

Comment parler d'Ebola avec vos enfants

Compte tenu de l'ampleur médiatique qui règne autour d'Ebola, il y a de bonnes chances que vos enfants en aient entendu parler. Pour les aider à comprendre ce qui se passe aux États-Unis et en Afrique de l'Ouest, vous pouvez leur parler directement. Refuser de parler d'Ebola peut rendre la situation encore plus effrayante aux yeux d'un enfant. Vous pouvez adapter votre discours en fonction de l'âge, de la maturité et des préoccupations de votre enfant.

Demandez à vos enfants : Qu'est-ce que tu sais à propos d'Ebola ?

- Soyez à l'écoute des craintes et des interrogations éventuelles de vos enfants, et recherchez les informations erronées qu'ils ont pu recevoir à ce sujet. Il se peut par exemple que vos enfants vous demandent s'ils risquent d'attraper le virus d'Ebola. Si vous vous trouvez aux États-Unis, rassurez-les en leur disant que très peu de gens ont attrapé Ebola à cause de quelqu'un d'autre. Les personnes à qui cela est arrivé sont des infirmiers qui s'occupaient de patients atteints du virus Ebola et qui étaient très malades. De plus, une personne malade d'Ebola doit être vraiment malade avant de pouvoir transmettre le virus à quelqu'un d'autre.
- N'en faites pas une conversation à sens unique. Continuez à discuter avec vos enfants et à répondre aux nouvelles questions qu'ils sont susceptibles de vous poser à propos d'Ebola.
- Limitez l'exposition de vos enfants aux bulletins d'informations et autres médias. Les enfants sont confrontés à une grande quantité d'informations via Internet, la télévision et les réseaux sociaux. Cette exposition ininterrompue peut leur donner l'impression que le risque est plus élevé qu'il ne l'est en réalité.



Rectifiez les informations incorrectes avec tact.

- Si les informations que vos enfants possèdent sur Ebola sont inexacts, donnez-leur des informations correctes de manière claire, en utilisant des mots qu'ils comprennent.
- Pour prendre connaissance des informations objectives concernant Ebola, appuyez-vous sur des sources fiables, telles que le [site Web du CDC](#), votre pédiatre ou les services de santé.
- Rappelez à vos enfants qu'ils n'ont aucune raison d'avoir peur de jouer avec leurs amis ou leur copains de classe qui ont pu voyager en Afrique ou qui ont des noms aux consonances exotiques.



Répondez à leurs questions sur Ebola de manière à les rassurer et non à les effrayer.

- Donnez toujours des réponses simples et directes.
- Réfléchissez soigneusement à vos réponses de manière à rassurer vos enfants et apaiser leurs inquiétudes à propos d'Ebola. Dites-leur par exemple que même si beaucoup de gens parlent d'Ebola, très peu de gens sont tombés malades aux États-Unis.
- Donnez à vos enfants des conseils pratiques pour rester en bonne santé. C'est par exemple le moment propice pour leur rappeler l'importance de se laver les mains, notamment avant de passer à table et après avoir été en contact avec une personne ou un objet qui n'était peut-être pas très propre.



Laissez vos enfants exprimer leurs sentiments et aidez-les à y faire face.

- S'ils semblent inquiets, c'est qu'ils le sont. Ne leur dites pas qu'ils ne doivent pas s'inquiéter. Au contraire, encouragez-les à décrire ce qu'ils ressentent.
- Donnez le bon exemple à vos enfants en leur parlant de vos propres inquiétudes. Pour ce faire, évitez de leur faire peur. Vous pouvez par exemple leur dire que lorsque vous avez entendu parler du virus Ebola en Afrique de l'Ouest, vous avez ressenti de la tristesse pour les familles de ceux qui sont tombés malades ou en sont morts.
- Décrivez à vos enfants de quelle manière vous avez vécu ces sentiments, puis aidez-les à réfléchir à une manière de se rassurer. Vous pouvez, dans un premier temps, faire référence à des activités qui ont fonctionné par le passé, lorsque vos enfants étaient préoccupés par autre chose. Par exemple : écrire dans leur journal, passer du temps avec un animal domestique ou jouer au foot.
- Ne changez pas vos bonnes habitudes. Assurez-vous que vos enfants s'accordent suffisamment de repos, pratiquent une activité physique et consomment des aliments sains.



Si la réaction de votre enfant vous préoccupe, consultez un pédiatre, un médecin généraliste ou un psychologue.

