

Quelques idées pour parler aux jeunes enfants du contexte actuel de confinement

Quel que soit l'âge de l'enfant des mots peuvent être mis, **ponctuellement**, sur le stress, la tension voire l'angoisse que ce contexte lié au COVID-19 génère chez nous adulte. L'idée n'est pas de rentrer dans les détails mais de se montrer rassurant.

Discutez-en d'abord avec les parents pour savoir s'ils en ont parlé avec leur enfant et comment. Précisez-leur que vous serez sûrement amenés à aborder brièvement les choses avec leur enfant, pour les rassurer car les enfants sont très sensibles aux émotions des adultes.

A partir de 2/5 ans, il faut pouvoir adapter ce qu'on dit aux capacités individuelles de chaque enfant et **surtout à leurs questionnements** (pour ceux qui s'expriment bien). Le piège serait de devancer leurs questions selon nos propres angoisses, et donc d'en créer chez eux. Par exemple, mieux vaut éviter de leur prêter des émotions : « ça doit te faire peur tous ces changements » ou « ça va être très long pour toi ».

Par contre l'adulte peut parler de ses propres émotions à l'enfant : « je suis préoccupée par cette situation, excuse-moi si tu me sens nerveuse » sans en rajouter, mais plus pour permettre à l'enfant de comprendre qu'il n'est pas l'objet de l'émotion de l'adulte.

Une fois l'évocation de la situation faite, soyez à l'écoute de l'enfant, et demandez-lui éventuellement ce qu'il a compris de la situation et s'il a des questions. Si ce n'est pas le cas, respectez cela et restez disponible pour en reparler s'il le souhaite.

Propositions d'échanges (sachant qu'il existe évidemment plusieurs manières de dire les choses) :

« Tu as dû voir qu'en ce moment il y a beaucoup de changements à la maison avec papa et maman et aussi, ici, avec moi », « tu as vu on se lave tout le temps les mains ! », « veux-tu savoir pourquoi ? »...

« En ce moment, on doit rester à la maison ou dans le jardin pour éviter d'être malade ». L'évocation de la maladie pour les enfants de 3 ans n'est pas indispensable mais peut s'envisager car cela explique les changements d'une part, et d'autre part les parents ont pu parler en ces termes à leur enfant. Attention toutefois à ne pas culpabiliser l'enfant : « si tu ne te laves pas les mains, tu vas être malade » ...

« Ce n'est pas comme d'habitude car on ne peut plus faire de balades, on doit rester à la maison »

« Mais voilà ce que j'ai prévu pour toi aujourd'hui. Je suis sûre qu'on va bien s'amuser ! »

Le côté temporaire de cette situation peut aussi être évoqué car savoir que cette situation ne va pas durer peut contribuer à rassurer les enfants : « Pour le moment, on ne peut pas sortir mais après on pourra ». Inutile de préciser un nombre de jours parce que les enfants n'ont pas la même notion du temps que nous et cela pourrait plutôt les inquiéter.

Dans la mesure du possible et du respect des règles d'hygiène, ne changez pas vos habitudes avec les enfants dans la journée. Pour le jeune enfant, une journée est rythmée par différents moments et rituels qui lui permettent de construire une chronologie des événements et donc de s'y préparer ce qui est sécurisant (« je sais ce qu'il m'attend »).