Soutenir les enfants et les jeunes qui sont inquiets ou anxieux à cause du COVID-19

Conseils pour les parents, les éducateurs et éducatrices, et celles et ceux qui travaillent avec les enfants et les jeunes

Nous faisons face actuellement à une période d'incertitude, et beaucoup d'enfants et de jeunes vont éprouver de l'anxiété et de l'inquiétude concernant ce qui se passe. C'est une réponse normale à la situation, et nous offrons ci-dessous des conseils sur ce que les adultes peuvent faire pour aider et soutenir les enfants et les jeunes.

De nombreuses informations apparaissent chaque jour – c'est bien mais c'est aussi déroutant. C'est pourquoi nous avons réuni ici des conseils dans un seul document. Nous espérons que vous le trouverez utile.

Prenez soin de vous

Il est compréhensible que vous éprouviez de l'inquiétude ou de l'anxiété en ce moment, et il se peut que vous ayez des défis extrêmement difficiles à surmonter. Cherchez ce qui vous aide à y faire face. Vous trouverez alors plus facile de répondre de la manière que vous souhaitez aux enfants et aux jeunes.

Conservez de bonnes habitudes

Lorsque cela est possible, essayez de maintenir les routines normales. Par exemple, gardez les mêmes heures de repas, de coucher, et les mêmes moments d'étude et de jeux ou temps de repos. Les routines aident les enfants et les jeunes à se sentir en sécurité. Sortir dans la nature peut aussi être bénéfique. En effet, la recherche a prouvé que le contact avec la nature améliorait l'humeur. Si les recommandations médicales du gouvernement l'autorisent, essayez de passer du temps à l'extérieur avec les enfants et les jeunes. Si ce n'est pas possible, ou s'ils ne veulent pas sortir, encouragez-les à faire de l'exercice chez vous – vous trouverez de nombreuses applications gratuites ou des vidéos d'exercice sur YouTube.

Attention à ne pas tomber dans un cercle vicieux

Certains comportements, pouvant aggraver l'anxiété à long terme, sont malheureusement faciles à adopter. En voici quelques exemples :

- Adopter de nouvelles habitudes. Par exemple, qu'un parent dorme dans le même lit qu'un enfant pour le rassurer au lieu de le laisser dormir seul,
- Se replier sur soi-même
- Rechercher constamment des informations sur Google
- Passer beaucoup de temps à discuter de vos inquiétudes,
- Être à l'affut de dangers en permanence,
- Consulter constamment l'actualité (par exemple, en regardant trop souvent les dernières nouvelles)
- Trop réfléchir – passer du temps à cogiter plutôt qu'à agir
- Se laver les mains trop souvent, plus que conseillé par les médecins.

Soyez attentifs à ces comportements ou à d'autres similaires. Encouragez les enfants et les jeunes à noter ce qui les aide (pas seulement dans l'immédiat ou à court terme) et ce qui finit par les rendre plus anxieux ou anxieuses. Vous trouverez aussi dans ce document quelques idées pour les aider à mieux gérer ces comportements, afin de rompre un cercle vicieux dans lequel ils ou elles auraient pu se retrouver par inadvertance.

Répondre aux enfants et aux jeunes

Les enfants et les jeunes se tourneront vers les adultes qui les entourent pour savoir comment ils ou elles doivent réagir et s'ils ou elles devraient s'inquiéter, alors essayez de contrôler vos réponses pendant vos conversations avec elles et eux. Cela ne signifie pas que vous devez cacher votre propre anxiété. Au contraire, il est important d'aider les enfants à reconnaitre qu'un certain niveau d'anxiété et de stress est normal, et à voir comment le gérer. Par exemple, « Quand je suis inquiet ou inquiète, j'aime appeler mon ami.e. Veux-tu qu'on téléphone à ton ami.e pour lui parler ? », ou « Lorsque je suis inquiet ou inquiète, j'aime regarder une émission de télé comique pour me changer les idées, quelle émission de télé veux-tu regarder ? »). Les enfants et les jeunes doivent savoir que les adultes s'inquiètent aussi. En revanche, ils ou elles auront plus peur et auront plus de mal à partager leurs inquiétudes s'ils ou elles voient que les adultes se sentent eux-mêmes dépassés.

