger sur les émotions au sujet du coronavirus, mais avec pour effets délétères toutes les rumeurs possibles et inimaginables.

Les enfants surtout les plus petits n'ont pas les ressources suffisantes au niveau cognitif et affectif pour comprendre et intégrer tout ce qui se passe autour d'eux. Ils sont bien davantage bouleversés par les réactions de leur entourage que par le coronavirus en tant que tel.

ADAPTER LES RÉPONSES À L'ÂGE DES ENFANTS

Les enfants qui ont la parole posent souvent des questions, car ils sont submergés par les informations qui ne cessent d'en parler et constatent bien dans la rue que de plus en plus de personnes ont des masques. Par exemple « c'est quoi le coronabidule ? », « pourquoi les gens ont des masques ? », « pourquoi on ne peut pas aller au parc », « pourquoi les grands ils ont tous peur ? » etc. Face à une question d'enfant l'adulte doit comprendre qu'il y a toujours une théorie infantile et que l'enfant cherche avant tout à savoir si sa théorie est juste ou non. Le plus simple est, avant de lui répondre de lui demander ce qu'il a compris, ce qu'il en pense. Et en fonction de sa réponse, l'adulte s'adapte et apporte l'explication qui lui semble la plus adaptée. Si l'enfant lui dit qu'il ne comprend pas certaines choses (par exemple, l'interdiction d'aller à la piscine municipale, alors qu'il est possible d'aller dans un parc aquatique), l'adulte peut tout à fait lui dire que lui aussi ne comprend pas ces décisions, tout en lui expliquant que

si des responsables les prennent il faut les respecter même si l'on n'est pas toujours d'accord (principe fondamental de transmission du respect de la loi et du sens civique).

LEUR DIRE QU'ON LES PROTÈGE

Pour les bébés et les enfants qui n'ont pas la parole, les adultes peuvent expliquer qu'ils sont inquiets, car il y a un « méchant virus », mais qu'ils sont là pour le protéger et prendre soin de lui. Il est important de parler des médecins, des hôpitaux et de tous les soins qui peuvent exister quand c'est nécessaire. **Le bébé ne comprend pas comme un enfant plus grand, mais il n'y a plus de secret entre lui et l'adulte qui redevient disponible psychologiquement.** S'ils doivent mettre un masque, il peut leur être dit, avec des mots aussi simples que le « *méchant virus va très vite et pour l'empêcher d'aller trop vite on met un masque* ». Cela peut paraître une explication rudimentaire, mais **l'enfant a surtout besoin de savoir qu'il n'est pas abandonné et que l'on prend soin de lui.** Si l'enfant demande ce qu'est un virus, il peut lui être expliqué que c'est comme un minuscule organisme, qui n'ont ni des yeux, ni une bouche, ni des oreilles, mais qui communiquent entre eux en s'envoyant des messages (chimiques) pour agir et se multiplier. Et plus ils sont nombreux, plus ils sont forts, donc il faut tout faire pour éviter qu'ils ne le deviennent encore plus.

Un visage masqué peut être effrayant pour un enfant, car il ne peut plus se baser sur les repères émotionnels du visage. D'où l'importance d'expliquer le port du masque, quitte à le transformer en jeu comme « on est des super-héros face au coronavirus, on met notre panoplie pour l'empêcher de passer ». L'adulte peut aussi expliquer l'importance de bien se laver les mains (ce qui évitera d'autres maladies comme la gastro-entérite). Toutes ces explications simples font que la peur se transforme et l'enfant ne ressent plus cette impuissance qui paralyse tout le monde.

RESTER CALME ET INFORMER SANS EFFRAYER

Il serait fondamental que les adultes restent donc sereins et calmes, ce qui est bien plus facile à écrire qu'à faire surtout quand les informations ne parlent que de cela et que les décisions politiques peuvent apparaître certaines fois contradictoires. Mais mettre des mots – simples – évite de laisser l'enfant dans le vide et lui apprend à ne pas laisser ses émotions sans décryptage. Il ne s'agit pas d'avoir l'illusion de l'empêcher d'avoir peur ; la peur n'est pas négative en soi, il suffit d'en avoir conscience et de savoir que faire face à elle. Nommer le virus est important, sinon face à toute maladie l'enfant pensera qu'il s'agit de la même chose. Il peut être expliqué que le coronavirus est comme une « *très méchante grippe* » et qu'il se soigne. Si l'enfant rétorque qu'il sait que des gens sont morts, l'adulte peut lui répondre que c'est juste, mais que les personnes qui sont mortes étaient souvent déjà très malades ou très vieilles.

CONCLUSION

L'épidémie de coronavirus nous rappelle combien les enfants sont les premières victimes des angoisses des adultes et qu'il est essentiel de leur parler pour leur expliquer ce qui se passe et limiter qu'ils n'expriment à travers des maux leur détresse (troubles régressifs, angoisses nocturnes, troubles du comportement...) L'assistante maternelle ou familiale a ici une place fondamentale, car bien souvent elle est présente pour rassurer l'enfant, mais aussi les parents.