

Des conseils pour votre enfant

Pour aller plus loin:

<http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/>

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS), Psychological effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak : What Healthcare Providers Need to Know,

https://www.ctsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Psychological_Effects_Quarantine_During_Coronavirus_Outbreak_Providers.pdf

Comment parler du coronavirus et de la quarantaine aux enfants, *Le Figaro*, 18 mars 2020.

CHU Robert Debré, Service Pédiopsychiatrie, Fiches pratiques COVID-19/Confinement, <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>

Tourette-Turgis, Catherine, Covid-19 : point par point, des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement, <https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811>

United Nations Inter-Agency Standing Committee, Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.0, <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists>

Zhenyu Li, et al., Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control, *Brain, Behavior, and Immunity*, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>

Soyez attentif aux changements, réactions et demandes de votre enfant qui peuvent apparaître tout au long du confinement, pas forcément à ses débuts.

Rappelez-vous qu'en prenant soin de vous, vous aidez votre enfant car il est sensible à l'état émotionnel des adultes qui l'entourent.

↳ **Rétablissez une routine quotidienne:** face aux effets désorganisateur de la perte des routines, due en particulier à la fermeture des écoles, il est important d'organiser la journée de votre enfant, de respecter son rythme habituel de sommeil et de créer de nouveaux rituels rassurants.

↳ **Transformez les contraintes en moments ludiques et partagés:** vous pouvez réaliser les gestes barrières ensemble, en musique, grâce à des chansons disponibles sur internet pour le lavage des mains



↳ **Soyez à la disposition de votre enfant pour parler avec lui du virus et du confinement mais ne le forcez pas à la faire;** pour avoir une idée des représentations de l'enfant, il peut être utile de commencer par lui demander ce qu'il a compris avant de répondre à ses questions; il peut vouloir en parler à des moments qui vous surprendront et poser plusieurs fois les mêmes questions pour se réassurer.



↳ **Aidez votre enfant à trouver des informations fiables et adaptée à son âge:** des articles publiés par des magazines pour enfants sont disponibles sur internet (par ex. «Le Petit Quotidien» (6-10ans) et «Mon Quotidien» (10-13ans))

↳ **Protégez votre enfant de la surexposition aux écrans:** les écrans peuvent être nécessaires pour les cours à distance, pour le maintien de liens avec les amis, et parfois pour permettre aux parents de télé-travailler, mais il est important de les alterner avec d'autres activités et de prévoir des moments d'échanges familiaux (jeux, repas...).

PSYCOV'19

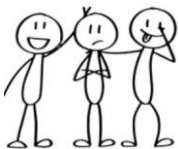


Dispositif Psycov'19: dispositif de soutien et conseils en santé mentale dans le cadre de l'épidémie COVID'19

Des conseils pour vous aider

Prenez le temps de réfléchir à la façon dont le confinement vous affecte et aux moyens que vous pouvez trouver d'en limiter l'impact psychologique. Voici quelques suggestions:

- 1 **Réintroduisez une routine quotidienne:** avec des heures fixes pour le lever, le coucher, les repas et éventuellement le travail. Le caractère structurant des routines est souvent rappelé pour les enfants, il l'est aussi pour les adultes.
- 2 **Créez d'autres liens sociaux:** si le confinement vous empêche d'aller voir vos proches, vous pouvez maintenir des liens en prenant régulièrement de leurs nouvelles par téléphone, email, sms...; grâce aux nouvelles technologies, vous pouvez même créer des groupes virtuels, via WhatsApp par exemple, ou organiser des rencontres par vidéo; participer à de nouveaux rendez-vous sociaux, comme applaudir les soignants à 20h depuis sa fenêtre, peut aussi contribuer à maintenir un lien avec la communauté humaine qui nous entoure.
- 3 **Limitez votre exposition aux médias:** il est bénéfique de trouver un juste milieu entre les avantages d'être bien informé et les inconvénients d'être trop exposé à des informations anxiogènes, en continu.
- 4 **Valoriser ce temps:** le confinement peut être l'occasion d se consacrer à des activités que vous n'avez pas toujours le temps de faire: lire, écrire, ranger, trier des photos qui peuvent être regardées en famille...
- 5 **Gardez à l'esprit que cette période prendra fin** et que la vie normale reprendra son cours; faites des projets pour l'après confinement.

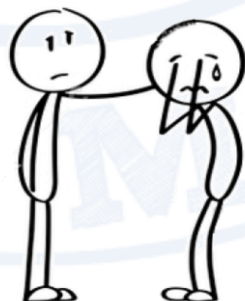


Quel est l'impact psychologique du confinement ?

Le confinement est **nécessaire** pour lutter contre la propagation de l'épidémie COVID19 mais il peut être **difficile à vivre**, surtout s'il dure longtemps.



- 1 **Il est plus difficile de s'appuyer sur ses routines quotidiennes et ses relations sociales habituelles** pour faire face aux craintes suscitées par l'épidémie COVID19; paradoxalement, les personnes confinées ensemble peuvent redouter de se contaminer mutuellement.
- 2 Etre contraint de rester chez soi peut être source à la fois **d'isolement, d'ennui, de tristesse, d'une moindre intimité et de tensions** avec ceux avec qui nous sommes confinés.
- 3 Travailler peut être plus compliqué parce qu'il n'est plus possible de se rendre sur son lieu de travail et certains peuvent redouter des **pertes financières**
- 4 Nous réagissons à cette situation en fonction de notre **propre histoire**: le confinement peut nous rappeler des événements passés de maladie, de mort ou d'exclusion, qui vont alors être plus présents à l'esprit.



Si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez faire appel au dispositif national de soutien médico-psychologique via le numéro vert 24H/7J

0 800 130 000

En cas d'urgence faite le 15



Réalisé par la Cump de Paris: Dr G. Abgrall, Dr E. Neff, S. Akhounak, cadre de santé, F. Deloche-Gaudez, psychologue, Y. Chamand, AMA