



Coronavirus (COVID-19)

Comment en parler avec son enfant

Vos enfants entendent parler du [coronavirus \(COVID-19\)](#). Vous voulez vous assurer qu'ils obtiennent des informations fiables - et vous voulez qu'ils les entendent de vous. Voici comment en parler.

Découvrez ce que votre enfant sait déjà

Posez des questions adaptées à l'âge de votre enfant.

Pour les enfants plus âgés, vous pourriez demander: «Les amis parlent-ils du coronavirus? Que disent-ils?» Pour les plus jeunes enfants, vous pourriez dire: «Avez-vous entendu des adultes parler d'une nouvelle maladie sérieuse?» Cela vous donne la possibilité d'apprendre ce que les enfants connaissent - et de savoir s'ils entendent des informations erronées.

Suivez l'exemple de votre enfant.

Certains enfants peuvent vouloir passer du temps à parler. Mais si vos enfants ne semblent pas intéressés ou ne posent pas beaucoup de questions, c'est bien aussi.

Offrez du confort et de l'honnêteté

Concentrez-vous pour aider votre enfant à se sentir en sécurité, mais soyez honnête.

Ne donnez pas plus de détails que ce que votre enfant souhaite. Par exemple, si les enfants posent des questions sur les fermetures d'écoles, répondez à leurs questions. Mais si le sujet ne revient pas, il n'est pas nécessaire de le soulever à moins qu'il ne se produise.

Si votre enfant demande quelque chose et que vous ne connaissez pas la réponse, dites-le.

Utilisez la question comme une chance de le découvrir ensemble. Consultez le [site Web de votre Bureau de santé](#) ou le [site du Gouvernement du Canada](#) pour obtenir des informations à jour et fiables sur le coronavirus (COVID-19). De cette façon, vous avez les faits et les enfants ne voient pas les gros titres sur les décès et autres informations effrayantes.

Parlez calmement et de manière rassurante.

Expliquez que la plupart des gens qui tombent malades ont l'impression d'avoir un [rhume ou la grippe](#). Les enfants s'en rendent compte lorsque les parents s'inquiètent. Donc, lorsque vous parlez de la Covid-19 et des actualités, utilisez une voix calme et essayez de ne pas vous énerver.

Donnez aux enfants un espace pour partager leurs peurs.

Il est naturel que les enfants s'inquiètent, "Pourrais-je être le prochain? Est-ce que cela pourrait m'arriver?" Faites savoir à votre enfant que les enfants ne semblent pas aussi malades que les adultes. Faites-leur savoir qu'ils peuvent toujours vous demander des réponses ou parler de ce qui leur fait peur.

Sachez quand ils ont besoin de conseils.

Soyez conscient de la façon dont vos enfants reçoivent des nouvelles et des informations, en particulier les enfants plus âgés qui se connectent en ligne. Dirigez-les vers un contenu adapté à leur âge afin qu'ils ne finissent pas par trouver des actualités ou des points de vente qui leur font peur ou qui contiennent des informations incorrectes.

Aidez les enfants à se sentir en contrôle

Donnez à votre enfant des choses spécifiques qu'il peut faire pour se sentir en contrôle.

Enseignez aux enfants que dormir beaucoup et bien se [laver les mains](#) peut souvent les aider à rester forts et bien. Expliquez que le lavage régulier des mains aide également à empêcher les virus de se propager aux autres. Soyez un bon modèle et laissez vos enfants vous voir vous laver les mains souvent!

Parlez de tout ce qui se passe pour assurer la sécurité et la santé des gens.

Les jeunes enfants pourraient être rassurés de savoir que les hôpitaux et les médecins sont prêts à soigner les personnes malades. Les enfants plus âgés pourraient être rassurés de savoir que les scientifiques travaillent à développer un vaccin. Ces discussions préparent également les [enfants à des changements](#) dans leur routine normale si des écoles ou des garderies ferment à l'avenir.

Mettez les actualités en contexte.

S'ils le demandent, expliquez que la mort par le virus est encore rare, malgré ce qu'ils pourraient entendre. Regardez les actualités avec vos enfants pour filtrer ce qu'ils entendent.

Les enfants et les adolescents se soucient souvent plus de leur famille et de leurs amis qu'eux-mêmes. Par exemple, si les enfants apprennent que les personnes âgées sont plus susceptibles d'être gravement malades, ils peuvent s'inquiéter pour leurs grands-parents. Les laisser appeler ou Skype avec des parents plus âgés peut les aider à se rassurer sur leurs proches.

Faites savoir à vos enfants qu'il est normal de se sentir parfois stressé.

Tout le monde le fait. Reconnaître ces sentiments et savoir que les moments stressants passent et que la vie revient à la normale peut aider les enfants à renforcer leur résilience.

Continuer la conversation

Continuez à vérifier avec votre enfant. Utilisez le fait de parler du coronavirus comme un moyen d'aider les enfants à mieux connaître leur corps, comme la façon dont le [système immunitaire](#) combat les maladies.

Parlez souvent de l'actualité avec vos enfants. Il est important de les aider à réfléchir aux histoires dont ils entendent parler. Posez des questions: Que pensez-vous de ces événements? Comment pensez-vous que ces choses se produisent? Ces questions encouragent également la conversation sur des sujets non d'actualité.

Révisé par: [Jennifer Shroff Pendley, PhD](#)