



Quelques conseils pour aider l'enfant cérébro-lésé à traverser le mieux possible la difficile période du coronavirus.

Daniel Oppenheim en collaboration avec les psychologues et psychanalystes de la plateforme téléphonique de soutien psychologique du CRFTC, rédigé le 14 Avril 2020.

La situation actuelle est nouvelle, pour les parents comme pour les enfants. Cette situation est angoissante, mais elle peut révéler ou réveiller des qualités oubliées en vous ou en votre enfant. Que chacun fasse du mieux qu'il peut. Chaque parent adaptera ces conseils en fonction de ce qui lui semble possible et utile. Si les deux parents sont présents et disponibles, il est bon que chacun contribue à aider l'enfant.

Il est important de proposer à votre enfant de discuter, sans le forcer, selon son âge et selon son désir de savoir.

La discussion n'a pas lieu une fois pour toutes, elle peut se répéter selon l'évolution de ses questions, des informations, de la situation, et selon ses troubles cognitifs.

Ses réactions inhabituelles vont attirer votre attention : colères, repli sur soi, insomnie, oppositions, refus des gestes barrières, ou tout autre changement de comportement. Les oppositions expriment peut-être son angoisse, mais aussi son désir de tester votre solidité de parents, ou votre confiance dans les consignes que vous lui donnez. **C'est particulièrement le cas pour les adolescents**. Dites-lui qu'il est sans doute troublé par la situation et proposez-lui d'en discuter. Soyez fermes et souples, plutôt qu'un affrontement essayez de trouver des compromis acceptables.

Il vaut mieux partir de ses questions et de ses affirmations. Celles-ci ne sont pas « des bêtises », ni forcément les mêmes que celles des adultes. Elles expriment ses connaissances, ses ignorances, ses malentendus, ses fantasmes et ses peurs parfois anciennes. Ces peurs sont peut-être en rapport à la maladie ou au traumatisme qu'il a eu : qu'il puisse en parler et voir les points communs et les différences entre cette situation et la situation actuelle est important.

Il vaut mieux réfléchir avec lui plutôt que donner des leçons.

La prudence est souhaitable dans les informations que vous lui donnez : ni trop précises et angoissantes, ni trop optimistes et banalisantes. Être trop affirmatif, par exemple sur la durée du confinement, ou l'absence de risque pour les membres de la famille, pourrait l'inciter à les prendre pour des promesses.

Vous pouvez lui préciser que tout le monde ne tombe pas malade, ne meurt pas ; lui dire aussi les mesures prises par le gouvernement, celles que vous prenez, celles qu'il doit prendre.

Pensez à l'aider à garder ses repères temporels : en maintenant un emploi du temps proche de l'habituel, en distinguant les jours de semaine et le W-E, les périodes scolaires (en institution ou dans une école) et les périodes de vacances.



Il est aussi souhaitable de maintenir les règles éducatives et de vie commune habituelles, les activités physiques adaptées, ainsi que la scolarité. Aidez-le pour ses devoirs, comme d'habitude, mais ne vous transformez pas en enseignants.

Il est bon aussi que vous gardiez vos habitudes. Ainsi vous restez des modèles positifs, l'enfant garde ses repères et son cadre, et le risque de déstabilisation est moindre.

Les loisirs sont importants, mais l'utilisation des écrans doit être limitée. Le contact avec les copains est important, mais en dehors des heures scolaires, et de façon raisonnable.

Le confinement peut certes gêner mais aussi faciliter les discussions et les activités partagées avec votre enfant.

Votre enfant peut prendre des nouvelles de ses grands-parents, participer aux tâches ménagères : c'est aussi le mettre en position active et non passive.

N'hésitez pas à proposer à votre enfant de discuter avec un « psy » que vous connaissez ou avec un des intervenants de la plateforme d'écoute et de soutien psychologiques du Centre Ressources Francilien pour le Traumatisme Crânien. Vous pouvez aussi appeler cette plateforme pour réfléchir à la façon d'aider au mieux votre enfant. Cela ne diminuera pas la confiance que votre enfant a en vous.