

Les enfants face au coronavirus

Evelyne Josse¹, 2020 (version 15 mars, révisions régulières)

*Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com*

Depuis quelques semaines, les familles sont malheureusement confrontées à un sujet d'actualité brûlant, l'épidémie de coronavirus COVID-19. Les enfants, petits et grands, ne sont pas épargnés par cet événement anxiogène qui ébranle le monde.

Préambule

Les virus et les maladies qu'ils provoquent portent souvent des noms différents. Par exemple, l'influenza est le virus responsable de la grippe. Il en est de même pour l'épidémie actuelle. La maladie se nomme maladie à coronavirus 2019 ou COVID-19, « CO » pour corona, « VI » pour virus, « D » pour disease (maladie en anglais) et 19 pour l'année de son apparition (2019). Le virus responsable de la maladie est le SRAS-CoV-2 ou coronavirus 2 du Syndrome Respiratoire Aigu Sévère (en anglais Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 ou SARS-CoV-2). Le chiffre 2 permet de le différencier du virus SARS-CoV, responsable de l'épidémie de SRAS de 2002-2003.

Le SRAS-CoV-2 est le septième coronavirus découvert infectant l'homme. Quatre d'entre eux causent des rhumes avec fièvre et maux de gorge sans gravité (229E, NL63, OC43 et HKU1). Les trois autres, le SARS-CoV, le MERS-CoV et le SRAS-CoV-2, provoquent des infections graves. La première pathologie sévère à coronavirus a été découverte en Chine en novembre 2002 et a été éradiquée en juillet 2003 après avoir fait 774 décès. Elle a été nommée Syndrome Respiratoire Aigu Sévère (en anglais Severe Acute Respiratory Syndrome), SRAS en abrégé (en anglais, SARS), et a été causée par le virus SARS-CoV. La deuxième est apparue en 2012 en Arabie Saoudite et a été appelée Syndrome Respiratoire du Moyen-Orient à coronavirus (en anglais Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus) ou MERS. 449 personnes ont succombé des suites de l'infection induite par le virus MERS-CoV.

La peur éprouvée par les adultes

Il est normal que les adultes éprouvent de l'inquiétude face à la possibilité d'une contamination par SRAS-CoV-2 pour eux-mêmes et pour leurs proches, en particulier pour leurs enfants. La peur est une émotion innée qui nous signale un danger et nous incite à l'éviter mais mal gérée, elle devient irrationnelle et contre-productive.

¹ Evelyne Josse a travaillé pour Médecins Sans Frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS (un coronavirus) ainsi qu'en République Démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ebola.

L'attitude des adultes est un facteur déterminant de la réaction des enfants. Il est donc primordial que parents et enseignants² ne cèdent pas à la panique. Si les adultes manifestent de l'inquiétude, le monde des enfants devient rapidement un univers dangereux où chacun est vulnérable. Dès lors, si un adulte éprouve une peur intense, il devrait demander l'aide d'un psychologue afin d'éviter de la communiquer à ses enfants³. Il est important de reconnaître qu'il est naturel d'avoir peur d'une maladie mais les adultes doivent également pouvoir rassurer leurs enfants et ramener le risque d'être touché par le coronavirus à sa juste valeur.

Rassurer l'enfant

Le plus rassurant pour les enfants, c'est de savoir leurs parents à leurs côtés. La force du lien d'attachement est le moyen le plus efficace de les sécuriser et de les aider à surmonter leur anxiété. Si un enfant est anxieux, quel que soit son âge, il faut prendre ses craintes au sérieux, essayer de les comprendre et le rassurer.

Les adultes sont parfois réticents à évoquer la situation de crainte d'angoisser leur progéniture. Il est certain que les enfants ont entendu parler de l'épidémie, même les plus jeunes. Les établissements scolaires sont fermés, les fêtes annulées, les activités sportives suspendues. Déjà avant les mesures drastiques de confinement, le coronavirus s'était invité en classe via les leçons des enseignants et s'était immiscé dans les conversations entre condisciples pendant les récréations. Les enfants voient les informations relayées par les médias. Ils entendent les adultes s'inquiéter pour un proche résidant ou ayant voyagé dans une zone à risque ou pour des parents âgés, évoquer le bilan des victimes atteintes par le virus ou décédées, s'émouvoir du sort d'une connaissance infectée ou exprimer leurs craintes pour l'avenir. Ils ont croisé des personnes portant un masque chirurgical, un camarade est tombé malade, etc. La meilleure façon de les aider à surmonter leurs peurs est de les convier à les exprimer. Éluder le sujet les inquiéterait davantage. Leur anxiété s'accroît considérablement lorsqu'ils ne comprennent pas les remous émotionnels de leur entourage.

