

Aider les enfants à domicile pendant l'épidémie de COVID-19

Les mesures d'urgence, telles que celles exigeant que les enfants restent à domicile sont des méthodes radicales et efficaces pour limiter la propagation de coronavirus (COVID-19). Malgré son bilan positif en matière de santé publique, pour un enfant, le fait d'être confiné chez soi peut être une occasion de passer du temps avec la famille, mais signifie également une activité physique insuffisante, des habitudes de sommeil irrégulières, un risque de prise de poids et par conséquent une mauvaise condition physique. Comme le savent de nombreux parents, l'ennui et la frustration sont courants quand un enfant est contraint à rester à l'intérieur.

Les changements de mode de vie peuvent également contribuer à l'isolement social par rapport aux pairs et aux enseignants et l'apparition d'anxiété et de tensions entre les membres de la famille en raison du manque d'espace personnel à la maison. Il est important de noter que la crainte du public à l'égard de COVID-19, qui stigmatise et fait de certaines populations des boucs émissaires, peut accroître encore le sentiment d'isolement d'un enfant et de sa famille. Les cliniciens et les parents peuvent envisager les approches suivantes pour mieux gérer les périodes d'enfermement des enfants et des familles.

Soutenir la structure familiale pendant le séjour à domicile

Pour se préparer, les familles peuvent élaborer des plans d'action ensemble. Dans la mesure du possible, inclure les enfants dans la planification familiale pour soutenir leur sens de l'action et du contrôle.

- Planifiez des activités physiques qui peuvent être faites à domicile.
- Maintenez une alimentation saine, de bonnes habitudes de sommeil, et de bonnes pratiques d'hygiène (par exemple, se laver régulièrement les mains, se couvrir la bouche lorsqu'on tousse et éternue, en évitant contact avec le visage).
- Maintenez les routines liées aux heures de coucher, aux repas et l'exercice.
- Veillez à ce que les fournitures de base (par exemple, nourriture, eau, savon, provisions de premiers secours) et les médicaments soient facilement accessibles lorsque vous êtes à domicile.
- Encouragez la participation des enfants aux tâches ménagères pour leur donner le sentiment d'avoir accompli quelque chose.
- Prévoyez des activités familiales agréables, telles que des jeux, des films et de l'exercice.
- Maintenez une ambiance positive.
- Faites preuve de patience et de tolérance, ce qui peut être difficile pendant cette période, et adoptez des habitudes saines pour toute la famille.
- Adoptez des techniques de relaxation pour réduire le stress.
- Évitez la consommation accrue d'alcool ou de tabac.
- S'il s'agit d'une activité familiale habituelle, envisagez d'assister à des services religieux en ligne.

Communiquer ouvertement

En période d'incertitude, une communication ouverte est essentielle pour aider les enfants à se sentir en sécurité.

- Restez informé.
- Expliquez le COVID-19 et le but d'être à la maison d'une manière positive et adaptée à l'âge aux enfants. Les parents doivent évaluer ce que leurs enfants peuvent comprendre. (voir recommandations AACAP)
- Créez un environnement où les enfants se sentent à l'aise en exprimant leurs préoccupations et en posant des questions.
- Rappelez aux enfants que le fait d'être confiné à la maison est temporaire.
- Promouvez le sens de la bonté, ou "altruisme", des enfants en expliquant que le fait d'être confiné chez soi aide à garder les autres membres de leur communauté en sécurité.
- Rassurez les enfants sur le fait qu'ils recevront des soins médicaux appropriés s'ils tombent malades.
- Consultez fréquemment les enfants pour répondre à leurs nouvelles craintes et idées fausses.
- Limitez et surveillez de près l'utilisation des médias par les enfants afin de réduire la confusion, l'inquiétude et la peur potentielles.
- S'attaquer aux idées fausses concernant la stigmatisation. Par exemple, évitez les termes autres que "coronavirus", tels que "virus chinois", car ils augmentent la stigmatisation et perpétuent des idées fausses sur la maladie.
- Clarifier ce qui est connu et ce qui ne l'est pas pour prévenir la diffusion de la désinformation.

Connectez-vous à un support utile

Pendant les périodes d'isolement physique, connectez-vous à des sources de soutien social pour aider à réduire le stress. Les familles peuvent également bénéficier des services fournis par les organisations communautaires locales et les professionnels de la santé mentale.

- Élaborez des plans pour maintenir les liens des enfants avec leurs amis et d'autres membres de la famille par téléphone et/ou internet.
- Assurez-vous que l'équipe médicale de votre enfant participe à la surveillance de toute affection préexistante.
- Utilisez les possibilités d'enseignement à domicile ou à distance qui combinent les besoins éducatifs des enfants avec leurs besoins en matière de santé physique et mentale.
- Contactez un professionnel de la santé mentale si vous remarquez des signes d'anxiété et de dépression chez les enfants, notamment des changements d'appétit, des troubles du sommeil, de l'agressivité, de l'irritabilité, et la peur d'être seul ou isolé.

Ressources françaises - liste non exhaustive

gouvernement <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

OMS <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

site de pédiatrie <https://www.mpedia.fr/>

méditation pour les enfants <https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse>

coaching pour parents gratuit <https://www.mon-coaching-peppsy.com/mag/confinement-famille>

groupes facebook (rechercher parent confinés)

éducation nationale, continuité pédagogique : <https://www.education.gouv.fr/ma-classe-la-maison-mise-en-oeuvre-de-la-continuite-pedagogique-289680>

Document original

Supporting Homebound Children During COVID-19

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSONline.org

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak_A_Guide_for_Psychiatrists_03_03_2020.pdf

Mme Marine Carrere (Interne en psychiatrie – Aix-Marseille Université)

Mr Pierre-Louis Sunhary de Verville (Interne en psychiatrie – Aix-Marseille Université)

Document traduit et finalisé le 20/03/2020