

› A PARTIR DE QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

C'est le changement important et durable du comportement et des paroles de votre enfant qui doit vous inquiéter :

- › Repli et mutisme prolongés et perte de confiance dans les adultes
- › Régression massive et durable de son comportement (perte d'intérêt, angoisse de séparation, pipi au lit,...)
- › Douleurs multiples sans cause somatique, plaintes récurrentes avec craintes majeures pour lui-même et ses parents
- › Hyperréactivité émotionnelle avec dévalorisation ou instabilité de son comportement
- › Désintérêt durable, perte de plaisir avec difficultés de sommeil
- › Jeux répétitifs de catastrophes et agressivité excessive envers soi-même ou les autres

Si votre enfant a déjà un suivi psychiatrique ou psychothérapeutique, contactez votre psychothérapeute ou votre psychiatre, notamment concernant une médication éventuelle à renouveler. N'hésitez pas à en parler également à votre médecin de famille ou à votre pédiatre en cas de doute sur sa santé.

Si votre enfant n'a jamais consulté de psychiatre, psychologue ou psychothérapeute, vous pouvez téléphoner à un membre de notre équipe qui sera disponible par téléconsultation.

› **Chers parents, pensez à votre santé et à votre bien-être qui influencent l'équilibre de vos proches et de vos enfants !**

- › Repérez des sites officiels comme source d'information que vous consultez sans excès ; préférez ceux-ci aux informations des réseaux sociaux
- › Pensez à pratiquer une activité physique, à préserver votre repos, à vous alimenter sainement sans consommation excessive de boissons alcoolisées
- › Echangez entre vous et maintenez un contact avec vos proches via téléphone, Skype etc.
- › Pratiquez des activités relaxantes (yoga, méditation, jardinage, cuisine etc.)

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE

Secrétariat
Tél : 4 411 6101

SOURCES D'INFORMATIONS OFFICIELLES SUR LE COVID-19

<https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/corona-virus.html>

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

CONSEILS ET ACTIVITES PRATIQUES

<https://www.mindheart.co/descargables>
(expliquer le virus aux enfants)

<https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19> (que faire à la maison durant le confinement, guide pratique)

<http://www.triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html> (kit de confinement)

<https://www.kannerdoheem.lu/> (activités diverses)

SOURCES

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

Cette brochure est téléchargeable sur le site internet du CHL : <https://kannerklinik.chl.lu/fr/service/pedopsychiatrie>

 CHL

 Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

CHL KannerKlinik
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 31 33 Fax : +352 44 11 38 02
www.chl.lu

Brochure à l'usage des parents
confrontés à la pandémie

COVID-19

SERVICE NATIONAL DE
PÉDOPSYCHIATRIE



Flyer Pedopsychiatrie COVID Mars 2020

 CHL

 Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE

Chers parents,

La situation actuelle de pandémie et de confinement peut entraîner des signes de stress ou d'anxiété non seulement chez les adultes mais aussi chez les enfants. Actuellement, limités dans nos moyens d'intervention, nous vous proposons la présente brochure qui a pour but de :

- › vous informer sur les réactions normales de votre enfant,
- › vous conseiller afin d'aider votre enfant,
- › si nécessaire, de vous indiquer quel professionnel consulter pour une prise en charge spécialisée.



› QUELLES SONT LES RÉACTIONS POSSIBLES ET NORMALES DE VOTRE ENFANT ?

Votre enfant a beaucoup de ressources et de potentiel de développement. Comme nous tous, il ressent une inquiétude pour sa santé et la vôtre. Il essaye de comprendre et de communiquer avec ses moyens. Il a perdu ses repères, ses rythmes et ses relations habituelles. Aussi, il peut présenter les signes variables et transitoires suivants :

Enfants de 0-5 ans

- › Difficultés de sommeil transitoires (p.ex. cauchemars, sommeil accompagné)
- › Difficultés de séparation (p.ex. peur de rester seul, enfant « collant »)
- › Modification de l'appétit
- › Augmentation du nombre de colères, des pleurs, de l'agitation
- › Pipi au lit, constipation
- › Repli, isolement et difficultés à communiquer

Enfants de 6-12 ans

- › Difficultés à se concentrer pour apprendre
- › Troubles du sommeil (p.ex. cauchemars, endormissements difficiles) et de l'appétit
- › Plaintes et douleurs fluctuantes (p.ex. maux de tête, de ventre)
- › Angoisses de mort ou de maladie
- › Irritabilité, pleurs, agressivité, agitation
- › Difficultés de séparation (p.ex. peur de rester seul, enfant « collant ») et recherche d'attention exclusive
- › Isolement, refus d'échanges et perte d'intérêt

› QUE FAIRE POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT ?

Vous vivez une période éprouvante et incertaine qui bouleverse vos projets de vie, vous insécurise sur l'avenir de votre famille et de la planète. Vous vous interrogez, peut-être, sur vos compétences de parents, confinés chez vous face à une menace extérieure d'une durée imprévisible. Aussi, ayez confiance en vos compétences et en votre créativité :

- › Instaurez des routines régulières alternant activités collectives et individuelles

- › Organisez la semaine (p.ex. qui vient le garder et quand) et informez l'enfant régulièrement
- › Réalisez un planning journalier visuel (qui fait quoi, où, quand et avec qui) alternant apprentissages scolaires, activités corporelles, tâches domestiques et sorties dans la nature en respectant les mesures de confinement
- › Accompagnez-le dans son travail scolaire avec souplesse et détermination en lien avec les enseignants
- › Initiez avec vos enfants des jeux, des histoires, un massage, des bricolages et des activités que vous aimez
- › Posez des limites fermes avec bienveillance, protégez les espaces communs et personnels pour l'intimité de chacun
- › N'exposez pas seuls vos enfants aux médias et aux réseaux sociaux et limiter l'accès aux écrans
- › Réalisez des exercices de méditation, respiration ou relaxation (p.ex. : application «petit BamBou»)
- › Soyez inventifs pour intégrer les mesures barrières et d'hygiène à votre routine familiale
- › Maintenez le contact avec la famille et ses amis par téléphone ou vidéo-conférences

› QUE DIRE POUR AIDER VOTRE ENFANT ?

N'hésitez pas à confirmer ce que vous ressentez et ce que ressent votre enfant : il est normal d'avoir peur et d'être stressé dans les circonstances actuelles. La peur est une émotion naturelle et adaptée aux circonstances extrêmes de la pandémie que nous partageons tous. Elle peut être partagée avec vos enfants en :

- › Demandant ce que votre enfant a déjà compris, corrigez ses mauvaises informations et discutez toutes ses questions dans un langage simple
- › Réassurant votre enfant de la sécurité à la maison en expliquant que les adultes font tout pour lutter contre la pandémie et pour guérir ceux qui sont atteints du virus
- › Acceptant de ne pas tout connaître, de ne pas savoir répondre à toute question, en ne faisant pas de promesses non réalistes sur l'avenir
- › Consultant des illustrations pour expliquer la pandémie à l'enfant (p.ex. vidéo de la ville de Vienne, BD de la station radio américaine NPR, BD Coco le Virus de Marguerite Delivron)
- › Encourageant l'expression des émotions positives et négatives par des jeux, des échanges, des dessins,...