

## SUGGESTIONS POUR ORIENTER ET VIVRE AVEC SÉRÉNITÉ AU TEMPS DU VIRUS COVID 19

### INTRODUCTION

L'urgence du virus Covid 19 a de nouvelles caractéristiques qui affectent la santé aussi bien que la sphère psychologique et émotionnelle des personnes, avec des risques surtout pour les plus fragiles.

En plus de percevoir l'exposition à un risque nouveau et invisible tel que Covid-19, qui en soi est un facteur pouvant favoriser les expériences d'anxiété, la quarantaine a eu pour effet de changer nos habitudes et les routines de nos enfants.

La cohabitation forcée et l'incapacité de sortir et de s'engager dans des activités de routine peuvent être un facteur stressant, surtout si cela dure dans le temps.

Il ne faut pas oublier que la perte de l'organisation de son temps et de ses espaces, physiques et relationnels, peut déstabiliser les enfants, surtout lorsqu'ils ont du mal à comprendre ce qui se passe. Grâce à l'aide de ses psychologues experts, Terre des Hommes entend partager quelques conseils avec ses donateurs **pour vivre ces jours difficiles d'une façon équilibrée.**

### COMMENT TRAITER LES BONNES PRATIQUES D'URGENCE POUR LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DES ENFANTS ET DES FAMILLES

- L'une des caractéristiques de la pandémie de Covid-19 est liée à la grande quantité d'informations toujours disponibles. Un premier conseil : ne pas exposer vos enfants à un flux constant d'informations et vous informer plusieurs fois par jour en vous référant **UNIQUEMENT** à des sources faisant autorité, cela peut vous aider à contrôler vos expériences d'anxiété.

Ce faisant, il faut savoir que la situation évolue et qu'il n'est donc pas possible d'être au courant des développements de la recherche. Il est donc nécessaire faire **confiance au travail** des milliers de médecins et de chercheurs non seulement en Italie.

- Tout comme les adultes, les enfants et les adolescents sont exposés à un flux constant d'informations. Pour cette raison, il est important d'expliquer à votre enfant ce qui se passe, en

utilisant des mots simples adaptés à l'âge et au niveau de maturité, en évitant de le laisser seul devant les informations qu'il peut apprendre de la télévision, des réseaux sociaux et des amis.

- Surtout pour les plus petits, il est important d'éviter les tons alarmistes et les images terrifiantes
- Comme les enfants perçoivent les peurs et les angoisses des adultes, il est utile qu'en tant que soignant, vous puissiez être disponible pour écouter, en essayant de maintenir l'équilibre et la sérénité, pour votre bien et celui de votre enfant.
- Il est normal que les enfants posent beaucoup de questions sur ce qui se passe et il est important de leur parler pour les aider à comprendre la situation
- Diminuer ou cacher la vérité aux enfants est une attitude qui les perturbe et peut amplifier leurs peurs, en suggérant qu'il se passe quelque chose de si grave qu'il faut la cacher ou dont on ne peut pas parler : il est préférable de dire la vérité aux enfants en les aidant à comprendre que si de bonnes normes de comportement sont adoptées, la contagion peut être évitée. Les assurances génériques qui vous invitent à rester calme et tranquille ne servent pas à contenir des expériences perturbantes. Il est préférable de les rassurer en disant que tout le monde, dans la famille et à l'extérieur, prend les mesures appropriées pour se protéger.
- Il est très important de garder les enfants près de leurs parents ou tuteurs. En cas de séparation forcée, par exemple si l'hospitalisation ou l'auto-isolement est nécessaire, il est utile de garantir le contact téléphonique autant que possible.
- Même si vous ne pouvez pas vous rencontrer, vous pouvez rester en contact avec vos grands-parents ou vos amis par téléphone ou via les différentes applications disponibles : il est très importante de ressentir la proximité des proches et garantir des occasions de se retrouver peut vous rassurer sur votre bien-être.

*Les enfants ont peut-être entendu ces derniers jours que le virus affecte principalement les personnes âgées. Considérez qu'ils peuvent avoir ressenti une forte angoisse de perdre eux-mêmes leurs grands-parents ou leurs parents. Il s'agit souvent d'une crainte difficile à mettre en mots: faites attention aux signes d'inconfort.*

- Les enfants, surtout les plus jeunes, peuvent exprimer leur malaise en montrant de l'irritabilité, un besoin de contact, de l'agitation. Ils peuvent devenir particulièrement pleurnichards et dans certains cas faire pipi au lit. Il faut les aider à exprimer leur malaise : le jeu ou le dessin sont leurs outils pour faire face au stress. Passez plus de temps avec votre enfant en participant à ces activités avec lui. En raison de la mise en quarantaine, les enfants et les adolescents ne peuvent plus compter sur une organisation de leur temps et de leur espace.

Dans la mesure du possible, il est important de conserver certaines routines ou d'en créer des nouvelles

*La mise en quarantaine peut être un moment pour profiter du temps que vous n'avez normalement pas. Profitez-en de manière **créative et générative**, en veillant à ce que ce soit le moment de la relation et non de l'auto-isollement sur les réseaux sociaux ou à travers l'utilisation des différents appareils présents à la maison.*

*Dessiner, raconter une histoire, écouter de la musique ou **créer de petits artefacts** sont avant tout des occasions d'être ensemble. Certaines activités comme dessiner ou faire du bricolage reproduisent ce qui se fait à l'école et peuvent rassurer votre enfant en le ramenant aux pratiques habituelles. Pour les enfants et les adolescents qui ont besoin de fatiguer le corps, pensez aux activités de mouvement qui peuvent également être effectuées à la maison. Ne négligez pas l'utilisation de pâtes à modeler : la manipulation sert à soulager les tensions et un effet bénéfique peut également être obtenu en pétrissant de la pâte à pain ou à pizza.*

*Notre conseil: de nombreux psychologues du développement ont créé des histoires disponibles en ligne pour expliquer le coronavirus aux enfants. Cherchez-les et lisez-les avec votre enfant: les contes de fées ont toujours été un moyen de combattre la peur!*

- Comme les adultes, aussi les enfants et les adolescents peuvent adopter des stratégies dysfonctionnelles pour faire face à l'anxiété ou lutter contre l'ennui. Par exemple, vous remarquerez peut-être la tendance à manger davantage ou à grignoter souvent. Si cela se produit, essayez d'offrir à votre enfant des stratégies alternatives, en vous montrant disponible pour profiter du temps de quarantaine de manière productive, en restant prêt à écouter et en étant prêt à parler du moment que vous vivez.

*Il est important de **maintenir des routines de soins personnels et d'hygiène**, même si vous êtes à la maison. Il ne s'agit pas de pratiques frivoles, mais de moyens concrets de prendre soin de soi, en y consacrant la bonne attention. Boire quelque chose de chaud, prendre un bain, mettre une crème, sont autant de moyens de se détendre. Si vous et votre enfant avez l'habitude de faire de la méditation, continuez à en faire: c'est une pratique efficace contre le stress.*

- Se sentir anxieux et stressé, c'est normal en ce moment. Si vous sentez que vous ne pouvez pas gérer vos émotions ou vous percevez des difficultés chez votre enfant, n'hésitez pas à contacter un expert qui pourra vous aider à faire face à la situation, même en ligne. Plusieurs études internationales ont démontré l'efficacité du soutien psychologique à distance

**Pour conclure, rappelez-vous que chacun de nous peut faire quelque chose pour se protéger du risque de contagion, à partir du respect des bonnes règles de prévention indiquées par les experts et des règles imposées par les autorités.**