

Madame, Monsieur,

En ces temps troublés, votre enfant peut être sujet à des angoisses nouvelles et contre lesquelles il n'est pas préparé.

En effet, à l'angoisse légitime et compréhensible de la contagion peut se rajouter une deuxième, parfois plus forte, celle de l'isolement social (ne plus voir ses copains, ses copines, ne plus aller à l'école, au sport ...). Dans ce contexte particulier, il est donc important de le rassurer, de le protéger et de l'informer. Votre enfant a certainement besoin d'échanger, de parler de cette situation.

Je vous invite alors à utiliser des mots simples, des phrases simples, et à vous assurer de sa bonne compréhension en lui demandant de reformuler vos propos afin d'éviter que son imagination (parfois riche) n'en déforme le sens.

Des supports pédagogiques ont été élaborés, sous forme de [dessins](#), de [bandes dessinées](#) sur lesquels vous pouvez vous appuyer.

D'autre part, en ces temps où nos repères sont perturbés, conserver les rythmes de la journée, de la semaine favorise une meilleure adaptation de votre enfant à cette situation. Il est alors conseillé de respecter les horaires de lever, de coucher, les horaires des repas, les temps libres du mercredi, du weekend ...

Enfin, comme je vous le disais plus avant, votre enfant a droit à l'information et à la protection. A ce titre, j'attire votre attention sur une utilisation excessive des médias (TV, radios ...) dont le contenu est exclusivement destiné aux adultes et qui peut être très anxiogène (fabrique de l'anxiété) chez l'enfant. Je ne saurais donc que trop vous conseiller de ne pas le laisser seul face aux écrans et autres supports d'information (d'autant plus en ce moment).

En vous remerciant de votre attention, bien cordialement,

M. Ory

Psychologue de l'Education Nationale