

La situation actuelle peut effrayer ou stresser les enfants autant que les adultes.

**MAIS ils ne réagissent et ne l'expriment pas comme vous !**

Ces réactions sont **normales**, nous allons vous aider à les repérer.

### LES RÉACTIONS DES 0-5 ANS

#### Les 0 à 2 ans

- Ne **comprennent pas** mais **perçoivent** les émotions négatives des personnes qui les entourent.

Ils peuvent :

- ⊕ Agir différemment, pleurer sans raison
- ⊕ S'isoler, cesser les activités de jeu

#### Les 3 à 5 ans

- **Comprennent** les effets d'une épidémie.

Ils peuvent :

- ⊕ Réaliser des jeux ou raconter des histoires autour du COVID,
- ⊕ Avoir peur de la maladie, des étrangers, de l'obscurité ou des monstres,
- ⊕ Chercher la présence constante d'un parent, avoir peur de rester seul
- ⊕ Changer leurs habitudes alimentaires et de sommeil,
- ⊕ Se plaindre de douleurs inexplicables,
- ⊕ Recommencer à sucer leur pouce ou à mouiller leur lit le soir,
- ⊕ Avoir des comportements agressifs, de repli, ou une instabilité motrice

### QUE FAIRE ?

- ➡ Soyez **patient** et **tolérant**
- ➡ **Écoutez-les** et **parlez-leur** à hauteur des yeux (voix calme et douce, mots compréhensibles pour leur âge)
- ➡ Prévoyez des activités **calmes** et **réconfortantes** avant le coucher
- ➡ **Encouragez l'expression** des émotions (jeux, histoire, imitation...)
- ➡ **Rassurez-les** sur le caractère normal de ce qu'ils ressentent.
- ➡ **Évitez l'exposition** aux médias
- ➡ Gardez une **routine** (horaires, repas, coucher)



### LES RÉACTIONS DES 6-19 ANS

- Peuvent avoir des **réactions similaires** à celles décrites ci-dessus.

Peuvent **s'ajouter** :

- ⊕ des difficultés dans le travail scolaire, à rester concentrer
- ⊕ une recherche d'attention
- ⊕ un sentiment d'impuissance et de culpabilité

#### Les 6 à 10 ans peuvent :

- ⊕ Être triste de l'interruption de l'école et de l'éloignement avec leurs camarades
- ⊕ Adopter des comportements provocateurs
- ⊕ Avoir des comportements régressifs (demander de l'aide pour s'habiller, manger)

#### Les 11 à 19 ans peuvent :

- ⊕ Nier leurs ressentis : «je vais bien»
- ⊕ Se plaindre de douleurs physiques
- ⊕ Rentrer en conflit avec l'autorité
- ⊕ Modifier leurs habitudes alimentaires et de sommeil
- ⊕ Avoir tendance à s'isoler

### QUE FAIRE ?

- ➡ Écoutez-les, aidez à **exprimer leurs émotions**



- ➡ Dites-leur qu'il est **normal** de ressentir de la tristesse, du stress

- ➡ **Contrôlez l'exposition** aux médias en regardant avec eux les sources d'information, et **demandez-leur** ce qu'ils ont compris/vu



- ➡ **Encouragez** et **valorisez** les activités positives et créatives.

- ➡ Ne laissez pas la discussion sur l'épidémie COVID-19 prendre le dessus sur les discussions en famille.



- ➡ Maintenez un cadre de vie **sain**, **structuré** et **ferme** : établissez des routines, mangez sainement, respectez ses heures de sommeil, faites de l'exercice, temps raisonnable d'utilisation des écrans

- ➡ Favorisez la **participation** à la **routine familiale** (tâches ménagères), responsabilisez les enfants

Pour des infos ludiques à délivrer aux enfants : <https://www.cocovirus.net/pdf>

Pour parler du COVID aux enfants : [https://reps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id\\_article=245#.Xosp\\_S3pPpJ](https://reps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=245#.Xosp_S3pPpJ)