**Quoi dire aux enfants au sujet du coronavirus et de la fermeture des écoles?**

*Blog Dominique Vicasssiau*

Quelques règles simples peuvent vous aider à trouver les mots pour expliquer la situation à vos enfants et à les accompagner dans leurs émotions mais aussi dans leur curiosité.

**1. Être très concret**

Les enfants ont besoin d'avoir des informations concrètes sur leur situation à eux :

* Qui va les garder et où ?
* Que vont-ils faire pendant ce temps ?
* Vont -ils pouvoir voir leurs copains ?
* etc

Soyez le plus concret et précis possible. Parlez avec des mots simples adaptés à l'âge de vos enfants, sans dramatiser ni minimiser.

Si vous ne savez pas encore les détails de comment ça va se passer : alors soyez concret sur qu'est-ce que vous attendez pour pouvoir décider, dans combien de temps vous pourrez savoir, etc

**2. Donner des faits.**

Ce genre de situation devient souvent une foire aux fakenews !

Soyez attentif à bien vérifier les informations que vous donnez à vos enfants. Utilisez de préférence des sources fiables.

Avec vos grands : c'est le moment de discuter avec eux des fakes news et de réfléchir ensemble à comment on vérifie les informations, comment on croise ses sources, comment on sait à qui on peut faire confiance etc ...

Je vous donne quelques liens fiables dans la seconde partie du billet. N'hésitez pas à me transmettre vos liens préférés que je les ajoute au billet.

**3. Répondre aux questions**

Il est inutile de donner trop d'informations d'un coup à votre enfant.

Restez simple et ne donnez au départ que les informations de base, indispensable pour qu'il comprenne la situation.

Trop d'informations pourrait le perdre, il n'arriverait pas à tout suivre.

Trop d'informations pourrait aussi l'inquiéter, selon le cas.

Attendez simplement les questions qui vous permettront de préciser et détailler uniquement les questions que votre enfant se pose et qui sont en général les questions dont il est prêt à entendre la réponse, à la fois émotionnellement et en matière de compréhension.

**4. Écouter et accueillir les émotions**

En matière d'émotions, une règle d'or à ne pas oublier : commencez par vous !

Offrez-vous un peu d'auto-empathie, discutez en avec des amies ou venez en parler sur [le groupe Parents en Chemin](https://www.facebook.com/groups/389519938125102/) où je proposerai pendant toute la période de fermeture des écoles des publications dédiées, mais dans tous les cas : commencez par vos émotions.

Ensuite vous pouvez accueillir et écouter les émotions de vos enfants.

Comment on accueille et on écoute ?

Et bien d'abord en se taisant !

Laisses-les parler, dire tout ce qu'ils ont à dire, exprimer tout ce qu'ils ont à exprimer.

Vous pouvez aussi reformuler ce que l'enfant a dit, verbaliser l'émotion qui semble la sienne (tu es inquiet parce que ...), etc ...

Attention cependant aux pièges de l'écoute en particulier : ne dramatisez pas ni ne minimiser ce que l'enfant ressent. Ecoute c'est simplement offrir un lieu où l'enfant peut déposer ce qu'il ressent.

Attention aussi si vous observez que plus vous écoutez sa peur, plus elle a l'air d'augmenter. Parfois écouter ou rassurer est contre-productif et il vaut mieux simplement passer à autre chose.

**5. Laisser la porte ouverte**

Pensez aussi à indiquer à votre enfant que vous êtes disponible pour en reparler plus tard.

Il est probable que toutes les questions ou inquiétudes ne lui viennent pas d'un coup, il aura surement besoin d'en reparler.

Laissez donc la porte ouverte, soyez disponible !

Un dernier point :

**Faites-vous confiance !**

Vous saurez expliquer les choses et accueillir avec vos mots et votre sensibilité propre les questions de vos enfants !

Où trouver des informations sur l'épidémie et sur les mesures officielles pour l'accompagner ?

**Pour les parents** : (pour activer les liens Crtl+clic)

Une explication très claire du **pourquoi les mesures qui isolent les gens sont utiles dans la situation actuelle** (avec même un fichier Excel avec lesquels vos ados pourront jouer à faire des simulations) [ICI sur le blog de Science étonnante](https://sciencetonnante.wordpress.com/2020/03/12/epidemie-nuage-radioactif-et-distanciation-sociale/?)

Un article du fameux **Pharmachien qui explique pourquoi et comme il faut aplatir la courbe** [ICI](http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/?fbclid=IwAR004lg1LdX-ov36VtqOA5pwbhm5s9GfUJWhqwTQ2uZM3RS0j_qncWqN2QQ)

Maladie à coronavirus (COVID-19) : **Ce que les parents doivent savoir sur le site de l'UNICEF** : [ICI](https://www.unicef.org/fr/coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir?fbclid=IwAR1l0h6-JxD68mCqEXm4qh3By4qf3H9VUrbFMnQR17TYxe7VW_LfZFOzD_o)

