

# COMMENT PARLER DU CORONA VIRUS / COVID-19 AUX ENFANTS ?

Les enfants vivent le confinement tout comme nous, étant **limités dans leurs relations sociales** avec leurs camarades de classe, instituteurs, éducateurs sportifs, professeurs de musiques etc, devant se plier à **de nouveaux rituels** hygiéniques et sociaux (distance, port du masque et/ou de gants, lavages des mains...) ainsi que **partageant un quotidien en famille sans interruption** où il n'y a plus de distinction entre les espaces de travail et de jeux, où tous les rôles sont assumés par les parents (éducation, instruction, sport, loisirs, affectifs...).

De plus, ils sont exposés tout comme nous à l'afflux d'informations et de désinformations (*fake news*, vidéos *Tiktok* à visée humoristiques ou satiriques, articles et illustrations sur les *réseaux sociaux*, à la *télévision*, dans la presse...)

Il nous est alors apparu pertinent de vous proposer quelques recommandations pour aborder la question de « comment parler du Corona Virus / Covid-19 aux enfants ? » puisque si cette question ne s'est pas encore posée, elle le sera inévitablement.

## 1. REPONDRE A LEURS QUESTIONS A LEUR RYTHME.

Il ne s'agit pas de vouloir tout leur dire et d'anticiper leurs demandes, mais de répondre aux questions qu'ils se posent, au moment où ils se les posent.

Vous pouvez dans un premier temps leur demander ce qu'ils ont compris, les enfants ayant souvent leur propre théorie sur leur environnement. Ainsi vous pourrez rectifier ce qui vous paraît erroné et vous appuyer sur leurs propres mots et niveaux de compréhension.

Vous pouvez tout à fait admettre également vos propres interrogations concernant ce phénomène exceptionnel, sur lequel la science avance un peu plus chaque jour et dont personne ne peut prétendre actuellement avoir la maîtrise absolue.

(Pour davantage de précisions sur l'adaptation du discours en fonction de l'âge cf. <https://www.mpedia.fr/art-parler-coronavirus-enfants/> )

## 2. NE PAS MINIMISER OU DRAMATISER LA SITUATION, MAIS EXPLIQUER AVEC SIMPLICITE, RASSURER.

Minimiser la situation exposerait les enfants au risque de ne pas appliquer strictement les mesures nécessaires à leur protection mais dramatiser peut également générer de

l'angoisse. Or l'angoisse paralyse et pousse à adopter des comportements inadaptés voire excessifs.

Vous pouvez alors leur expliquer ce que sont un *virus*, la dénomination de *Corona Virus ou Covid-19*, une *épidémie* ou une *pandémie*. Une bonne compréhension est souvent rassurante.

(Quelques définitions à titre d'exemple :

<https://www.teteamodeler.com/coronavirus/coronavirus-enfant/expliquer-le-coronavirus-aux-enfants>

Une vidéo explicative adressée aux enfants :

<https://www.enfant.com/votre-enfant-3-5-ans/psycho/coronavirus-comment-en-parler-aux-enfants/>

Une vidéo adressée aux parents par Doctissimo :

<https://www.youtube.com/watch?v=qlHyb1wyGIE> )

### **3. APPRENDRE ET EXPLIQUER LES GESTES DE PROTECTION.**

Les enfants cherchent à être autonomes et ont tendance à reproduire les comportements qu'ils observent chez l'adulte. Mais il est toujours plus simple de bien réaliser une tâche lorsqu'on en connaît les motifs.

Ainsi vous pouvez leur montrer comment se laver la main, mettre son masque et/ou ses gants, et évaluer la distance sociale recommandée entre deux personnes. Vous pouvez également, en fonction de l'âge de l'enfant et de son niveau de compréhension, lui expliquer à quoi servent ces pratiques. Ainsi l'enfant pourra intérioriser le sens de ce qu'il fait en parallèle du mimétisme qu'il a naturellement tendance à mettre en place.

Il pourra alors acquérir en autonomie et décider de lui-même des situations où ces rituels s'avèrent nécessaires, y compris en l'absence de ses parents lors de son retour à l'école notamment.

### **4. METTRE DES MOTS SUR LA MORT SI L'ENFANT L'ABORDE**

Chacun a sa propre théorie quant à la mort ainsi que ses propres interrogations. L'enfant s'interroge naturellement sur cette question, fonction de son niveau de développement (avec des niveaux de compréhensions différents avant et après l'âge de 6 ans puis à l'adolescence), en particulier lorsqu'il y est confronté à l'occasion d'un deuil personnel.

Il est important de ne pas anticiper cette question si l'enfant ne l'aborde pas car il n'aurait alors pas les moyens psychiques de traiter cette information.

S'il l'aborde en revanche, vous pouvez lui expliquer avec des mots simples votre vision de la mort. Vous pouvez par exemple lui expliquer qu'elle fait partie de la vie, que c'est une étape qui arrive à tout le monde un jour ou l'autre. Vous pouvez insister sur le fait que ce soient surtout les gens très âgés et/ou gravement malades qui meurent, en illustrant que vous êtes plus âgé que votre enfant, mais qu'avant vous il y a aussi vos parents et grands-parents ou autres figures identifiables par l'enfant.

Si malheureusement vous avez perdu une personne de votre entourage, vous pouvez expliquer à votre enfant que cette personne était déjà fragilisée par une autre maladie grave ou son âge, hygiène de vie..., tout en rassurant l'enfant sur sa propre bonne santé et celle de ses proches qui ne devraient alors pas mourir même s'ils contractaient le Covid-19.