Comment répondre aux questions de vos enfants concernant Ebola

Voici quelques-unes des questions que vos enfants peuvent poser, ainsi que des réponses possibles. La réaction des enfants peut varier selon leur âge et leur niveau de maturité. Dans le cas de jeunes enfants, il est primordial de toujours donner des réponses simples et directes. Toutefois, même lorsque vous vous adressez à des enfants plus âgés, qui peuvent éprouver de la confusion ou de l'inquiétude, commencez par des explications simples. Puis demandez-leur quelles informations supplémentaires ils souhaitent obtenir.

Si les enfants vous posent des questions auxquelles vous ne savez pas quoi répondre, recherchez des sources fiables, telles que le [site Web du CDC](#), votre pédiatre ou les services de santé. Il se peut que les enfants plus âgés souhaitent rechercher les réponses avec vous. Faites savoir aux enfants que le gouvernement, les docteurs et les services de santé prennent des mesures pour que tout le monde aille bien.

Est-il vrai qu'Ebola tue beaucoup de monde ?

Ebola est une maladie grave. Les scientifiques s'efforcent de mettre au point des médicaments pour soigner les personnes qui souffrent d'Ebola, ou un vaccin qu'ils pourraient donner aux personnes en bonne santé afin qu'elles n'attrapent pas le virus, mais ces recherches n'ont pas encore abouti. En tout cas, on en sait beaucoup sur les moyens de l'éviter que les gens n'attrapent le virus Ebola, et aux États-Unis, les médecins sont capables de faire beaucoup de choses pour aider les malades d'Ebola à se sentir mieux. Dans certains pays d'Afrique, on trouve moins de médecins et d'hôpitaux. Il arrive donc souvent qu'en Afrique, les gens atteints par le virus Ebola n'arrivent à l'hôpital qu'au moment où ils sont déjà très malades, ou même qu'ils n'y aillent pas du tout, et beaucoup d'entre eux en sont morts. Très peu de gens ont attrapé Ebola aux États-Unis.

Est-ce que je risque d'attraper Ebola ?

Le virus Ebola ne se transmet d'une personne à une autre que si la personne qui est atteinte du virus Ebola se sent malade. Elle peut avoir une forte fièvre, vomir, avoir la diarrhée, mal au ventre ou très mal à la tête. (Pour les enfants plus âgés : le virus Ebola vit dans le sang et les autres liquides du corps, tels que l'urine, les excréments, la salive, le vomi, la sueur ou le sperme. Pour attraper la maladie, il faut que l'un de ces liquides, provenant du corps d'une personne malade du virus Ebola, puisse entrer par la bouche, les yeux ou le nez d'une autre personne, ou encore par une blessure de sa peau). Si une personne se sent bien, elle ne transmettra pas le virus Ebola à d'autres personnes. Le virus ne se transmet ni par l'air, ni par l'eau, ni par les aliments. Les quelques personnes qui ont attrapé Ebola aux États-Unis sont des employés d'hôpital qui se sont occupés de malades très atteints par le virus Ebola.

Comment savoir si j'ai Ebola ?

Les symptômes du virus Ebola, tels que la fièvre, les vomissements, la diarrhée ou les douleurs d'estomac, sont très fréquents chez les adultes et les enfants. Dans la majorité des cas, ils n'ont rien à voir avec le virus Ebola. Tant que tu ne t'es pas trouvé à côté d'une personne qui est malade d'Ebola, tu n'as pas à craindre d'avoir attrapé le virus. Mais si tu ne te sens pas bien ou que tu as peur de tomber malade, n'hésite pas à venir m'en parler.

Qu'est-ce que je dois faire pour ne pas attraper Ebola ?

Même si le virus Ebola est très rare aux États-Unis, il vaut toujours mieux savoir comment rester en bonne santé. Lave-toi toujours bien les mains avant de manger, de toucher ta bouche, tes yeux ou ton nez, ou après avoir touché une personne malade. Il ne faut pas toucher le sang ou les liquides qui viennent du corps d'une autre personne. Pour nettoyer le sang ou le vomi, il faut appeler un adulte.



Pour plus d'informations sur la manière d'aider vos enfants à faire face aux catastrophes, ou pour visiter le [site Web de l'Académie américaine de Pédiatrie](#) et le [site Web du CDC relatif à la prise en charge des enfants dans une situation de catastrophe](#).

Remerciements au Dr David J. Schonfeld, pédiatre en chef et directeur du National Center for School Crisis and Bereavement de l'hôpital pour enfants St. Christopher Children de Philadelphie, pour ses précieux conseils sur les moyens de répondre aux préoccupations des enfants.