Coronavirus une épidémie de la peur, **un interview du sociologue Gérard Bronner** pour prendre un peu de recul sur cet "objet social" qu'est l'épidémie : [ICI](https://www.dailymotion.com/video/x7sm88h?fbclid=IwAR0G1XRs8PIkeXZTbBEFisvVGAlTyDEtJWCVs-Xpf1858VzfEVuH1S909ew)

**Coronavirus : Pourquoi faut-il agir maintenant ?** [ICI](http://rage-culture.com/coronavirus-pourquoi-faut-il-agir-maintenant/)

Des infos + **conférence sur le virus et les enfants** sur pédiatre online : [ICI](http://www.pediatre-online.fr/infections/coronavirus-covid-19-chez-enfants-mise-a-jour-13-mars/?fbclid=IwAR1zpx_0C37A4EoBIpAvfhVWoa8v0G5rTXNlBrlfkF_2L1HTY1O0l3fglSk)

Les infos de la **société française de pédiatrie** : [ICI](https://www.sfpediatrie.com/actualites/coronavirus-covid-19?fbclid=IwAR2MkcniNWxzcswEdwuoM8WOOPSZmgNDLaAXMnXv6ZS6-ATNmNUDH43mNDw)

Toutes **les infos sur le virus de l'Institut Pasteur** avec une vidéo de 35 minutes (en anglais mais traduite) : [ICI](https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/coronavirus-wuhan?fbclid=IwAR2MkcniNWxzcswEdwuoM8WOOPSZmgNDLaAXMnXv6ZS6-ATNmNUDH43mNDw)

Explications de **Michel Cymes via Brut** : [ICI](https://www.youtube.com/watch?v=-UXkXBtvFmU&fbclid=IwAR1zpx_0C37A4EoBIpAvfhVWoa8v0G5rTXNlBrlfkF_2L1HTY1O0l3fglSk)

L'essentiel **des infos sur France Culture** au sujet du Coronavirus : [ICI](https://www.franceculture.fr/emissions/coronavirus-radiographies-podcast?fbclid=IwAR3TrnJt346o6YY875qpWimt2u5U7_-76VPiN-ueYsCfmFXzZM8orJKY1lE)

Je vous conseille **le compte Twitter de Tania Louis.** Elle n'est pas épidémiologiste mais virologie mais elle fait des tweets complets sur le sujet : (et elle est une super vulgarisatrice scientifique qui ne parle pas de Coronavirus) [ICI](https://twitter.com/SciTania?s=20&fbclid=IwAR0mLt348lGUBcyVvHyOP3ql_saX_2jrX23yWueDon33VelDYFfZIlL77b8)

Toujours sur **Twitter un épidémiologiste** [ICI](https://twitter.com/T_Fiolet?fbclid=IwAR3uuV2AjwteZOM2GqJrumFAHqnHyeOgtxMd3JmRCxhkqmukL1U51OTdZbo)

Le Point situation coronavirus de l'université de strasbourg [ICI](https://www.unistra.fr/index.php?id=31491&fbclid=IwAR3bVQgUtU805F1JLRzDb2YkfyWfbjT_UIOBWuWUPJVkF7uzM0EoNNVJVEk)

Le Point sur la prise en charge Hôpitaux de Paris [ICI](https://www.aphp.fr/actualite/point-sur-la-prise-en-charge-du-coronavirus-2019-ncov?fbclid=IwAR0_EUg4DNd3Yxg_ecgKzzesTSn_ITmfUbdkbt7Hso9m12igt_adt-VB8NI)

les dernières infos du DG du Ministère de la santé [ICI](https://www.linkedin.com/posts/pr-jerome-salomon_covid19-coronavirus-aezpidaezmie-activity-6644152282093010944-xJHG/?fbclid=IwAR2qPKcso-oyx6NZGZekILg3SG82S5pSnQ-V8sIL1WcBZ1vJ0cufFFof35w)

Information Inserm concernant **le Covid-19 et les Fake News**  [ICI](https://presse.inserm.fr/fake-news-et-desinformation-autour-du-coronavirus-sars-cov2/38324/?fbclid=IwAR2IcTHlp3flIqNHGB2gpR92XZDi_ZPQp171TDG6KnRkHDI6pU9ioEvgMo4)

tous les articles dans The Conversation sur le sujet : [ICI](https://theconversation.com/fr/topics/coronavirus-81702?fbclid=IwAR1GVNXcOiBXpr_CYIAMfg4W2JDz_X9niK07w1sJktQ3ehy_gWWZ8DLmJLM)

**Pour les enfants :** C'est quoi le coronavirus ? un document imprimable offert par Tchika [ICI](https://www.tchika.fr/wp-content/uploads/2020/03/coronavirusok.pdf?fbclid=IwAR1JD0Rm1MSb3l6tKnT2JgirONDyfKvTJT7l-8MrUTkTyJixDwZQD61XlFk)

C'est quoi le coronavirus ? Des explications détaillées et compréhensibles sur le site Kidiscience [ICI](https://kidiscience.cafe-sciences.org/articles/cest-quoi-le-coronavirus/)

Un conte pour parler du virus (je ne l'ai pas encore écouté) : [ICI](https://souffleurdereves.com/histoires-enfants/6-7-ans/vidoc-un-virus-pas-comme-les-autres/)