

## FICHE SYNTHETIQUE SUR LE SOUTIEN AUX ENFANTS

Le caractère inédit de la pandémie provoquée par le Coronavirus CoVID 19, a eu notamment comme conséquence le confinement de la population. Les enseignants sont mobilisés pour assurer la continuité pédagogique à distance et certains volontaires interviennent dans les pôles d'accueil des enfants des personnels indispensables à la gestion de la crise sanitaire mis en place. L'enseignant, en tant qu'adulte, est **un lien ressource important** pour l'élève qui a perdu ses repères du quotidien. L'enfant évolue dans un contexte anxiogène, ayant accès à des informations (parfois fausses) véhiculées par les médias, les réseaux sociaux, parfois même les adultes proches. L'enfant peut vivre aussi une séparation avec son parent qui travaille. **Cette situation nouvelle et soudaine peut entraîner ou augmenter des symptômes de stress ou d'anxiété chez l'enfant.**

### *Comment le stress peut se manifester ?*

Enfant de moins de 6 ans	Enfant de 6-12 ans
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peur d'être seul, « collé » à l'adulte</li> <li>- Cauchemars</li> <li>- Modification de l'appétit</li> <li>- Régression (parle comme un bébé, réclame un biberon, accident au niveau de la propreté)</li> <li>- Augmentation des crises de colère, des « pleurnicheries »</li> <li>- Irritabilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irritabilité, « pleurnicheries », comportement agressif</li> <li>- Comportement d'agrippement</li> <li>- Cauchemars, perturbation du sommeil et/ou de l'appétit</li> <li>- Symptômes physiques (maux de tête, de ventre...)</li> <li>- Perte d'intérêt</li> <li>- Recherche davantage l'attention de l'adulte</li> <li>- Apparition de difficultés à se concentrer</li> <li>- Irritabilité, colère</li> </ul>
<b>Toute manifestation de comportement autre inhabituel</b>	

### *Comment prévenir l'anxiété ou soutenir l'enfant ?*

- **Estimer le niveau d'anxiété de l'enfant** : laissez s'exprimer l'enfant et posez-lui des questions sans les anticiper. Ainsi, si un enfant pose la question de savoir si le virus est dangereux, retournez-lui la question : « Et toi, qu'en penses-tu ? Qu'est-ce qui te fait dire ça ?... ». Une écoute active permet alors de mieux adapter la réponse que l'on peut lui faire.
- **Assurer une communication et une écoute bienveillante** : laissez parler l'enfant, répondez à ses questions, ne pas forcez une discussion. Si l'enfant est stressé ou a peur, vous pouvez parler de ses émotions avec lui et le rassurer sur le fait qu'une émotion est normale et naturelle. Demandez-lui par exemple : ***Quand sa peur se manifeste-t-elle ? De quelle manière (pensées, images, sensations dans le corps) ? Qu'est ce qui la diminue ?*** ». Initier des activités créatives, comme jouer avec lui ou dessiner, peut faciliter le partage des émotions. Les enfants se sentent soulagés s'ils ont un espace d'expression et de communication de leurs

émotions dans un environnement sécurisant et bienveillant. Ne vous interdisez pas de partager vos ressentis, car il est tout à fait normal d'être stressé durant cette période, mais sans tomber dans le débordement émotionnel.

- **Rassurer l'enfant sur sa propre sécurité** : s'il tombe malade, il recevra des soins appropriés. Les enfants sont très rarement atteints sévèrement par le virus.

- **Informez et permettez à l'enfant d'être acteur** :

- Corrigez les idées fausses et lutez contre la désinformation : pour cela, l'information doit être claire et adaptée à l'âge de l'enfant\*.
- Permettez à l'enfant de jouer un rôle en listant avec lui les actions qu'il peut mettre en place : apprendre les gestes barrières pour lutter contre le virus\* ; prendre soin de lui (hygiène, alimentation équilibrée) ; élaborer une recette de cuisine ; faire un dessin pour ses parents/sa fratrie ; enregistrer une vidéo pour les grands-parents/les copains ; bricolage ; tenue d'un journal de bord pour les plus grands ; toute idée créative.

- **Adopter une technique de relaxation pour réduire le stress** :

- Demandez d'abord à l'enfant de s'allonger ou rester debout, pieds légèrement écartés bien ancrés au sol.
- Déposez un objet aimé sur son ventre (si allongé) et demandez-lui d'inspirer doucement par le nez pour que l'objet se soulève ou mettre la main sur le ventre (si debout). Il devra ensuite expirer lentement par la bouche pour le faire redescendre.
- Vous pouvez suggérer à l'enfant de dire « *Je suis...* » pendant l'inspiration et « *... calme* » pendant l'expiration. Une autre option est de compter jusqu'à 4 pour chaque respiration.
- Il est aussi possible d'utiliser des bulles de savon, un virevent, des billes, une plume etc. Dites alors à l'enfant de prendre une grande respiration et puis de souffler doucement pour déplacer par exemple les bulles ou pour faire tourner le virevent.
- Certains enfants réagissent bien aux images mentales. Celles-ci peuvent alors augmenter l'efficacité de la technique. Suggérez-lui par exemple de dire dans sa tête « *J'inspire les bonnes choses et j'expire les mauvaises* ». Il peut également visualiser des images, des sons ou des odeurs qu'il aime.

**Rappelez que cette situation est temporaire, même si la limite de temps est encore imprécise. Toutes les choses mises en place actuellement ont un but : ralentir la progression de ce virus pour ensuite permettre un retour à notre vie normale.**

**Les psychologues Education Nationale de la Circonscription de Thionville 1 :**

**Francine Bellagamba-Royer RASED secteur Côte des Roses [rased.thionville@ac-nancy-metz.fr](mailto:rased.thionville@ac-nancy-metz.fr)**

**Séverine Rosset RASED secteur Nilvange [rased.nilvange@ac-nancy-metz.fr](mailto:rased.nilvange@ac-nancy-metz.fr)**

**Olivia Wilk RASED secteur Terville [rased.terville@ac-nancy-metz.fr](mailto:rased.terville@ac-nancy-metz.fr)**

Sources :

- *Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé du 12 mars 2020 - Site AP-HP Comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus*

Ressources :

- *Le coronavirus expliqué aux enfants en BD : [www.cocovirus.net](http://www.cocovirus.net)\**

- *Une boîte à outils pour adulte et enfant est disponible sur le site du Centre Pierre JANET de l'Université de Lorraine ainsi qu'un service gratuit d'écoute psychologique sur rendez-vous : <http://centrepierrejanet.univlorraine.fr/ressources/>*

- *Des séances de méditation sont proposées en accès gratuit sur le site Petit Bambou : [www.petitbambou.com/fr/jeunesse](http://www.petitbambou.com/fr/jeunesse)*

\* A l'aide de supports de types BD donnés en lien