

Comment parler du Covid-19 ?

Comment leur parler de l'épidémie pour les rassurer et les amener à comprendre les contraintes du confinement ?

Les parents jouent un rôle central dans le bien-être de leurs enfants pendant cette période. En vous montrant calme, vous contribuez à la bonne santé de vos enfants. Envisagez avec eux l'éventualité qu'eux ou vous-mêmes ressentiez des symptômes : en parler au préalable permet de désamorcer quelques angoisses. Incitez-les à vous prévenir s'ils se sentent malades pour que vous puissiez leur apporter l'aide nécessaire. Rappelez-leur que chez les enfants et les jeunes adultes, les symptômes sont généralement légers et que ceux-ci peuvent faire l'objet d'un traitement médical.

Quand vous parlez du coronavirus avec votre enfant, suivez ces quelques recommandations :

1. Commencez par l'écouter, montrez que vous vous souciez de ses préoccupations.
2. Tenez-vous en aux faits : il est important d'être honnête avec votre enfant.
3. Contribuez à endiguer la maladie : montrez à votre enfant ce qu'il peut faire, par exemple se couvrir le nez et la bouche quand il tousse ou éternue, se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon et éviter de se toucher le visage.
4. Faites preuve de calme : rappelez-vous que votre enfant est très sensible à vos réactions. La façon dont vous vous comporterez aura une incidence sur son état d'esprit.

Suivez les règles : les conseils et recommandations émanant du gouvernement contribuent à empêcher la propagation du virus.