

Comment parler du Coronavirus, ou Covid-19, à nos enfants?

La première des choses à faire, c'est notre propre état des lieux interne en tant que parents : comment est ce que je me sens moi-même aujourd'hui face à cette situation?

Prenons le temps, tranquillement de regarder ce qui se passe en nous : distance? Incrédulité? Inquiétude? Neutralité? Stress pour soi, nos proches? Ce qui aidera le plus nos enfants, c'est la façon dont nous allons leur parler. Les enfants ne sont jamais mieux rassurés que lorsqu'ils ont une information claire sans surcharge émotionnelle, qui va leur permettre de mettre à jour efficacement leurs idées.

Si nous regardons l'Histoire de la vie, il y a toujours eu, de tout temps, des épidémies, des catastrophes naturelles qui surgissent à un moment ou à un autre, venant perturber parfois violemment et de façon injuste nos habitudes de vie. Une longue période peut s'écouler entre de tels évènements, de longues distances géographiques peuvent nous en séparer, au point qu'il nous soit difficile de nous sentir impliqués, et de pleinement réaliser que c'est réel.

Réinscrire l'épidémie du Coronavirus dans l'Histoire de la vie paraît censé, réaliste et invite à retrouver notre place dans l'écologie du vivant!

Pour les enfants jeunes, nous pouvons dire qu'au mois de décembre, un nouveau virus, une infection, est apparue en Chine. Même si les épidémies ont toujours existé, celle-ci est devenue mondiale car nos moyens de déplacement se sont extraordinairement développés : le virus voyage donc lui aussi, en plus, de plus, maintenant, nous sommes bien plus nombreux sur la planète! Ce virus ressemble beaucoup à ce qui se passe quand on a une grippe : on tousse, on est très fatigué, on a une grosse fièvre et parfois on peut avoir du mal à respirer. Pour certaines personnes, cette maladie va passer, mais pour d'autres elle va se compliquer, elles vont devoir aller à l'hôpital pour recevoir des soins plus importants.

Comme cette maladie peut se transmettre d'une personne à une autre, quand nous toussons, éternuons, quand nous nous embrassons ou à travers le contact avec nos mains qui touchent toutes sortes d'objets, les médecins ont du réfléchir, avec leurs Présidents, dans différents pays, à empêcher que beaucoup de gens n'arrivent en même temps à l'hôpital, car sinon ça ne serait plus possible de toutes s'en occuper.

Afin d'éviter que cette maladie ne se transmette, il a été demandé, tout d'abord, que les gens aient moins de contacts entre eux, qu'ils se lavent régulièrement les mains et qu'ils évitent de s'embrasser tout le temps. Puis, petit à petit, il a été décidé de fermer les endroits où beaucoup de monde pouvait se retrouver en même temps.

Aujourd'hui pour arrêter totalement la progression de ce virus, il est préférable de rester au même endroit et de ne plus être contact avec beaucoup de gens, même les personnes qu'on aime, afin que tous ensemble, nous puissions affaiblir ce virus qui n'aura ainsi plus personne à contaminer. On pourra alors à nouveau sortir, on aura beaucoup de plaisir à se retrouver! Nous aurons ainsi appris qu'il est vraiment important de bien prendre soin de sa vie. Heureusement que aujourd'hui, au contraire d'il y a 100 ans en arrière, nous pouvons communiquer facilement les uns avec les autres, et avoir des nouvelles des gens que nous aimons même si nous ne les voyons pas et que nous ne les prenons pas dans nos bras. Et ensuite, quand ce sera fini, nous pourrons nous souvenir que même si nous savons voyager dans l'espace, communiquer par internet, et avoir des moyens technologiques très modernes, le simple fait de se laver les mains, et d'adopter une distance de sécurité les uns avec les autres quand un virus apparaît, est le moyen le plus efficace de préserver notre santé.

Pour toute demande de consultation à distance : contactlyon@regradpsy.com , ou 0983086363