Parler de leurs inquiétudes

Parlez des inquiétudes des enfants et des jeunes ensemble et écoutez leurs préoccupations. Essayez de prendre le temps et de trouver un lieu pour en discuter avec elles et eux. Ils ne vous feront pas toujours savoir qu'ils veulent parler, alors soyez attentifs aux signes qu'ils vous donnent, par exemple, s'ils vous suivent partout ou ont besoin de plus de contact avec vous que d'habitude.

Quand en parler

Le meilleur moment pour en parler avec les enfants et aux jeunes est quand ils mentionnent leurs inquiétudes, car cela indique qu'ils se sentent capables d'en discuter à ce moment-là. Mais, nous savons que ce n'est pas toujours possible. Par conséquent, parlez lorsque vous et les enfants ou les jeunes n'êtes ni stressés, ni occupés, ni fatigués.

Évitez de discuter de leurs inquiétudes immédiatement avant le coucher, car souvent tout semble plus effrayant et plus inquiétant à ce moment-là. Si les enfants ou les jeunes mentionnent leurs inquiétudes dans ces moments-là, dites-leur que vous les avez entendues et que vous voulez absolument leur en parler, mais convenez d'un autre moment pour cette conversation (et ayez bien cette conversation au moment convenu). Puis, essayez de trouver d'autres sujets plus légers auxquels ils pourraient penser sans s'inquiéter.

Comment en parler

Les caractéristiques clés des situations qui génèrent de l'inquiétude et de l'anxiété sont les suivantes : un sentiment accru d'incertitude, de menace, de responsabilité, et

un sentiment d'avoir moins de contrôle sur une situation. Voilà pourquoi la situation actuelle génère de l'anxiété. Alors, pendant les conversations avec des enfants, aidez-les à:

a. reconnaitre qu'il est normal de se sentir soucieux ou soucieuse et anxieux ou anxieuse,
b. comprendre la situation précisément et de façon réaliste,
c. identifier des actions simples, pratiques et à leur portée à réaliser – tout en précisant clairement la limite de leur responsabilité.

Voici quelques points pour vous aider :

① Soyez curieux, et montrez que vous avez entendu leurs inquiétudes

Commencez en posant des questions ouvertes. Ce sont des questions auxquelles on ne peut pas répondre par un simple « oui » ou « non ». Par exemple : « Qu'est-ce qui te fait ressentir cela ? », « Qu'est-ce que tu as entendu sur ce virus ? », « Quelles sont tes inquiétudes à ce sujet ? ». Les enfants plus âgés auront peut-être trouvé des informations en ligne ou par l'intermédiaire d'amis, alors cherchez ce qu'ils ont découvert ou entendu. Tout cela vous permettra de mieux comprendre leurs craintes et leurs inquiétudes.

Entendez et reconnaissez l'effet de ce qu'ils pensent sur ce qu'ils ressentent. Essayez d'éviter de minimiser ou de balayer leurs inquiétudes. Par exemple, évitez de leur dire « Tout va bien se passer », ou « Ne sois pas bête »). Les jeunes pourraient avoir le sentiment que vous ne prenez pas leurs inquiétudes ou leurs craintes au sérieux, et ainsi devenir réticents à vous en parler, au lieu d'être encouragés à partager leurs pensées avec vous ou à vous poser des questions (même si elles paraissent un peu ridicules). Il est également difficile de contrôler les pensées qui nous viennent à l'esprit. Alors, au lieu de dire « Tu n'as qu'à pas y penser », encouragez les enfants et les jeunes à prendre conscience des pensées qui suscitent la peur ou l'inquiétude. Conseillez-leur d'essayer de ne pas les ressasser. Par exemple, suggérez : « Encore cette inquiétude/cette pensée qui t'embête ? À quoi pourrais-tu penser à la place ? ».

② Aider les enfants et les jeunes à se sentir compris et à comprendre que s'inquiéter est normal

Reconnaissez que c'est une période d'incertitude préoccupante pour tout le monde et qu'il est normal de s'inquiéter. Par exemple, si un enfant est inquiet pour ses grands-parents, vous pourriez lui dire : « Je peux voir que tu t'inquiètes pour mamie et papi, tu sais, je m'inquiète un peu pour eux aussi », puis suivez les points 3, 4 et 5.

