

Tuyaux pour les parents, les enfants et les familles

Soyez conscient que les enfants perçoivent clairement la situation, que les images de personnes en combinaison de protection et les masques respiratoires peuvent paraître menaçants, que cette situation est également synonyme de stress et de tension pour les enfants.

→ peut mener à une altération du comportement (agitation, nervosité, agressivité, troubles du sommeil, énurésie, changements au niveau de l'attachement, les réactions physiques telles que les nausées, les maux d'estomac ou les maux de tête)

1) Qu'est-ce qui peut aider ?

- Soyez là pour votre enfant, offrez une proximité
- Une routine quotidienne structurée, en gardant les habitudes (si possible)
- Si possible : activité physique (vélo, jeu de balle...), temps à l'extérieur
- Une alimentation saine (il n'est pas nécessaire de stocker des provisions)
- Créez un espace pour se détendre et jouer
- Réduisez au minimum la confrontation avec les médias
- Expliquez la situation à l'enfant (voir ci-dessous)
- Montrez à l'enfant comment se protéger (mesures d'hygiène, voir ci-dessous)
- Parlez du positif dans cette situation : le personnel médical et soignant fait de leur mieux pour aider les personnes infectées à se rétablir ; les voisins s'entraident ; les pâtisseries, les éboueurs, le personnel des supermarchés et tous les autres travaillent pour que tout soit aussi normal que possible ; **concentrez-vous sur les cas/chiffres qui vont bien ou qui ont récupérés/les malades que se débrouillent bien avec la maladie** (par exemple <https://www.rtl.lu/news/national/a/1485243.html>)

2) Comment expliquer la situation à l'enfant ?

https://youtu.be/_kU4oCmRFTw „Das Coronavirus Kindern einfach erklärt“ (*en allemand*)

- Soyez patient, écoutez attentivement lorsque votre enfant vous parle de ses impressions
- Répondez honnêtement aux questions et dites-leur quand vous ne savez pas quelque chose. Réfléchissez ensemble où obtenir les informations (veillez aux sources sérieuses, par exemple <https://sante.public.lu/fr/prevention/coronavirus-00/index.html> ; <https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/corona-virus.html>)
- Communiquez des faits, expliquez de manière adaptée aux enfants (comment prévenir l'infection, comment procéder si un membre de la famille ou un enfant présente des symptômes) ; expliquez ce qui est fait pour aider la personne et pour empêcher la propagation de la maladie (**IMPORTANT : en tant que parents, soyez bien informés par exemple en utilisant les sites du gouvernement et du Ministre de la Santé. Gardez l'esprit critique face aux informations erronées, par exemple sur Facebook**)
- Expliquez pourquoi vous êtes vous-même inquiet/stressé
- Expliquez pourquoi les visites auprès la famille et des amis sont impossibles maintenant

3) Que faire en cas de quarantaine ?

- Expliquez ce qu'est la quarantaine et qu'il s'agit d'une mesure de protection (et expliquez la situation, voir ci-dessus)
- Permettez les contacts/échanges avec les membres de la famille/les amis virtuels (téléphone, internet, médias sociaux, Skype)



- Acceptez vos sentiments et ceux de votre enfant. Être en quarantaine / être involontairement à la maison peut provoquer de nombreuses réactions émotionnelles différentes. Ces sentiments sont des réactions normales à la situation anormale. Continuez à pratiquer les mesures d'hygiène
- Maintenez la structure quotidienne (adaptée), réorganisez si nécessaire
- Acceptez de l'aide extérieure (courses, médicaments, jouets, etc.)
- Contactez l'école
- Rendez le temps tangible (par exemple : faites ensemble un calendrier, comme un calendrier de l'Avent et croisez chaque jour)
- Rendez les mouvements possibles, même à l'intérieur (par exemple, trampolines d'intérieur, saut à la corde, gymnastique)
- Essayez des exercices de relaxation ensemble (également disponible pour les enfants, recherchez en ligne)
- Faites des activités mentales (lecture, écriture, puzzles, jeux de société, devoirs)
- **Maintenez une attitude positive** (donne confiance et sécurité)
- **Si vous vous sentez abattu ou déprimé, appelez l'Ecoute Parents (26 65 05 55), SOS Détresse (45 45 45) ou le Kanner-Jugendtelefon (assistance pour enfants et adolescents par téléphone 116111 ou en ligne www.kjt.lu).**

4) Mesures d'hygiène

- Éternuez ou tousssez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir, jetez-le immédiatement dans une poubelle avec couvercle
- Tenez les mains loin du visage (évitiez de toucher la bouche, les yeux, le nez)
- Gardez vos distances avec les personnes qui toussent, ont un rhume ou de la fièvre (nous sommes encore dans la saison de la grippe)
- Évitez tout contact avec d'autres personnes (serrer la main, faire des câlins)
- Lavez-vous les mains régulièrement et pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon (surtout après se moucher, éternuer, tousser)
- Montrez à votre enfant comment les appliquer correctement

5) Comment gérer (votre propre) peur/soucis/inquiétudes ?

- Essayez de considérer ces réactions émotionnelles comme une réaction normale à la situation anormale, l'ignorance provoque de l'anxiété chez les gens, c'est normal
- Essayez de ne pas vous laisser submerger par ces sentiments
- Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler
- Informez-vous, construisez sur des faits, pas sur des ouï-dire ou mythes
- Exercices de relaxation, exercices de respiration, exercices de yoga (recherche en ligne)
- Organisez votre propre journée de travail (dans la mesure du possible)
- Limitez l'exposition aux informations (par exemple à un moment fixe dans le nouvel horaire journalier), ne consultez que des sources fiables (voir ci-dessus)
- Faites ce qui vous donne un sentiment de sécurité
- Prenez de l'air frais (dans le jardin, sur le balcon, à la porte d'entrée ouverte)
- Restez dans le présent - percevez consciemment et avec tous vos sens ce qui se passe autour de vous (→ évitez les pensées de type "et si")

6) Conseils du bureau à domicile :

- Habillez-vous comme si vous alliez au bureau
- Planifiez des pauses de café virtuelles avec vos collègues
- Planifiez votre pause de midi (au moins 30 minutes)
- Faites un exercice d'étirement toutes les 2 à 3 heures, levez-vous du bureau