Les réactions des enfants et des adolescents diffèrent selon leur classe d'âge, leur personnalité, leur degré d'exposition à l'épidémie, etc. Les enfants en bas-âge n'ayant pas la maturité et l'expérience pour comprendre les événements sont très influencés par la réaction de leur entourage direct. Les enfants plus grands restent perméables au vécu subjectif de leurs proches et simultanément, prennent conscience de l'importance de l'épidémie. La menace vitale qu'ils perçoivent peut être pour certains à la source d'angoisses intenses.

Même si nul ne peut être certain de l'avenir et prémunir ses proches des aléas de la vie, il est important de rassurer les enfants et de leur dire que les adultes sont là pour les protéger. Il faut leur expliquer que le risque d'une contamination ne peut être nié mais que toutes les mesures sont prises pour l'éviter et que les enfants sont généralement peu sévèrement touchés. Il est également important de les informer du fait que tout est mis en place pour assurer la sécurité et la santé des citoyens. L'État et les services de santé se mobilisent pour réduire au maximum l'expansion de l'épidémie et la juguler. Les épidémies ont existé de tous temps et ont toujours fini par disparaître. Il est essentiel d'enseigner aux enfants les moyens de prévenir l'infection et sa propagation (se laver

² Les enseignants jouent un rôle important, y compris pendant la fermeture forcée des écoles, notamment par le biais de cours livrés par internet.

³ Au vu des circonstances, de plus en plus de psychologues proposent des thérapies via internet en visioconférence.

fréquemment et correctement les mains, éternuer et tousser dans le pli du coude, ne pas se serrer la main, etc.). Pouvoir agir concrètement leur redonne du contrôle sur la situation et leur permet d'échapper au sentiment d'impuissance. De plus, en devenant acteur de la prévention, ils apprennent à prendre soin d'eux-mêmes et des autres, ce qui développe leur conscience sociale et leur empathie. Les gestes d'affection des parents tels que câlins et bisous sont une manière complémentaire de rassurer les enfants.

Les enfants entendent parler de carambolages, d'accidents ferroviaires et de crashes aériens, de maladies cancéreuses, de crises cardiaques, d'attaques terroristes, etc. La tragédie peut frapper brusquement, à tout moment. C'est une réalité et il ne faut pas la nier. Il est important de reconnaître qu'il existe une part de notre existence qui ne peut être maîtrisée. La qualité de présence des adultes, par un comportement confiant et rassurant, montre aux enfants qu'il est tout à fait possible de vivre avec cette donnée. Prendre conscience de cela et l'accepter fait partie du processus de grandir.

Ecouter les enfants

Les enfants ne vivent pas et ne comprennent pas les événements de la même manière que les adultes. Afin de répondre de manière adaptée à leurs besoins et à leurs interrogations, il est indispensable de saisir la manière dont ils appréhendent les faits. Il faut pour cela les écouter et les encourager à partager leurs émotions ainsi que leurs réflexions. Il est utile de leur poser des questions pour savoir ce qu'ils savent à propos de l'épidémie, ce qu'ils en ont entendu, ce qu'ils en ont retenu et ce qu'ils en ont compris.

Souvent, les jeunes enfants mixent données correctes, bribes d'information incomprises et éléments de leur imaginaire ou de leur vécu. Ainsi, un petit garçon croyait qu'il pouvait contracter le coronavirus en accompagnant ses parents au restaurant chinois. Les grands enfants et les adolescents, bien qu'informés sur l'épidémie n'en ont pas forcément compris correctement les enjeux et une discussion ouverte peut s'avérer intéressante.

Les adultes doivent se montrer disponibles à la discussion tout en respectant le rythme des enfants. En-dessous de 6 ans, ils sont principalement préoccupés par leur propre sécurité et celle de leurs proches (parents, grands-parents, etc.) et posent généralement peu de questions. A moins que la demande n'émane d'eux, les discussions sur le sujet de l'épidémie devraient être évitées.

Tri des informations et discours adapté

Parler de l'épidémie ne signifie pas mentionner tout ce que les adultes savent et rapporter tout ce qui se dit dans les médias. Il est absolument inutile de donner des détails sordides, de parler du nombre de morts ou d'étaler les craintes d'une pandémie mondiale incontrôlée sur une longue durée. On peut établir un parallèle avec la manière d'expliquer la sexualité : le contenu et la forme du discours varient en fonction de l'âge. On simplifie pour les petits qui ne peuvent pas tout saisir et on se montre plus explicite avec les adolescents qui ne sont pas été épargnés par les informations médiatiques.