Par ailleurs, reconnaissez que les choses seront différentes pendant un certain temps et que cela peut signifier qu'ils se sentiront peut-être déçus si les évènements qu'ils attendaient avec impatience sont annulés. Cette déception est tout à fait compréhensible et acceptable.

3 Corrigez gentiment ce qu'ils ont mal compris

Après avoir pris note de leurs inquiétudes et montré que vous les avez bien comprises, partagez des faits en douceur, afin de corriger tout malentendu. Par exemple, un enfant pourrait penser que tous les habitants de la ville vont mourir à cause du virus. Vous pourriez répondre ceci : « Je peux voir que tu as peur que quelqu'un qui vit tout près soit malade - et ce n'est pas très agréable de savoir qu'une personne proche de nous est malade - mais cela ne signifie pas pour autant que nous allons mourir. En réalité, la plupart des gens qui l'attrapent ont seulement de la fièvre et une toux ».

Faites en sorte que la conversation reste factuelle autant que possible. Précisez, par exemple, que la plupart des malades ont seulement des symptômes légers et guérissent en quelques semaines ; que les animaux domestiques ne sont pas touchés. Utilisez des informations provenant de sources recommandées et fiables, qui sont destinées aux enfants du même âge que le(s) vôtre(s). Recherchez éventuellement des informations ensemble.
Si vous ne connaissez pas, ou si vous ne trouvez pas, une réponse, il est tout à fait acceptable de dire que vous ne savez pas.

Il y a beaucoup d'incertitudes en ce moment et il est impossible de répondre à certaines des questions que les jeunes vont vous poser. Au lieu d'essayer d'éliminer toute incertitude, et de trouver les réponses à toutes leurs questions, il serait plutôt utile d'expliquer que beaucoup de choses nous échappent et qu'il est normal de ne pas tout savoir. Rassurez ensuite les enfants et les jeunes en expliquant que adultes vont s'occuper de tout le monde, et que les scientifiques et les médecins travaillent dur pour trouver la meilleure façon de nous aider.

4 Aidez votre enfant à se sentir en contrôle autant que possible (et expliquez pourquoi c'est bien pour les autres aussi)

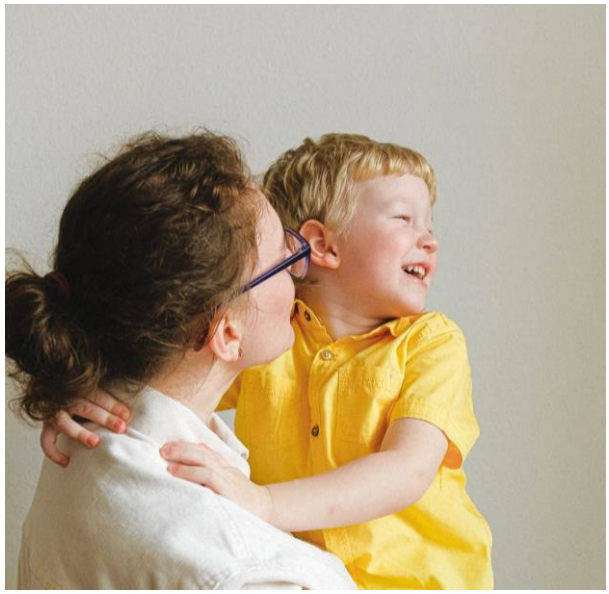
Proposez-leur ceci, par exemple : « Nous pouvons faire beaucoup de choses pour nous protéger et pour aider les autres, comme nous laver les mains ou proposer d'acheter des provisions pour notre communauté ou nos voisins. »

5 Précisez clairement les limites de leur responsabilité

Dites aux enfants que le gouvernement, les services de santé, les scientifiques et bien d'autres encore travaillent très dur afin d'assurer la sécurité de la population. C'est le travail de toutes ces (grandes) personnes, et non celui des enfants.

6 Montrez les bons côtés de la situation

Bien que ce soit une période vraiment éprouvante, aidez les enfants à voir aussi les aspects positifs de ce qui se passe autour d'eux. Par exemple, « Beaucoup de grandes personnes travaillent dur pour assurer la sécurité de tout le monde. Par exemple, des médecins, des infirmières et des infirmiers à l'hôpital, et des scientifiques qui cherchent un vaccin, et même nous, on les aide en nous lavant les mains et en restant chez nous ! ». Attirez leur attention sur la façon dont les communautés s'organisent et s'entraident, et sur les initiatives solidaires prises pour s'aider les uns les autres.



