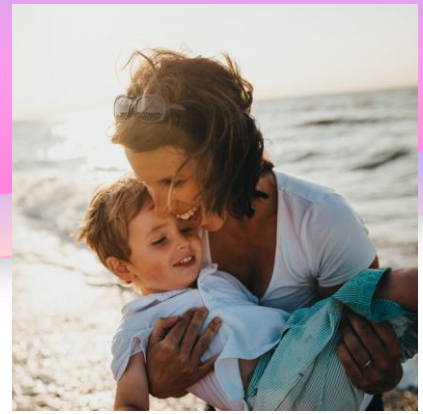


DIMINUER LE STRESS FACE A LA COVID19



Devant cette nouvelle réalité, il faut s'adapter, autant pour les adultes que les enfants.

Le confinement, nous a parfois fait perdre nos repères, avec les changements de routine et la menace, associée à la COVID-19, il n'est pas surprenant qu'ils ressentent une petite (ou une grande) dose d'anxiété.

Comment les aider à traverser cette période?

Évitez pour lui comme pour vous les informations en boucle, mais ne lui cachez pas la réalité, car sinon il risque d'être traumatisé à la sortie de sa bulle, **donner l'information juste**. D'ailleurs pour ceux qui ont repris l'école, certains établissements ont été au summum de l'absurde.

Discuter avec son enfant, lui **expliquer** avec des **mots clairs, simples et adaptés** à son âge la réalité de la situation.

On peut avoir tendance à s'imaginer des scénarios catastrophiques ou encore à trouver nos propres réponses face à notre réalité.

Répondez à ses questions s'il en a, sans jamais dramatiser et adoptez plutôt un langage d'espoir. Les questions ouvertes sont les plus efficaces, car elles laissent l'enfant aller au bout de son raisonnement et permettent de l'accompagner vers ce qui l'inquiète le plus.

En l'impliquant, il sent que lui aussi un rôle à jouer et qu'il a toujours un certain contrôle. Rassurez-le en lui enseignant les gestes de précaution. Ce sera une occasion de développer son esprit critique et de discuter avec lui plutôt que de leur imposer des décisions.

Soyez cohérent entre vos paroles et votre façon d'agir, si vous ne mettez pas votre enfant à l'école ou qu'il ne peut pas jouer avec ses copains, il ne comprendra pas pourquoi vous pouvez recevoir vos amis, comme on a pu le constater.

Faites des ateliers création de masques avec des tissus et couleurs de son choix et surtout profitez de ce moment pour **découvrir une nouvelle façon de vivre**.

Enfin, il est important de se mettre dans un état émotionnel positif au quotidien.

Puisqu'on ne peut être à la fois angoissé et joyeux, la joie va donc chasser l'anxiété.