



# AIDER LES JEUNES ENFANTS À FAIRE FACE AU CHANGEMENT

CONSEILS AUX PARENTS  
ET AUTRES PERSONNES  
S'OCCUPANT D'ENFANTS EN  
PÉRIODE DE COVID-19



© Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF)

Ce document est mis à la disposition des bureaux de pays de l'UNICEF en Amérique latine et dans les Caraïbes afin d'être largement diffusé auprès des communautés, des familles, des travailleurs de la santé et de l'éducation, et de tous les adultes responsables de jeunes enfants.

Ce matériel est destiné à servir de guide pour parler du Coronavirus de manière simple, claire et rassurante, tout en abordant les émotions que les enfants peuvent ressentir dans la petite enfance.

Document préparé par l'équipe de Développement de la Petite Enfance et examiné par les équipes de Protection de l'Enfance, Genre et Éducation (Diversité et Inclusion et Enfants Handicapés)

**Coordination éditoriale:**

Patricia Núñez,  
Administrateur de développement de la petite enfance



**Illustration page 5:**

Sol Diaz

**Graphisme et mise en page:**

MOKA.Diseño

Ville de Panama, Avril 2020



**Tout évolue très rapidement.** Pour tous et pour toutes, en particulier pour les mères, les pères et autres tuteurs, cela a entraîné des changements dans la vie quotidienne et certainement des préoccupations et de l'anxiété. Pour les jeunes enfants, avec ou sans handicap, c'est aussi une situation particulière, et ils se rendent bien compte qu'il se passe quelque chose.

Les jeunes enfants perçoivent quand il y a des changements dans leur environnement et peuvent ressentir les émotions et la tension des adultes qui les entourent. Mais ils ne comprennent pas toujours ce qui se passe, ce qui peut leur causer de l'anxiété, des inquiétudes et de la peur.

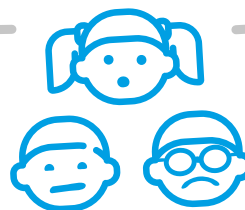
Ce document a pour but de vous expliquer certains changements ou réactions qui peuvent survenir chez les enfants et qui sont NORMALES, étant donné ce qui se passe, afin que vous puissiez mieux les comprendre, les accompagner et les contenir.

Pour leur expliquer ce qui se passe, vous pouvez utiliser le Guide *Parler du Coronavirus 19 avec les plus jeunes enfants.*

[Télécharger ici](#)



## RÉACTIONS QUE VOUS POUVEZ PERCEVOIR CHEZ LES ENFANTS



Il est important que vous sachiez que les jeunes enfants, avec et sans handicap, peuvent exprimer leurs émotions de différentes manières. Ils sont dans une phase où ils développent le langage et apprennent à identifier leurs émotions, mais souvent ils ne savent pas comment les nommer ou les exprimer. Pour les jeunes enfants avec des retards et/ou des handicaps du développement, il pourrait être encore plus difficile de communiquer leurs besoins, leurs douleurs et leurs émotions.

C'est pourquoi, très souvent, ils s'expriment à travers des réactions ou des changements qui peuvent vous surprendre, mais nous vous donnons ci-après quelques idées pour que vous puissiez mieux les comprendre et les accompagner.

**Tous les enfants sont uniques!** Les manifestations que nous vous présentons ci-dessous sont des exemples, il se peut que certains des comportements que nous vous mentionnons sont s'observer déjà; ce qui est important c'est d'observer les changements qui surviennent à partir de la situation qu'ils vivent, pour savoir comment faire pour mieux les soutenir.

### 0 à 2 ans



- Problèmes de sommeil, tels que: se réveiller plus souvent, dormir moins ou avoir plus de cauchemars.
- Leur appétit peut augmenter ou diminuer.
- Augmentation de leur irritabilité, ce qui veut dire qu'ils peuvent pleurer plus que d'habitude ou avoir plus souvent des crises de colère, plus soutenues, parfois sans raison apparente.
- Augmentation de leur besoin d'être avec vous ou avec les adultes qui en prennent soin.

### 2 à 3 ans



- Problèmes pour dormir, tels que: ne pas vouloir se coucher, difficultés à rester endormis, dorment moins et peuvent avoir des cauchemars ou terreurs nocturnes, ou bien ne veulent pas dormir seuls.
- Augmentation de l'irritabilité, ce qui veut dire, à cet âge, qu'ils sont plus nerveux ou anxieux, se mettent en colère plus facilement et peuvent faire des crises de colère sans que vous n'en compreniez vraiment la raison.
- Des peurs infondées peuvent apparaître ou des pleurs dont vous ne comprenez pas la raison, ou qui sont d'une intensité démesurée par rapport à la raison pour laquelle ils ont commencé.
- Besoin accru d'être avec vous ou avec les adultes qui en prennent soin.
- Des comportements qui sont appelés "régressifs" peuvent apparaître, cela veut dire qu'ils recommencent à faire des choses qu'ils faisaient lorsqu'ils étaient plus petits, comme, par exemple, uriner sans avertir ou parler comme des bébés.
- Il y a des enfants qui peuvent même montrer des symptômes tels que vertiges, maux de tête ou douleurs d'estomac. Il est important que vous consultiez un personnel de santé si ces symptômes persistent.

