



Comment parler du coronavirus et de la quarantaine aux enfants

ANNE PRIGENT @AnnePrigent1

« DIMANCHE, j'expliquais à Elliott, 4 ans et demi, ce qu'il fallait faire pour que le virus rentre à sa maison. Ce à quoi il m'a répondu : Mais maman le virus n'a pas de maison, c'est pour ça qu'il cherche des gens pour se mettre au chaud », raconte Aurélie. Valentine, 4 ans a surpris sa mère car elle connaît le mot coronavirus et sait qu'il peut être dangereux pour ses grands-parents. Jusqu'à vendredi dernier, Martin jouait à attraper ses petits camarades pour les transformer en virus. Depuis 15 jours, les enfants se sont familiarisés avec le coronavirus. Mais cette époque est déjà révolue. Depuis la fermeture des écoles et la mise en confinement, leur univers, comme celui des adultes a basculé dans une autre dimension. Face à cette situation inédite, comment leur parler ? Comment trouver les mots justes sans les angoisser ?

« Nous leur expliquons que le virus, c'est comme celui de la grippe, que les enfants vont avoir de la fièvre, mais ne sont pas trop malades et guérissent bien. Et que s'il faut rester à la maison c'est pour éviter de transmettre le microbe aux personnes âgées comme les grands-parents qui peuvent être plus gravement malades et aller à l'hôpital », rassure le docteur Fabienne Kochert, présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire. « Jusqu'à présent, nous n'avons pas constaté de véritable inquiétude chez les enfants. »

Avec les plus jeunes, il s'agit de répondre à leurs questions sans minimiser la situation, sans fournir trop d'explications. Elles pourraient en effet susciter plus d'inquiétudes que d'apaisement. « Jusqu'à 5-6 ans, l'imaginaire des enfants est

très puissant. Il faut donc être prudent avec les mots qui n'ont pas toujours la même représentation pour les enfants et les adultes. Lorsque l'enfant pose une question, lui demander : Et toi qu'est-ce que tu en penses ? permet d'avoir une idée de son niveau de représentation et compréhension », insiste Béatrice Coper-Royer, psychologue pour enfants.

Pour les plus âgés, les spécialistes mettent surtout en garde contre les fake news véhiculées par les réseaux sociaux. « Il faut les accompagner et les aider à prendre du recul sur des choses qui ne sont pas toujours vraies », estime Florence Millot, psychologue pour enfants et adolescents. Tout en surveillant les adolescents les plus fragiles et les plus anxieux qui peuvent en

res. Les enfants vont également être confrontés au télétravail éventuel de leurs parents. Or, en temps normal, lorsque les parents sont à la maison, ils sont disponibles pour les enfants. « Il faut anticiper. Expliquer aux enfants que ce sera chouette de passer du temps ensemble, mais qu'il y aura aussi des moments de tension. Qu'il y aura peut-être des disputes entre frères et sœurs et même entre les parents. Il ne s'agit pas de 1 ou 2 jours. Qu'il va falloir tenir sur la durée. Qu'être confronté à être en famille en permanence, c'est un nouveau challenge pour tous », affirme Florence Millot.

Pour que ce confinement se passe le mieux possible, les spécialistes recommandent aux parents d'organiser la vie quotidienne des enfants. « Leur vie est bouleversée. Il faut organiser et rythmer la vie quotidienne, sinon cela est générateur d'anxiété. Notamment chez les plus jeunes qui ont besoin de sécurité et de rituels », assure Marie-Rose Moro.

Comme le propose Florence Millot, la solution passe par l'établissement d'un planning alternant les activités qui ne devront pas s'éterniser au-delà d'une heure. « En alternant les activités corporelles, de l'esprit et du jeu. Et si besoin, même si ce n'est pas terrible, il est possible de faire appel aux écrans », déclare la psychologue.

Pour les enfants entre 6 et 10 ans, leur journée sera plutôt rythmée par les activités scolaires. À l'adolescence, la question cruciale sera celle du maintien d'une vie sociale, du lien avec les amis. Elle pourra se faire par les réseaux sociaux, les jeux en ligne... Mais une chose est certaine, c'est que pour les enfants comme pour les adultes, il va falloir (ré)apprendre à rester chez soi et à (re)découvrir l'ennui. ■

« Il faut organiser et rythmer la vie quotidienne, sinon cela est générateur d'anxiété »

LE PR. MARIE-ROSE MORO, PÉDOPSYCHIATRE

effet nécessiter une prise en charge par un psychothérapeute. Les consultations seront toujours possibles puisque comme le rappelle la psychologue Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, responsable de la Maison Solenn à Paris. « De nombreux thérapeutes s'organisent pour pouvoir faire des consultations à distance. »

Le plus difficile reste cependant à venir. Depuis mardi midi, la France est en confinement. Une situation inconnue de tous. Les familles vont passer des jours entiers ensemble, dans l'intimité des appartements et maisons sans activités extérieu-

Les méfaits du confinement sur les équipes médicales

Mises en quarantaine et épisodes de confinement ont tendance à affecter particulièrement le personnel soignant, souvent très vite concerné par ces mesures. C'est ce que semblent indiquer plusieurs études relayées récemment par la revue *The Lancet*.

