

## Conseils d'une psychologue

En cette période d'incertitude, petits et grands doivent mettre de l'avant leurs capacités d'adaptation. Nos petits vivent, à leur manière, cette nouvelle réalité temporaire à la maison. Ils comprennent à leur façon les implications de la COVID-19. Ils vous écoutent, vous observent.

Il importe de répondre aux questions des jeunes dans des mots qu'ils peuvent comprendre. Ainsi, nous répondons aux questions, mais nous n'allons pas au-devant des questions. Voici quelques conseils :

- Si le plus jeune est témoin d'une discussion avec un plus grand par exemple, il importe de reformuler avec lui dans ses mots.
- Évitez de faire en sorte que la télévision soit continuellement ouverte sur les chaînes de nouvelles en continu pour diminuer l'exposition de nos tout-petits aux médias qui repassent sans cesse les informations. Vous pouvez vous renseigner autrement.
- Évitez de minimiser la situation. Par exemple, ne dites pas: « Bien non, ce n'est pas si grave que ça. »
- Ne leur dites pas non plus que rien ne leur arrivera et n'y allez pas avec la version dramatique: « Si tu ne te laves pas les mains, on va mourir. » Il faut s'en tenir au réel et éviter de les surcharger d'informations.
- Soyez à leur écoute et normalisez les émotions qu'ils ressentent.
- Passez du bon temps en famille, sortez les jeux de société. En passant de bons moments avec eux, vous solidifiez les liens d'attachement.
- Prenez une grande inspiration quand ils seront trop bruyants ou qu'ils se chamailleront. Vivre dans une telle situation peut nous rendre plus irritables, mais ce sont des enfants bien vivants, soyons-en reconnaissants!
- Tentez de garder une routine stable dans la mesure du possible.
- Montrez-leur le bon exemple en suivant les consignes gouvernementales. Quand on sait ce qu'on peut faire, ça nous donne de la confiance.

Voici un article du Journal de Montréal (14 mars) de Christine Grou, présidente de l'Ordre des psychologues, qui explique comment parler de la COVID-19 aux enfants :

<https://www.journaldemontreal.com/2020/03/14/comment-expliquer-la-covid-19-aux-enfants>

Voici aussi une petite BD qui peut être regardée avec l'enfant (elle se lit de haut en bas) :

<http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/>

La situation actuelle amène un bouleversement dans la routine et les capacités d'adaptation sont mises à l'épreuve par le stress engendré et aussi la sollicitation constante des enfants à la maison! Profitez bien des instants présents avec les enfants, profitez-en pour tenter de vous mettre à leur place, cherchez à comprendre comment ils voient le monde qui les entoure et aimez-les dans leur individualité.

Soyez certains que votre équipe psychosociale sera là pour supporter vos enfants à leur retour, de même que le personnel de l'école et la direction.

*Nadia Gagnon, psychologue  
Commission scolaire du Pays-des-Bleuets*