### 4 à 6 ans



En plus de ce qui précède, on peut noter :

- Des problèmes pour se concentrer.
- Réalisation de jeux ou de dessins répétitifs.
- Réalisation de sons répétitifs.
- Ne désirent pas être avec d'autres enfants.

Les plus jeunes enfants ont tendance à mettre les objets à la bouche. Rappelez-vous que c'est leur façon d'explorer le monde, cela fait partie de leur développement et c'est la manière qu'ils ont d'apprendre à connaître les odeurs, les textures, etc. En ce moment, cela peut vous préoccuper plus qu'avant, mais il est important de ne pas réagir de manière excessive; il faut leur expliquer, et, si l'espace de jeu est propre, il n'y a pas lieu de se préoccuper.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?



- **Leur expliquer** ce qui se passe avec un langage qui soit simple et adapté à leur âge ou éventuellement à leur handicap. Il est très important de leur donner l'occasion de poser des questions ou de parler de leurs craintes.
- **Les rassurer:** les embrasser, se mettre à leur hauteur physique, leur dire que vous comprenez comment ils se sentent. Vous éprouvez sans doute des émotions similaires, sauf que vous disposez de plus de possibilités pour les exprimer. Au cas où il serait nécessaire de maintenir une distance sociale en raison d'une recommandation préventive, alors vos mots, le ton de votre voix et vos gestes contribueront également à les rassurer.
- **Gérer affectueusement les pleurs ou les crises de colère:** le mieux c'est de les embrasser, de comprendre les émotion qu'ils ressentent; vous les connaissez et devez garder confiance en votre capacité de les comprendre! Il est important de rester calme, de se mettre à leur hauteur physique, et de les accompagner jusqu'à ce qu'ils se calment. Votre calme les tranquilliserà et peu à peu vous pourrez parler avec eux pour les aider à comprendre ce qui leur arrive.
- **Aider les enfants à "traduire" ce qu'ils ressentent:** cela signifie les aider à comprendre ce qu'ils ressentent, nommer l'émotion et la relier avec quelque chose qu'ils ressentent. Cela aide beaucoup de le faire avec des phrases rassurantes telles que: "Je sens que tu es fâché parce que tu aimerais être avec tes amis, et je te comprends. Tu aimerais qu'on appelle l'ami qui te manque?". Si votre enfant a un handicap qui requiert des formes alternatives pour communiquer, vous pouvez chercher la façon de s'exprimer qui lui convient le mieux, l'important c'est que vous l'aidiez à dire comment il se sent.

→ **S'accorder des espaces pour être très présents dans les interactions avec les enfants:** Vous devez certainement combiner les tâches ménagères, votre travail et en plus prendre soin des enfants. Cela fait beaucoup de choses à la fois, et il est important que vous ne vous surmeniez pas. Une chose qui peut fonctionner c'est de commencer la journée avec une activité où vous êtes totalement disponible pour les enfants. Commencer la journée avec eux et leur offrir toute votre affection aura sûrement un impact positif sur le reste de la journée. Et durant la journée, vous pouvez combiner vos tâches et responsabilités avec des moments destinés uniquement aux enfants, en répondant ainsi à leurs préoccupations et à leur envie d'être avec vous.

→ **Construisez en famille des "accords de convivialité":** Étant donné que c'est un nouveau scénario, que vous allez certainement passer de nombreux jours à la maison et que plusieurs personnes vivent ensemble, chacun avec ses tâches et ses responsabilités, une activité qui peut être très amusante c'est de s'asseoir ensemble et de convenir des "accords de convivialité". Cet exercice peut permettre d'exprimer ses sentiments, ses émotions et ses besoins; collectivement vous pouvez voter et parvenir à des accords. C'est également une occasion d'inclure la participation et l'aide des enfants pour certaines tâches ménagères, adaptées à leur âge.

→ **Proposer des activités intéressantes et amusantes aux enfants:** Une chose qui aide beaucoup les enfants à se sentir bien et à s'adapter aux changements, c'est d'encourager les jeux et les activités qui leur paraissent intéressants. Par le biais du jeu, outre le fait de s'amuser et de se sentir plus calmes, ils expriment aussi leurs émotions.

