

Accompagné son enfant en temps de pandémie

Depuis des mois, cette situation mondiale bouleverse nos repères, nos habitudes au quotidien et elle demande beaucoup d'adaptation.

Des parents m'ont exprimé que leur enfant est plus agité, plus réactif, qu'il est plus difficile d'obtenir sa collaboration lors des routines et qu'il se désorganise plus facilement.

La question; « Est-ce que les enfants peuvent être en réaction au contexte de la pandémie ? » revient souvent.

Le jeune enfant exprime par des comportements et des manifestations d'émotions, ce qu'il perçoit chez les personnes significatives pour lui. L'enfant a une empathie naturelle, il ressent l'émotion, mais contrairement à l'adulte, il n'a pas encore développé la fonction du cerveau lui permettant d'identifier que l'émotion est celle de l'autre. Par exemple, si un parent vit un grand stress, l'enfant le sent à l'intérieur, mais comme il ne peut pas mettre des mots, il va l'exprimer par des comportements.

Cela donne une grande responsabilité à l'adulte significatif, tenant un rôle de facteur de protection et pouvant transmettre malgré la situation, beaucoup de sécurité.

Qu'est-ce qui fournit un sentiment de sécurité à l'enfant?

Principalement, ce sont l'attachement et le mouvement libre. L'attachement se construit lorsque l'enfant sait que l'adulte significatif va répondre à son besoin. Cette sécurité lui permet le mouvement libre. L'enfant va explorer le monde, il va développer des compétences et de la confiance en soi. En fait, l'attachement lui procure la sécurité extérieure (qui vient de l'autre) et le mouvement libre installe une sécurité intérieure.

Est-ce qu'on doit parler de la COVID-19 à notre enfant?

Nous pouvons lui en parler avec des mots simples (selon l'âge), sans alarmer. Qu'est-ce qu'un virus, les symptômes, l'utilité des mesures? Il peut être nuisible de trop l'exposer aux informations destinées aux adultes.

Écouter et observer ses réactions et le laisser poser des questions pourraient orienter vos discussions.

Privilégier les sorties à l'extérieur, elles sont très bénéfiques! Prenez soin de vous!

« Le bonheur est contagieux, ce qui enchante un enfant, c'est le bonheur dans lequel il baigne, si vous souhaitez son bien-être, œuvrez à vous rendre heureux. »

Boris CYRULNIK

Source : Isabelle Fillozat psychologue et Brigitte Collet pédiatre.