

## CORONAVIRUS Covid-19 et émotions chez l'enfant

### Extrait du guide pour les parents de maternelle

### MOT AUX PARENTS

Le dossier suivant a été réalisé par le CHU de Tours et publié dans le journal la [Nouvelle République, lundi 27 avril 2020](#). Nous vous invitons à le lire attentivement car il pourra vous aider à mieux surmonter cette période particulière avec votre enfant. Seule la partie concernant les enfants d'âge maternelle est reproduite ; n'hésitez pas à cliquer sur le lien [ici](#) pour lire le guide dans son intégralité.



<https://fr.freepik.com/photos-vecteurs-libre/ecole>

# COVID-19 ET ÉMOTIONS CHEZ L'ENFANT Guide pratique pour les parents (extrait)

La situation actuelle peut effrayer ou stresser les enfants autant que les adultes. **MAIS** ils ne réagissent et ne l'expriment pas comme vous ! Ces réactions sont normales, nous allons vous aider à les repérer. **Les 3 à 5 ans** comprennent les effets d'une épidémie. Ils peuvent :

- Réaliser des jeux ou raconter des histoires autour du COVID,
- Avoir peur de la maladie, des étrangers, de l'obscurité ou des monstres,
- Chercher la présence constante d'un parent, avoir peur de rester seul
- Changer leurs habitudes alimentaires et de sommeil,
- Se plaindre de douleurs inexplicables,
- Recommencer à sucer leur pouce ou à mouiller leur lit le soir,
- Avoir des comportements agressifs, de repli, ou une instabilité motrice

➡ Soyez patient et tolérant

➡ Écoutez-les et parlez-leur à hauteur des yeux (voix calme et douce, mots compréhensibles pour leur âge)

➡ Prévoyez des activités calmes et réconfortantes avant le coucher

➡ Encouragez l'expression des émotions (jeux, histoire, imitation...)

➡ Rassurez-les sur le caractère normal de ce qu'ils ressentent.

➡ Évitez l'exposition aux médias

➡ Gardez une routine (horaires, repas, coucher, etc.)

## LIENS

[https://www.lanouvellerepublique.fr/tours/covid-19-un-guide-pour-accompagner-les-emotions-des-enfants-diffuse-par-le-chu-de-tours?utm\\_source=newsletter-recap-vdl&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=mailing-2020-04-27](https://www.lanouvellerepublique.fr/tours/covid-19-un-guide-pour-accompagner-les-emotions-des-enfants-diffuse-par-le-chu-de-tours?utm_source=newsletter-recap-vdl&utm_medium=email&utm_campaign=mailing-2020-04-27)

[https://www.chu-tours.fr/actualites/liste-des-actualites/covid-19-et-emotions-chez-lenfant-un-guide-pratique-pour-les-parents/?fbclid=IwAR3vy8lrgwBghsiEryify6HI09dLjMDf1\\_wBGOvwZVqgKe5fHd9KQfwGmpc](https://www.chu-tours.fr/actualites/liste-des-actualites/covid-19-et-emotions-chez-lenfant-un-guide-pratique-pour-les-parents/?fbclid=IwAR3vy8lrgwBghsiEryify6HI09dLjMDf1_wBGOvwZVqgKe5fHd9KQfwGmpc)

<https://www.chu-tours.fr/wp-content/uploads/2020/04/Actu-2020-COVID19-et-emotions-chez-lenfant-guide-pratique-parents-ext.pdf>