Il n'y a pas d'âge pour aborder le sujet du coronavirus. Quel que soit l'âge des enfants, s'ils posent des questions, il est essentiel de leur apporter des réponses. Il est important de leur répondre en utilisant des mots de tous les jours, adaptés à leur maturité intellectuelle et affective.

Si l'enfant a une représentation imprécise de l'épidémie, l'adulte répondra de manière succincte et restera factuel. S'il semble avoir saisi l'essentiel des faits et manifeste une réaction intense, on prendra le temps d'explicitier la situation en partant de son questionnement, de ce qu'il exprime et de ses connaissances préalables.

La manière de parler de la COVID-19 dépend de l'enfant, de son âge, de sa maturité mais également de sa proximité avec le risque épidémique. Les explications seront sommaires lorsqu'elles s'adressent à un enfant non directement exposé qui ne semble ni particulièrement concerné ni perturbé par le problème. Elles seront plus détaillées pour celui qui a un camarade ou une connaissance infectée. Les enfants personnellement concernés manifestent généralement des signes d'agitation et d'angoisse car ils se sentent proches du danger.

Que répondre aux questions des enfants?

Qu'est-ce que le coronavirus ?

Si l'enfant demande ce qu'est le coronavirus, il est conseillé de partir de son expérience personnelle. On évoquera les maladies qu'il a lui-même subies et dont il se souvient (rhume, grippe, angine, etc.), celles dont ses parents ont souffert ou bien encore celles qui se sont propagées à l'école qu'il fréquente. On dira que la COVID-19 est une maladie apparue récemment ; elle se propage rapidement tout comme la grippe mais se révèle plus « méchante ». Parce que le virus était inconnu jusqu'alors, notre corps n'a pas encore appris à s'immuniser (développer ses défenses). Les médecins et les laboratoires pharmaceutiques n'ont pas non plus de médicaments qui le soigne ni de vaccins qui en protègent. Cependant, ils ont déjà quelques pistes et différents traitements sont actuellement testés.

La fermeture des écoles

Généralement, l'univers des enfants et des adolescents gravite autour d'événements prévisibles (se réveiller au sein de la famille, fréquenter l'école, participer à des activités extrascolaires, jouer, rencontrer leurs amis, vaquer aux tâches scolaires et familiales qui leur incombent, etc.), dans un environnement stable (rythmé par la routine et des rituels quotidiens, hebdomadaires, mensuels, etc.), peuplé de personnes familières (famille, voisins, amis, condisciples, enseignants, éducateurs, relations des parents, etc.). La COVID-19 explose ce monde sécurisant et protecteur. La fermeture des écoles décidées par le pouvoir politique pour limiter la propagation de l'épidémie est une situation inédite susceptible de perturber les enfants en âge scolaire.

On peut expliquer aux enfants que les autorités ont choisi de fermer les écoles pendant un certain temps pour éviter qu'ils attrapent le virus. Les établissements scolaires regroupent un grand nombre d'enfants et plus les rassemblements sont importants, plus le risque d'être confronté à quelqu'un

d'infecté est grand. Pour la même raison, de nombreux lieux sont désormais interdits au public. Rester chez soi est le meilleur moyen de rester en bonne santé dans la situation actuelle.

On précisera que l'école est fermée temporairement et qu'elle ouvrira ses portes à nouveau même si pour l'heure, on ignore la durée précise du confinement. On peut rapprocher la situation actuelle des vacances scolaires : l'école ferme un certain temps puis accueille à nouveau les enfants. A chaque retour de vacances, les enseignants attendent les élèves et ce sera également le cas lorsque l'établissement scolaire rouvrira après l'épidémie. On peut aussi rassurer l'enfant sur le fait que ses amis seront eux aussi présents et qu'ils continuent à penser à lui tout comme lui pense à eux.

Pour les plus petits, lorsqu'ils sont en compagnie d'un parent ou d'un proche, qu'ils peuvent jouer et s'amuser, ils sont généralement peu ébranlés par le confinement. Il est souvent plus inconfortable pour les enfants plus grands et les adolescents, ceux-ci ayant davantage besoin de contacts sociaux avec leurs pairs. Dans la mesure du possible, le lien avec les camarades de classe et les amis doit être maintenu, par exemple, grâce aux communications téléphoniques et audiovisuelles réalisables via différents réseaux sociaux. Pour les adolescents, ne plus pouvoir se réunir entre amis les soirs en fin de semaine peut être difficile à vivre mais ils vont spontanément compenser leur besoin de contact grâce aux réseaux sociaux qu'ils ont déjà l'habitude d'utiliser.