Pour les soignants, il y a d'abord la peur d'être infectés et de transmettre le virus. Aux patients, bien sûr, mais aussi à leurs proches : des agents de santé impliqués dans l'épidémie d'Ebola au Sénégal ont indiqué que la mise en quarantaine avait conduit leurs

familles à considérer leur travail comme trop risqué, créant de multiples tensions intrafamiliales. Apparaît en outre un sentiment de culpabilité à l'idée de « lâcher l'équipe » : les soignants confinés pourraient s'inquiéter du fait que leur absence entraîne une surcharge de travail pour leurs collègues. Frustration, sentiment d'isolement et d'impuissance... L'une des études citées dans *The Lancet*, qui se base sur l'épidémie de Sras, note que le personnel mis en quarantaine était beaucoup plus sujet à l'épuisement, l'irritabilité, l'insomnie, une faible

concentration et une difficulté à prendre des décisions. Une autre publication observe que ces soignants présenteraient même des symptômes plus graves de stress post-traumatique que le grand public, feraient aussi l'objet d'une plus grande stigmatisation, auraient davantage tendance à éviter le contact avec autrui. A la leur de toutes ces données, il semble primordial d'accompagner psychologiquement les personnes qui se trouvent en première ligne dans la gestion de l'épidémie.

A.-L.F.

Un soutien psychologique pour les soignants en première ligne

ANNE-LAURE FRÉMONT @alaurerfremont

STRESS, difficulté à dormir, à « décrocher »... Le personnel soignant, en première ligne dans la lutte contre le coronavirus, va être soumis à rude épreuve. Des initiatives se mettent en place pour lui apporter un soutien psychologique. Pour Thierry Baubet, professeur de psychiatrie à l'hôpital Avicenne AP-HP en Seine-Saint-Denis, il y a urgence : « Certains jeunes réanimateurs font déjà face à des situations difficiles, comme avoir plusieurs décès pendant une garde, de personnes pas spécialement âgées. Ce qui inquiète surtout, c'est le moment où ils auront à faire des choix entre deux patients qui pourraient en son sortir avec des soins. » Des cas qui se sont produits en Italie et qui peuvent être « traumatiques » pour les soignants « car ils génèrent des conflits éthiques »,

explique le professeur Baubet. Avec un risque de « perte de sens » du métier. « Nous allons faire de la médecine de guerre. Et c'est un vrai choc », s'alarme ainsi une anesthésiste-réanimatrice de la région lyonnaise, qui se dit « terrorisée ».

« Éviter le burn out »

En Seine-Saint-Denis, Thierry Baubet participe ainsi à la mise en place dès mercredi d'une ligne d'écoute gratuite et anonyme si besoin pour les réanimateurs, les urgentistes, les infectiologues... Une initiative portée par le service de psychiatrie et les cellules d'urgence médico-psychologiques (CUMP), présentes dans chaque département pour la prise en charge psychologique d'événements exceptionnels). À l'autre bout du fil, « une dizaine de psychologues et psychiatres qui sont déjà intervenus auprès des soignants après les attentats de novembre 2015 ».

Cette initiative similaire est lancée au CHU de Lille, avec les concours de différents services, note Frédérique Warembourg, psychiatre référente à la CUMP 59 : « On réfléchit à un dispositif pour les médecins généralistes ». Idem à Lyon, comme l'indique Nathalie Prieto, psychiatre référente nationale des CUMP : « Le personnel va s'épuiser. Il faut éviter le burn out. » Ces lignes d'écoute vont se mettre en place un peu partout localement, mais un dispositif national, lui semble moins pertinent : « Chaque région est organisée différemment. Il faut connaître les conditions ils travaillent, pour mieux les aider. »

« C'est un test », reconnaît Thierry Baubet, qui ne sait pas dans quelle mesure les soignants voudront se confier. « Il y a toujours ce mythe du médecin invulnérable qui ne montre pas ce qui pourrait être pris pour une faiblesse. Or



Un personnel soignant, attend, jeudi, au CHU de Montpellier, près d'une tente destinée à accueillir des patients. MALAFOSSE/SPA

dans cette situation, partager devient vital. » En tant que codirecteur scientifique du Centre national de ressources et de résilience (CN2R, créé à la suite des attentats), il souhaite se servir de cette plateforme pour diffuser à l'échelle nationale des documents à l'usage des professionnels. Ils s'appuieront notamment sur les témoignages de collègues ayant vécu les épidémies d'Ebola ou de Sras.

Des sociétés proposent également leurs services gratuitement, comme Moodwork, spécialiste de

la qualité de vie au travail, qui va faire appel à des psychologues indépendants pour renforcer ses troupes et proposer aux hôpitaux une aide complémentaire aux lignes d'appels. Gestion du stress en temps de crise, communication non-violente... Les soignants pourront se connecter à l'application pour faire un auto-diagnostic, consulter des fiches conseils ou échanger par tchat avec un psychologue. « Une façon pour nous de participer à l'effort citoyen, explique Leopold Denis, cofondateur de Moodwork. Ils pourront aborder des problèmes dont ils ne peuvent pas parler à leurs collègues ou qu'ils ne peuvent pas ramener à la maison. »

Pour Frédérique Warembourg, il faudra aussi penser à l'après : « En période exceptionnelle, les gens viennent travailler, ne comptent pas leurs heures, ne partent pas en vacances. Mais il y aura un contrepoint après ce surinvestissement physique et émotionnel, avec le risque de ne pas être capable de reprendre son activité habituelle. À ce moment-là aussi, il faudra être vigilant. » ■