

GUIDE DE L'ENFANT CONFINÉ

0 > 6 ANS

6 > 12 ANS

12 > 18 ANS

AGIR FACE AUX SIGNES DE STRESS DES ENFANTS CONFINÉS



Face au caractère exceptionnel et potentiellement traumatisant de la situation de confinement, les enfants entre 6 et 12 ans peuvent se sentir tristes, fous ou avoir peur que l'événement traumatisant se reproduise.



Les enfants de cet âge peuvent se concentrer sur les détails de l'événement et vouloir en parler tout le temps ou ne pas en parler du tout. Ils peuvent également avoir du mal à se concentrer. Ils peuvent partager de fausses informations entre eux.



Lorsque les parents abordent la COVID-19 avec calme et confiance, ils fournissent le meilleur soutien à leurs enfants et peuvent agir sur la désinformation.

VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT :

1. GESTION DE VOTRE STRESS : SOYEZ CALME & ASSERTIF

Ne doutez pas d'une issue positive à cette pandémie. Rassurez votre enfant en lui démontrant la réactivité de l'Homme, ses actions collectives à l'échelle mondiale et l'avancée scientifique qu'a permis cette épidémie.



2. PARLEZ DE LA COVID-19 AVEC VOTRE ENFANT

C'est l'âge idéal pour revoir les cours de science ! Revenez sur le cycle de la vie et refaites un peu d'histoire : l'Homme a déjà connu des pandémies mondiales et a toujours su s'adapter ! Votre discours doit être instructif et objectif. Faites travailler son libre arbitre et ses argumentaires... **En un mot : RATIONALISEZ** son émotion grâce à un débat construit et argumenté.



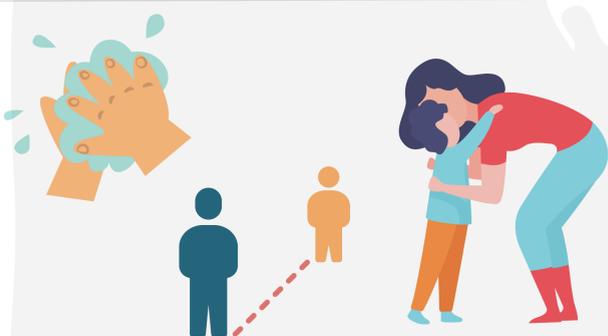
3. LIMITEZ L'EXPOSITION DE VOTRE FAMILLE À LA COUVERTURE MÉDIATIQUE DE L'ÉVÉNEMENT

Contrôlez ses sources d'information : qui lui dit quoi? **où a-t-il trouvé l'info sensationnelle mais totalement "bidon" qu'il vous cite sur la Covid-19 ?** À son âge, il est conseillé que vous établissiez très rapidement la véracité des informations. N'hésitez pas à aller jusqu'au "blocage" des sources si besoin. ([LIRE NOTRE ARTICLE SUR LES ENFANTS FACE AUX FAKE NEWS](#)).



4. PROTÉGEZ-LE EN RÉPÉTANT LES GESTES BARRIÈRES

C'est l'âge où le respect des gestes barrières peut-être négligé. Vous devez être son rappel quotidien. C'est certainement le moment le plus fastidieux mais tenez bon, c'est aussi une façon de lui montrer combien vous tenez à lui à un âge où les câlins sont parfois refusés. Voyez le bon côté des choses !



5. ESSAYEZ DE SUIVRE LES ROUTINES RÉGULIÈRES

Essayez de conserver les rythmes quotidiens: si vous le pouvez, conservez au maximum ses activités et loisirs et permettez lui de rester en contact avec ses amis.



Enfin, donnez-lui des nouvelles des personnes qu'il ne voit plus : membres de votre famille, amis et maîtresse d'école.