Certains enfants peuvent se montrer anxieux par rapport à l'avenir, au retard pris dans la matière, aux examens, etc. On leur répondra que tous les enfants sont dans le même cas et que des solutions seront trouvées en temps utile.

Certaines écoles organisent des cours en ligne. Autant que possible, les parents doivent veiller à conserver le rythme scolaire (heures de lever et de coucher, heures réservées aux leçons et aux devoirs, heures des repas, etc.) et encourager leurs enfants à étudier leurs leçons. S'ils n'ont pas les compétences pour encadrer leurs enfants dans les matières enseignées, ils peuvent néanmoins les inciter à se mettre au travail et à faire leurs devoirs. Ils penseront également à organiser des activités physiques nécessaires aux enfants.

Plus que pour leur progéniture, c'est surtout pour les parents que le confinement est source d'inquiétudes. Pour rassurer leurs enfants, il est impératif qu'ils parviennent à maîtriser leurs propres angoisses. La stabilité offerte par la famille permet d'annihiler l'impression de chaos du monde qu'ils éprouvent suite aux bouleversements de leur quotidien. Avoir une routine quotidienne, comme se lever, se coucher et manger à heures régulières, consacrer des heures au travail scolaire, etc., les aide à s'adapter à la nouvelle situation en contribuant à créer un sentiment de continuité et de sécurité.

Les contacts évités avec les grands-parents

L'amour des grands-parents est très précieux pour les petits-enfants. La rupture des contacts conseillée pour protéger les aînés de l'infection COVID-19 peut perturber les enfants, surtout les plus jeunes. On peut leur expliquer que les personnes âgées sont plus fragiles au coronavirus mais également à la grippe ou à d'autres infections. Et tous, enfants comme adultes, nous avons pour mission de les protéger, en particulier, aujourd'hui, de ce « méchant » virus.

On expliquera avec des mots simples qu'une personne peut être porteuse du virus sans être malade et le transmettre à d'autres personnes sans le vouloir. Il est toutefois important de dédramatiser. Par exemple, on peut dire à l'enfant qu'il est un super-héros dans la lutte menée contre la propagation

de l'épidémie grâce aux gestes simples qu'on lui a enseigné et qu'il joue un rôle important dans la protection des plus faibles. C'est une manière élégante de retourner la situation : il n'est pas quelqu'un de mauvais qui risque de transmettre la maladie mais quelqu'un de bon qui lutte activement contre elle.

On pensera à élargir le point de vue. Nous ne devons pas uniquement protéger les personnes âgées. Nous devons tous nous protéger les uns les autres en adoptant des comportements responsables. On précisera que la situation est temporaire et qu'ils reverront leurs grands-parents aussi tôt que la situation le permettra. On ajoutera que ces derniers continuent à penser à eux et à les aimer.

Si enfant et grands-parents étaient proches avant l'épidémie, il est essentiel qu'ils maintiennent une relation privilégiée par des contacts téléphoniques réguliers et lorsque c'est possible, par visioconférence via internet. C'est important tant pour les petits que pour les aînés pour qui les petits-enfants sont souvent source de joie. L'épidémie nous met au défi de réinventer les moyens de communiquer notre affection. Les adultes jouent un rôle essentiel en soutenant la créativité de leurs enfants à développer de nouvelles manières de manifester leur amour à leurs grands-parents. Ils peuvent, par exemple, les inciter à faire parvenir par courrier à leurs aïeux un dessin, une lettre ou une carte postale. Si les grands-parents sont connectés, ils peuvent les encourager à transmettre, un poème, une chanson, un sketch ou une vidéo par fichier numérique.

Les interdictions

Si l'enfant ne comprend pas pourquoi certaines activités lui sont désormais interdites alors que d'autres restent permises (aller au parc, accompagner ses parents au marché, se promener en rue, etc.), on tentera de lui répondre de manière circonstanciée. Par exemple, il ne peut plus rendre visite à ses grands-parents parce qu'ils sont plus fragiles devant le virus et que c'est un moyen de les protéger ; l'école est fermée et les fêtes sont annulées parce qu'elles regroupent de nombreuses personnes et que plus les rassemblements sont importants, plus le risque d'être confronté à quelqu'un d'infecté est grand. Toutefois, lorsque les mesures semblent incohérentes, il n'existe pas de réponses toutes faites. Les adultes peuvent admettre leur incompréhension tout en expliquant que les interdictions imposées par les responsables politiques doivent être respectées tant par les enfants que par les adultes.