Trouver des activités à faire avec des enfants handicapés sous la rubrique *Nous apprenons ensemble à la maison.*

Apprenez-en plus ici  
(En anglais et espagnol)



→ **Pratiquer des routines quotidiennes:** Il est important d'établir des routines quotidiennes dans la maison et c'est quelque chose qui peut aider les enfants à se sentir en sécurité. Respecter les horaires de sommeil (les enfants ont besoin de se reposer!), respecter les heures des repas et planifier certaines activités quotidiennes. Mais il est également important d'être ouverts à des changements de routine, si vous voyez que les enfants ont besoin d'autre chose. Peut-être il y a des jours où les enfants ont seulement besoin de jouer, lire un livre avec vous ou regarder un film en famille. Et c'est bien. L'important est de voir ce que votre fils ou votre fille a besoin, car ils se sentent peut-être plus sûrs et protégés s'ils ont des routines quotidiennes ou peut-être ce dont ils ont besoin c'est du temps pour jouer librement ou bien de se connecter avec leurs amis par téléphone ou virtuellement. Nous vous suggérons d'établir un tableau d'activités quotidiennes, qui peut aider les enfants à se sentir plus sûrs. Ici nous vous donnons l'idée d'un tableau amusant, mais chaque famille a ses propres routines et horaires.

# ACTIVITÉS a la MAISON

9:00 SE RÉVEILLER



9:30 PRENDRE UN BON PETIT-DÉJEUNER



10-11 APPRENDRE DE NOUVELLES CHOSES!

(Activités proposées par le Centre Educatif ou école, éventuellement)



11:00 JEUX LIBRES



13:00 DÉJEUNER

14:00 REPOS ET CRÉATIVITÉ



16:00 EXERCICES AMUSANTS



17:00 GOÛTER

18:00 AIDE CUISINIER



19:00 DÎNER



20:00 BAIN

20:30 DORMIR



Il est important que les tâches ménagères et les responsabilités concernant les soins aux enfants soient réparties entre tous les membres adultes de la famille. C'est une occasion de revoir comment sont partagées les tâches du foyer, habituellement.

Historiquement la responsabilité des soins et des travaux domestiques retombe principalement sur les femmes. Les hommes et les femmes ont la possibilité de faire une répartition équitable des tâches ménagères; ainsi ils donneront un exemple positif aux enfants et cela permettra que tous disposent de l'espace nécessaire pour prendre soin de soi et pour travailler, le cas échéant. Ainsi tous se sentiront mieux et prendront soin l'un de l'autre.

Les enfants peuvent aussi contribuer aux tâches ménagères en fonction de leur âge

et de leurs possibilités. Il est important qu'il y ait également une répartition équitable des tâches entre garçons et filles, et qu'ils sentent qu'ils participent aux activités familiales et que cela leur donne du plaisir.

Dans le cas de familles monoparentales, il est important de rechercher les appuis dont elles pourraient avoir besoin et éviter ainsi de se surmener. C'est une situation différente et nous faisons tous le mieux que nous pouvons. Accordez-vous le temps pour faire les choses que vous aimez, ou pour organiser un réseau de soutien avec la famille ou des ami(e)s susceptibles de t'aider.

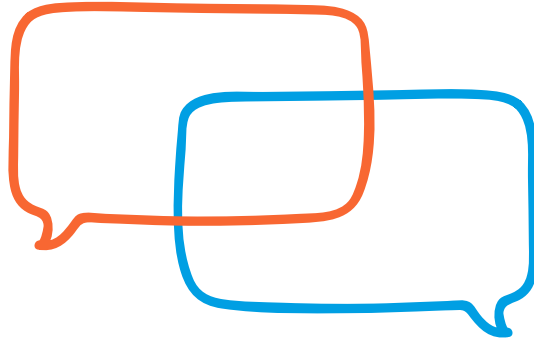


Rappelez-vous de vous accorder des espaces pour prendre soin de vous et de faire des choses que vous aimez. Les enfants perçoivent et ressentent les émotions de leurs parents, il est donc important que vous vous offriez des espaces pour prendre soin de vous et pour faire des choses que vous aimez, telles que: voir des films, danser, chanter, parler avec des amis. De cette manière vous vous sentirez bien, vous serez calme et vous aiderez votre fils ou votre fille à être plus calme

Reposez-vous, respectez vos heures de sommeil, alimentez-vous bien, faites les exercices que vous aimez et restez en contact avec vos proches.

**Nul n'est parfait et vous faites de votre mieux.**





**Si vous sentez que vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à la demander. Appuyez-vous sur votre entourage et communiquez avec d'autres familles ou amis qui vivent les mêmes défis que vous.**

© Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF)

Bureau régional pour l'Amérique latine et Caraïbes  
Rue Alberto Tejada, bâtiment 102  
Cité de la connaissance  
Panama, République du Panama  
PO Box 0843-03045  
Téléphone: +507301 7400

[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)  
Twitter: @uniceflac  
Facebook: /uniceflac

unicef   
pour chaque enfant