

Comment gérer l'anxiété de son enfant à la maison face au coronavirus

Le caractère inédit de la pandémie provoquée par le Coronavirus CoVID 19, a eu notamment pour conséquence le confinement de la population. Cela peut **entraîner ou augmenter des symptômes de stress ou d'anxiété chez votre enfant.**

Le confinement imposé par l'épidémie de Coronavirus implique la fermeture des écoles et l'obligation pour les parents de garder les enfants à la maison et de les occuper. Les enseignants se sont organisés pour vous envoyer des activités scolaires afin de poursuivre la continuité pédagogique. Seulement vous n'êtes pas enseignant et vous ne gérez pas une classe mais bien vos enfants au quotidien.

Comment le stress peut se manifester ?

- **Enfants de moins de 6 ans** : Peur d'être seul, enfant plus "collé" aux parents, Cauchemars, Modification de l'appétit, Régression (parle comme un bébé, réclame de nouveau le biberon, accident au niveau de la propreté, etc.), Augmentation des crises de colère, des « pleurnicheries », Irritabilité, ...
- **Enfant de 6-12 ans** : Irritabilité, « pleurnicheries », comportement agressif, Comportements d'agrippement, Cauchemars, Perturbation du sommeil et/ou de l'appétit, Symptômes physiques (maux de tête, maux d'estomac, etc.), Perte d'intérêt, Recherche d'avantage l'attention des parents, Oublie les tâches ménagères, Apparition de difficultés à se concentrer, Irritabilité, colère, ...
- **Adolescents (13-18 ans)** : Symptômes physiques (maux de tête, eczéma, etc.), Perturbation du sommeil et/ou de l'appétit, Agitation ou au contraire baisse d'énergie, apathie, Apparition de difficultés à se concentrer, Tendance à s'isoler, Préoccupations marquées concernant la stigmatisation et les injustices, Irritabilité, colère, ...

S'il est possible pour vous en tant que parents d'agir de manière préventive avant l'apparition des symptômes ou leur majoration, vous pouvez également aider votre enfant lorsque l'angoisse est là. Ne niez pas l'anxiété de votre enfant, ne la balayez pas d'un revers de la main. Elle est bien réelle. Mais ne tombez pas dans l'excès inverse ! Ne centrez pas toute la vie de la famille autour de ces peurs excessives. Continuez à vivre en réinventant une routine rassurante avec quelques surprises agréables et des moments de convivialité.