

# La vie avec la COVID

Quelles sont les conséquences psychologiques sur nos enfants ?



Lucille DOMPNIER

Psychologue

Docteur en psychologie



Document à usage non commercial – tous droits réservés

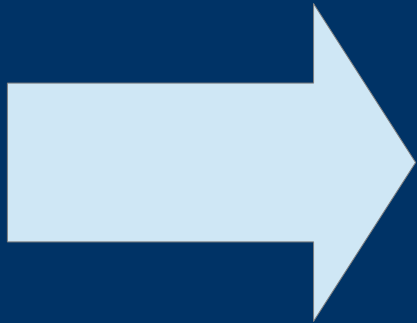
## ***Eléments de contexte...***

- Du 17 mars au 11 mai 2020 : la France a vécu 8 semaines de confinement.

La crise sanitaire responsable en mai de 300000 décès.

- Du 30 octobre au 15 décembre 2020 : La France vit un nouveau confinement

En décembre, ce sont plus de 1,5 million de personnes dans le monde déclarées décédées de la COVID 19.



**Mesures salvatrices mais catastrophiques...**

**La Santé Physique au détriment de la Santé Mentale**

**la crise sanitaire affecte les trois cadres essentiels au développement de nos enfants :**

**la famille, l'école, les relations sociales et amicales**

---

---

## *Les annonces...Quels retentissements sur les enfants ?*

Bref moment d'euphorie suite à l'annonce de la fermeture des écoles

Apparition dans nos vies quotidiennes de 3 nombres (desquels dépendent notre vie !) :

nombre de nouveaux cas de contamination

nombre d'admissions en réanimation

nombre de décès à l'hôpital en France



Réel traumatisme :

Brutalité du déclenchement

Imprévisibilité de l'évolution et du dénouement

Menace de mort, surtout des proches

---

---

## *Conséquences en population générale.....très insidieuses...*

Augmentation des addictions (d'alcool, drogue, jeux vidéos...)

Augmentation des violences intrafamiliales

Augmentation des troubles anxieux et dépressifs

 **État de Stress Post Traumatique**



## *Difficultés observées chez l'enfant... Apparition ou amplification !*

Augmentation des comportements qui expriment la colère et l'irritabilité

Problème de sommeil / Cauchemars

Augmentation de l'agressivité

70% des enfants s'agrippent davantage à leurs parents

La moitié des enfants ont des souvenirs ou pensées intrusives en lien avec la  
COVID 19

Repli sur soi : Difficultés à retourner à l'école

Fatigue chronique

Crises d'angoisses

Problème de concentration



**Symptômes insidieux : les personnes ne font pas le lien  
avec la crise sanitaire**

## ***Conséquences familiales***

**Parfois, dégradation des rapports parents/Enfants (parfois amélioration!)**

**Eloignement d'avec certains membres de la famille notamment les grands parents**

**Deuils causés par la COVID 19 / Impossibilité d'accomplir des rituels du deuil**

**Crainte de la contagion : les enfants ont été face à un discours culbabilisant**



**réels traumatismes pour les enfants**



## *Conséquences du port du masque sur les apprentissages*

Complicque l'apprentissage de la lecture et de l'expression orale  
chez les CP

Rend plus difficile l'intégration des enfants en situation de  
handicap

Les personnes souffrant d'autisme ont tendance a avoir  
l'impression d'étouffer et font des crises d'anxiété



## *Conséquences sur la socialisation*

Isolement et repli sur la cellule familiale

Des réactions d'angoisse voire de phobie face à la perspective d'un retour à l'école

Syndrome de la cabane

---

---



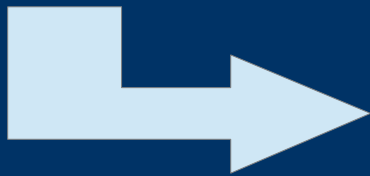
## ***ET LES ECRANS ?***

Outils essentiels à la scolarité et au maintien des liens sociaux

Ont servi à occuper les enfants

Consommation excessive des écrans pour beaucoup d'enfants

Augmentation des problèmes de dépendance



Perte de contrôle quand à l'utilisation des écrans



## *A plus long terme : LA PREVENTION*

La santé mentale risque d'être impactée LONGTEMPS

Aggravation des symptômes avec le temps (et le nombre de confinements : réactivation du Stress Traumatique)



## *Quelques clés...*

**Parler en s'inscrivant dans une approche positive**

**Les messages doivent être clairs, porteurs d'explications rassurantes  
Ne pas axer les messages seulement sur les interdictions**

**Prendre soin de soi : Alimentation, activité physique, soins**

**Garder un rythme quotidien cohérent**

**Maintenir les liens avec ses proches**

**Recueillir la parole de l'enfant :  
Parler de ses ressentis, émotions, peurs, etc.**

**Relâcher la pression !!**



**Le contexte est particulièrement**

## ***Demander de l'aide : Ne Pas Avoir Honte !!***

Psychologues, psychiatres, médecins généralistes :

CMP, Point Ecoute Jeune Parents Famille, Hopital, professionnels  
Libéraux

Professionnels sociaux :

Educateurs de prévention, Personnels de l'école, CAF, Conseil  
Départemental, etc..

Garder des contacts sociaux :

Virtuels et REEL : centre de loisir, activités, sports...

