

# Parler du Coronavirus, oui ? Mais pas n'importe comment !

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Depuis sa naissance, l'enfant questionne pour continuer à découvrir le monde et expérimente avec la nouveauté afin de construire une représentation du monde qui va lui permettre de grandir. La difficulté est moins l'émotion désagréable qui peut naître de cette expérience mais plus le fait qu'il ne puisse pas déposer cette émotion auprès d'une personne qui l'accueillera, ne le jugera pas, montrera sa compréhension face à ce vécu avec empathie (sans pour autant être dans la contagion émotionnelle).

## Comment agir ?



Informons sur l'essentiel : <https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants-303246>

- Accueillons les questionnements quand ils arrivent plutôt que de les provoquer.
- Faire le point sur ce qu'il sait, ce qu'il entend et comment il le vit
- Ce qui nous angoisse, partageons-le avec les adultes, pas avec les enfants ou alors avec beaucoup de distance émotionnelle
- Après les explications accompagnons l'enfant à exprimer comment il entend ce qu'on vient de dire. Par des dessins par exemple si l'enfant est jeune.
- Profitons de ces événements pour accompagner notre enfant à exprimer ses émotions et ses ressentis

## En savoir plus

Virus, pandémie, contagion, tous ces mots vont venir se graver dans sa mémoire. Cette situation peut être l'occasion de développer une forme d'intelligence : l'intelligence émotionnelle. Elle permet entre autre d'apprendre à identifier ses émotions, à les exprimer et à les réguler. À imaginer celles des autres et apprendre l'empathie. L'intelligence émotionnelle est un ingrédient important de la santé mentale. Des recherches récentes en neurosciences mettent en évidence qu'elle est associée à une meilleure estime de soi ainsi qu'à un niveau de bonheur et d'optimisme plus élevé. En outre, les personnes intelligentes émotionnellement sont moins vulnérables à la rumination, à la dépression, à l'anxiété.

*Ce sujet vous interpelle et vous souhaitez approfondir cette thématique avec un professionnel, contactez le Réseau.*

07 77 78 95 42 | [reseauparentsaveyron@pep12.fr](mailto:reseauparentsaveyron@pep12.fr)