

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

**La situation actuelle est nouvelle, pour les parents comme pour les enfants. 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 l'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.** Vous pouvez aussi lui proposer d'en discuter avec un « psy » que vous connaissez ou avec un **des « psys » de la plateforme d'écoute du CRFTC.** **Vous pouvez aussi l'appeler pour réfléchir à la façon d'aider au mieux votre enfant.**

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 l'enfant.

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

Daniel Oppenheim, en collaboration avec les psychologues et psychanalystes  
de la plateforme d'écoute du CRFTC, le 7 Avril 2020

-----  
**Pour faciliter également le confinement avec les enfants, l'Hôpital Debré propose de nombreuses fiches à découvrir :**

<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques-pour-les-familles>