(Pour aller plus loin sur ce sujet cf. <https://www.cairn.info/revue-etudes-sur-la-mort-2007-1-page-95.htm>)

## **5. LES RASSURER SUR LE ROLE DES INSTITUTIONS ET LA SOLIDARITÉ**

Nous sommes à une époque très critique à l'égard des institutions, de nos gouvernements, partis politiques, des intérêts controversés entre les multinationales, la banque mondiale et les gouvernements.... La démocratie et l'essor des libertés individuelles, telles que la liberté d'expression, nous permettent en effet de remettre en question des décisions légales ou politiques.

Pour autant, les enfants sont à la fois exposés aux discussions entre adultes et médias diffusés au domicile, sans avoir encore suffisamment développé leur propre esprit critique. Ils ont tendance alors à répéter ce qu'ils entendent sans en intégrer toutes les dimensions.

Actuellement de nombreux articles sont diffusés concernant les désaccords entre certaines populations et leurs gouvernement (notamment des manifestations au Brésil et aux USA) ou remettant en cause nos propres institutions (discours évolutifs de nos gouvernements, certains dissensus entre professionnels du médical...), allant parfois jusqu'à des théories du complot. Ces discours engendrent de l'angoisse pour nous adulte et *a fortiori* pour les plus jeunes.

Il est alors important de rassurer les enfants sur les capacités des médecins à les soigner ainsi que leurs proches, le rôle de la police qui exerce des contrôles dans un

but de protection et les décisions de l'Etat (comme le fait de fermer les écoles) dans un but préventif.

Si à l'adolescence l'esprit critique se développe, avant, l'enfant a besoin d'évoluer dans un environnement suffisamment sécurisant pour se développer, dont les figures d'autorités jouent alors un rôle primordial ; à savoir ses parents, professeurs, éducateurs, les médecins, la police, l'Etat.

Vous pouvez également lui donner des illustrations de solidarité émergeant dans ces circonstances exceptionnelles, avec l'hommage aux soignants à 20h et tout autre exemple de votre quotient en famille, avec le voisinage etc...

## **6. CONTROLER ET LIMITER L'ACCES AUX MEDIAS**

Vos enfants sont très certainement présents lorsque vous regardez la télévision ou vos divers écrans, dès leur plus jeune âge. Ils disposent sans doute également de leurs propres outils dès le primaire (tablettes tactiles, portables, smartphones).

Soyez vigilants aux programmes que vous regardez en leur présence et limitez le temps d'exposition aux différents écrans. Il est important de préserver vos enfants des médias et de l'angoisse qu'ils peuvent véhiculer.

Parlez ensemble de ce que vous avez pu voir et entendre en partant de ce que l'enfant a compris.

## **7. SENSIBILISER SUR LES *FAKE NEWS* ET THEORIES DU COMLOT.**

Même en contrôlant et limitant l'accès de vos enfants aux médias, ils seront certainement exposés à de nombreuses images humoristiques ou satiriques, mais également à des *fake news*, ces articles où sont glissés des logos officiels ou rédigés comme s'ils émanaient d'instances de référence, diffusant pourtant des informations erronées ou totalement inventées.

Il est important de ne pas croire tout ce qu'on voit et d'y sensibiliser les enfants dès le plus jeune âge. Pour cela, vous pouvez rechercher ensemble les sources des articles afin de vérifier leur fiabilité et développer le sens critique de vos enfants. Vous pouvez également vous référer à certains sites spécialisés en ce sens.

( Cf. le site Hoaxbuster qui dénonce les différentes *fake news* répertoriées sur différentes thématiques, dont le Covid-19 en première page: [https://www.hoaxbuster.com/covid19?fbclid=IwAR0ibJkPi8S9yvp1fLwEP4B\\_RW24R\\_91lmzvRFzBhhoOs4Ez8nHpk9B60\\_4](https://www.hoaxbuster.com/covid19?fbclid=IwAR0ibJkPi8S9yvp1fLwEP4B_RW24R_91lmzvRFzBhhoOs4Ez8nHpk9B60_4)

Site d'information du gouvernement Monégasque : <https://www.gouv.mc/Action-Gouvernementale/Coronavirus-Covid-2019>

Site d'information du gouvernement Français :  
[https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus#xtor=SEC-3-GOO-\[{adgroup}\]-\[425080454098\]-search-\[coronavirus%20maladie\]](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus#xtor=SEC-3-GOO-[{adgroup}]-[425080454098]-search-[coronavirus%20maladie]) )

## **8. DEMEUREZ DISPONIBLES ET PRENEZ SOIN DE VOUS**

Enfin, demeurez disponibles pour vos enfants autant que possible, afin de vous assurer de leur bien-être, de leur niveau de compréhension et de leurs besoins affectifs.

Vous êtes sans doute soumis au télétravail et à une charge mentale différente de votre quotidien, demeurant au domicile et en famille sans doute bien au-delà de vos habitudes. Cela implique de devoir vous adapter.

Prenez soin de vous, aménagez des espaces et temps dédiés au travail, au jeu, individuels et collectifs, afin de ne pas vous surmener. Soyez attentifs à vos besoins et ceux de votre entourage, en particulier vos enfants.

### **D'AUTRES ARTICLES SUR CE SUJET :**

UNICEF : <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>

France INFO :

[https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-de-covid-19-avec-un-enfant\\_3873185.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-de-covid-19-avec-un-enfant_3873185.html)

Site d'une psychologue et vidéo sur comment apprendre à se laver les mains seul :  
<https://www.parents.fr/enfant/psycho/expliquer-aux-enfants/coronavirus-comment-parler-de-lepidemie-aux-enfants-432495>

Un site dédié aux différents thèmes sur le Covid-19 avec les enfants :

<https://www.cocovirus.net/francais>