7 Suggérez des moyens pour les aider à gérer leurs inquiétudes

On peut facilement se laisser envahir par l'inquiétude au cours d'une journée, vu le flux constant des actualités. Limitez donc l'accès sans surveillance des enfants à ces informations. Par exemple, décidez d'un « Atelier Actualités » pendant lequel vous les regardez ou les écoutez ensemble, et vous en discutez. Pour les enfants plus âgés, s'ils ont accès à de fausses nouvelles sur les réseaux sociaux, essayez de leur suggérer de limiter le temps qu'ils y passent et ce qu'ils y regardent. S'ils en discutent trop avec leurs amis, suggérez-leur d'essayer de limiter ces conversations et de parler plutôt d'autres sujets.

Aidez les enfants et les jeunes à se demander s'ils peuvent faire quelque chose pour apaiser leurs inquiétudes et s'ils peuvent en prendre le contrôle. Cependant, si elles échappent à leur contrôle, il sera important qu'ils apprennent progressivement à l'accepter, et à se concentrer sur d'autres choses. C'est évidemment difficile à faire. Toutefois, pour leur montrer que leurs inquiétudes sont

prises au sérieux et pour leur apprendre à les contrôler, proposez un “Atelier Inquiétudes ». Convenez d’un horaire dans la journée pour vous assoir ensemble (30 minutes maximum) pendant lequel ils discutent de leurs inquiétudes à tour de rôle. Votre mission d’adulte est principalement d’écouter et de montrer de l’empathie.

Si les enfants commencent à s’inquiéter en dehors de « l’Atelier Inquiétudes », proposez-leur de noter leur inquiétude sur un papier et assurez-leur qu’elle sera abordée lors du prochain atelier. Cela peut permettre aux enfants de se rendre compte que ce qui semble être au début un souci insurmontable n’est plus un problème aussi important après un certain temps.

8 Suggérez des actions concrètes pour apaiser leurs inquiétudes

Nous avons parlé plus tôt du cercle vicieux de l’anxiété et de certains comportements qui, bien qu’ils apparaissent utiles, peuvent en réalité finir par aggraver les troubles. Nous avons également suggéré des moyens pour aider à gérer l’inquiétude. Soyez également attentifs à certains comportements, comme constamment consulter l’actualité, être toujours à l’affut d’un danger, ou se laver excessivement les mains au-delà des recommandations médicales. Encouragez les enfants ou les jeunes à essayer de réduire ces comportements – peut être en se conformant au comportement d’une ou un ami.e proche. Que recommanderait cet ami ou cette amie sur la façon de se laver les mains, ou sur la quantité de temps passé à penser à tout cela ?

Par ailleurs, les enfants et les jeunes peuvent parfois réaliser des actions très concrètes. Par exemple, si leurs inquiétudes portent sur d’autres personnes (comme leurs grands-parents, ou des ami.e.s qui souffrent d’une maladie chronique), encouragez-les à se lancer dans des activités grâce auxquelles ils se sentiront plus connectés avec ces personnes, surtout lorsqu’ils ne peuvent pas leur rendre visite. Par exemple : en envoyant des textos, en les contactant sur Skype ou FaceTime, en leur écrivant un petit mot, une carte, ou en leur postant quelque chose.

Si l’anxiété est permanente et si elle empêche de vivre normalement

Inévitablement, certains enfants ou jeunes gèreront mieux cette situation que d’autres. Certains jeunes auront déjà eu des troubles de

l'anxiété et cette situation aura peut-être exacerbé des inquiétudes préexistantes. Si vous êtes préoccupé.e par un.e enfant ou un.e jeune dont l'anxiété est permanente et l'empêche de vivre normalement (par exemple, si elle cause des troubles du sommeil, si elle a un impact sur le travail scolaire, sur les relations avec leurs amis ou sur la vie de famille), alors consultez un.e médecin ou un.e professionnel.le de la santé. Votre médecin traitant pourra vous conseiller davantage.

Document conçu par:
Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

Université d'Oxford et Université de Reading, Royaume-Uni

Traduit en français par Annabel Taylor et Sophie Gavrois-Karnavos