La quarantaine

Si l'enfant ou un membre de sa famille est mis en quarantaine, on expliquera que c'est une précaution prise pour les personnes ayant été en contact avec le virus et que cela ne signifie pas qu'elles sont infectées. Elles restent chez elle durant deux semaines pour protéger autrui au cas où elles en seraient porteuses.

L'inquiétude pour une connaissance malade

Si l'enfant s'inquiète qu'un camarade infecté reste confiné à son domicile, il faut lui expliquer qu'une personne malade, de quelle que maladie que ce soit, enfant comme adultes, reste à la maison pour se soigner et éviter de contaminer autrui.

Le décès de personnes atteintes

S'il s'alarme parce que des personnes meurent de la COVID-19, les adultes doivent reconnaître cette réalité mais ajouter que la toute grande majorité des patients guérissent et que la plupart des malades décédés souffraient de pathologies antérieures ou étaient très âgées.

Les masques

S'il s'interroge sur le fait que des quidams croisés en rue ou dans les magasins portent un masque chirurgical, on lui expliquera que ce matériel médical n'est recommandé que pour les malades et que ces derniers restent chez eux. Les personnes croisées dans l'espace public affublées d'un masque sont anxieuses et adoptent des comportements extrêmes⁴.

Si l'enfant doit porter un masque, parce qu'il est malade ou en présence de personnes âgées par exemple, on peut lui dire qu'il est un héros dans la lutte contre le méchant virus et qu'il porte un masque pour combattre sa progression.

Un visage masqué peut être déroutant, voire effrayant pour un enfant. Dans la mesure du possible, on montrera son visage à nu à distance et on lui expliquera la nécessité de le porter avant de le placer devant la bouche et le nez. Avec les plus petits, l'adulte peut jouer au jeu « Coucou ! » : il cache son visage avec le masque puis le montre à nouveau en disant « coucou ! Beuh ! ».

Revenir à la réalité quotidienne

Après avoir débattu du sujet du coronavirus, il est essentiel de revenir à la réalité quotidienne, de ramener l'enfant à la routine quotidienne rassurante : il est l'heure de dîner, de faire les devoirs, etc.

Vigilance par rapport aux informations télévisées

Dans la mesure du possible, les enfants de moins de six ans devraient être tenus éloignés des écrans de télévision à l'heure des informations. Les jeunes enfants peuvent être choqués par des informations sans avoir le niveau de langage requis pour en comprendre le contenu ni les mots pour exprimer ce qu'ils éprouvent. Toutefois, il est difficile de les protéger complètement du flux de l'information. Même lorsque le petit écran reste éteint, la radio écoutée le matin au petit-déjeuner ou dans la voiture diffuse des informations potentiellement anxiogènes. Traduire en mots simples des informations complexes n'est pas chose aisée. Il est important de s'enquérir d'abord de ce que l'enfant a compris.

Pour les enfants de six à douze ans, la prudence s'impose également. Il est important d'éviter de les laisser s'abreuver d'information hors de la présence d'un adulte. Il vaut mieux regarder les informations avec eux et prendre ensuite le temps d'en parler simplement. Toutefois, il est inutile de

⁴ En fonction de l'évolution de la pandémie, le port du masque pourrait se généraliser, voire être recommandé. Les explications données aux enfants doivent tenir compte de la réalité du moment.

proscrire les actualités au motif qu'ils sont trop jeunes, l'interdit risquant d'exercer un pouvoir d'attraction et de les pousser à consulter les informations en catimini. Il est utile de leur demander leur ce qu'ils ont vu et entendu, ce qu'ils ressentent et de s'ouvrir à leurs questions.

Dans la suite d'une crise, un des premiers besoins des adultes est celui d'être informé. L'information procure un sentiment de maîtrise de la situation. Si elle est pertinente, elle permet de réduire sensiblement l'état de stress. Ceci est valable pour les adultes comme pour les adolescents. Si l'information rationnelle rassure, les fake news et les théories du complot transmis par sites, blogs et autres réseaux sociaux ont des effets désastreux⁵. L'émotion intense qu'elles suscitent court-circuite les processus cognitifs et est propice à l'éclosion de l'angoisse. Les adolescents qui suivent les événements sur leur téléphone portable sont particulièrement exposés aux informations inexactes ou tronquées sans nécessairement posséder les outils pour les décrypter et les déconstruire. Il est important de leur demander ce qu'ils ont vu et entendu au sujet de l'épidémie, de s'intéresser à ce qu'ils ressentent et d'être ouverts à leurs questions.

⁵ Une fake news diffusée actuellement sur Facebook prétend que le coronavirus a été volontairement diffusé par les laboratoires pharmaceutiques ; une autre qu'il est une arme biologique.