

## Confinement en famille : les conseils du service de psychiatrie infanto-juvénile des Hôpitaux Universitaires de Marseille

Les internes du Pôle de Psychiatrie Pédopsychiatrie et Addictologie dirigé par le Pr DA FONSECA ont mis à disposition des usagers cinq guides et une bande dessinée permettant de bien appréhender le confinement sur le site Internet des Hôpitaux Universitaires de Marseille - AP-HM. Des approches simples pour gérer le séjour à domicile, préparer les enfants au confinement et leur parler de cette crise sanitaire en s'adaptant à leur âge.

### Que dire aux enfants sur le COVID-19

Les parents, professeurs et soignants sont maintenant confrontés à la nécessité de parler de l'épidémie de coronavirus aux enfants et aux adolescents. Ces discussions peuvent apparaître difficiles ou anxiogènes, mais elles sont pourtant nécessaires. Il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » manières en soi de s'adresser aux enfants, face à de telles urgences de santé publique. Cependant les équipes du service de psychiatrie infanto-juvénile ont formulés quelques suggestions comme créer un espace de discussion ouvert et sécurisant pour les questions des enfants au sujet de cette épidémie, répondre aux questions le plus honnêtement possible, aider les enfants à aller chercher les sources d'information pertinentes...

[Lire le guide complet](#)

### Aider les enfants pendant l'épidémie de COVID-19

Les mesures d'urgence, telles que celles exigeant que les enfants restent à domicile sont des méthodes radicales et efficaces pour limiter la propagation de coronavirus (COVID-19). Malgré son bilan positif en matière de santé publique, pour un enfant, le fait d'être confiné chez soi peut être une occasion de passer du temps avec la famille, mais signifie également une activité physique insuffisante, des habitudes de sommeil irrégulières, un risque de prise de poids et par conséquent une mauvaise condition physique. Comme le savent de nombreux parents, l'ennui et la frustration sont courants quand un enfant est contraint à rester à l'intérieur.

Les changements de mode de vie peuvent également contribuer à l'isolement social par rapport aux pairs et aux enseignants et l'apparition d'anxiété et de tensions entre les membres de la famille en raison du manque d'espace personnel à la maison. Il est important de noter que la crainte du public à l'égard de COVID-19, qui stigmatise et fait de certaines populations des boucs émissaires, peut accroître encore le sentiment d'isolement d'un enfant et de sa famille. Les cliniciens et les parents peuvent envisager plusieurs approches pour mieux gérer les périodes d'enfermement des enfants et des familles.

[Lire le guide complet](#)

### Gérer les impacts psychologiques du COVID-19 sur les enfants

Pourquoi l'école est à l'arrêt ? Pourquoi les tournois sportifs sont annulés ? Pourquoi la présentation de leur spectacle n'est plus possible ? Pourquoi le livreur de pizza porte un masque ? Face aux répercussions importantes auxquelles nous sommes confrontés collectivement, nous devons donner des explications claires à nos enfants.

[fr.ap-hm.fr](http://fr.ap-hm.fr)



\*notre adn,

**PRENDRE SOIN | INNOVER | TRANSMETTRE**

Il faut par exemple expliquer « qu'il y a un nouveau virus, comme celui de la grippe. Mais il n'y a pas de vaccin pour empêcher d'être malade si on a le virus, parce qu'on ne le connaît pas encore bien. Ce qu'il y a de positif, contrairement à la grippe habituelle, c'est qu'on est capable de restreindre son influence si on l'empêche de se promener partout. ».

[Lire le guide complet](#)

### **Prendre soin de sa santé psychique en temps de confinement**

Distanciation sociale, quarantaine, isolement... Les sentiments et les pensées peuvent évoluer pendant un confinement, il est primordial les comprendre et de prendre soin de sa santé psychique pendant cette expérience.

En effet, chacun réagit différemment à des situations stressantes telles que le confinement dû une épidémie de maladie infectieuse, mais pour supporter le confinement, il faut comprendre le risque, demander de l'aide, se renseigner, travailler avec son employeur pour réduire le stress financier, se connecter avec les autres...

[Lire le guide complet](#)

### **Parent / Tuteur : guide pour aider les familles à gérer le COVID-19**

À cet instant, les informations concernant le coronavirus évoluent rapidement, avec de nouvelles informations et de nouveaux questionnements. Concernant cette nouvelle épidémie, le premier souci en tant que parent/tuteur est de prendre soin et de protéger ses enfants et sa famille. Connaître les dernières informations importantes à propos de l'épidémie et apprendre à s'y préparer peut diminuer le stress et aider à calmer l'anxiété générée par la situation. Pour cela, il avoir les bonnes informations, réduire les risques pour sa famille, mais la préparer, gérer le stress induit par le COVID-19...

[Lire le guide complet](#)

### **Coconfinement : la bande dessinée**

« Ca y est, les spécialistes l'on dit : « confinement général de tous les français » ! Le confinement, c'est un mot bizarre, réservé aux adultes. Les enfants ont un mot bien plus jolie, qui veut dire la même chose : le coconfinement. »

[Lire la bande dessinée](#)

D'autres guides sont en cours de réalisation et seront prochainement publiés sur le site Internet des Hôpitaux Universitaires de Marseille – AP-HM : <http://fr.ap-hm.fr/actu/covid-19-informations-usagers-et-patients>