



Soutien à la parentalité en période de confinement

La mesure de confinement est arrivée sans que les enfants aient pu y être préparés. Du jour au lendemain ils ont été confrontés à une suspension des activités qui structurent leur quotidien (l'école, les activités de loisirs et sportives, les réunions familiales et amicales, ...) sans connaître le terme de la mesure de confinement et donc du retour à la vie « normale ».

Les parents de leur côté doivent faire face soit à une nouvelle organisation de leur activité professionnelle (missions adaptées, télétravail, ...) soit à un arrêt de leur activité en même temps qu'ils doivent veiller à la poursuite de la scolarité de leurs enfants et plus généralement à leur bien-être. Dans un contexte sanitaire particulier, qui peut générer de l'anxiété, cette conciliation est un vrai défi ... mais elle ne doit pas devenir une source de tension.

Pour prendre soin de ses enfants, prendre soin de soi est un pré-requis indispensable.

COMMENT PARLER DU CORONAVIRUS AVEC LES ENFANTS ?



En plus de la modification de leur quotidien les enfants peuvent observer que les adultes autour d'eux sont inquiets ou irritables.

En l'absence de dialogue, les enfants restent seuls avec leurs interrogations, cela laisse toute la place aux idées fausses, aux scénarios « catastrophe » voire à l'émergence d'un sentiment de culpabilité : les enfants se sentent parfois responsables des changements de leur environnement.

Il est donc important de permettre un échange, adapté à l'âge de l'enfant.

Les objectifs de l'information sont finalement les mêmes pour les enfants que pour les adultes :

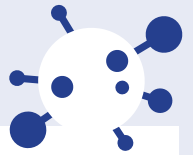
Elle doit éviter la surexposition et se limiter aux justes besoins.

Elle doit délivrer un message de qualité, c'est-à-dire s'appuyant sur des faits vérifiés et non des rumeurs, et permettant la compréhension de la situation.

LES PRINCIPES À RESPECTER

- 1. Ne pas forcer l'enfant à parler** de ce sujet si l'on sent qu'il n'y est pas prêt. Chez les plus petits, les questions souvent indirectes (« où est mon copain ? », « ma maîtresse ? », ...) sont l'occasion d'aborder la situation.
- 2. Répondre aux questions** le plus honnêtement possible en adaptant le discours à l'âge de l'enfant et à ses capacités de compréhension.
- 3. Utiliser des mots simples** et directs, ainsi que des concepts adaptés à leur âge. Éviter d'utiliser des métaphores (surtout avant 6 ans).
- 4. Se baser sur des faits réels.** Si une question vous met en difficulté, ne pas hésiter à différer la réponse pour y réfléchir et s'informer. S'engager auprès de l'enfant à revenir vers lui quand vous disposerez des éléments.
- 5. Accueillir les questions avec bienveillance** et valider leurs émotions et leurs réactions.
- 6. Ne pas faire de promesses** non réalistes.
- 7. Ne pas présupposer des réactions** de ses enfants ou leur attribuer ses propres inquiétudes.
- 8. Si l'enfant change de sujet,** c'est qu'il ne souhaite plus en parler pour l'instant.
- 9. Si un enfant n'a pas intégré une réponse** ou qu'elle ne l'a pas satisfait, il va la reformuler. Cette répétition fait partie de son fonctionnement.





DES REPÈRES TEMPORELS.



En situation de confinement, toutes les journées peuvent se ressembler. Ajouté au fait que le terme de cette mesure n'est pas forcément défini, le temps peut sembler très long.

- **Différencier les emplois du temps** des jours d'école de celui des jours de repos (mercredi/week-end)
- **Veiller à s'habiller pour la journée** même si on ne sort pas, les jours de repos cette règle peut s'assouplir.

CRÉER UNE ROUTINE



- **Distinguer des temps scolaires** et des temps de repos
- **Fractionnez la journée** de votre enfant par plusieurs d'activité : jeux physiques, loisirs créatifs, écrans, devoirs, contact téléphonique avec les proches, cuisine...
- **Ne pas se contraindre** à occuper les enfants toute la journée. S'ennuyer pousse l'enfant à développer une certaine créativité.

LA SCOLARITÉ



L'enfant avance plus vite tout seul que dans sa classe, où sa concentration peut être perturbée par ses camarades. Les horaires ne nécessitent pas d'être calqués sur ceux d'une journée d'école.

- **Se conformer aux plans de travail** mis en place par les enseignants et se saisir de la proposition de contact faite aux parents et aux enfants.
- **Encourager l'enfant** à creuser ses centres d'intérêt sous forme de recherches documentaires, ...
- **Le laisser participer aux activités domestique**, elles sont l'occasion de mettre en pratique certains apprentissages (planification, mesures et dosages, ...) mais aussi d'acquérir de nouveaux savoir-faire non scolaires mais utiles au quotidien (cuisine, bricolage, ...)

LA GESTION DES ÉCRANS



La tentation des écrans vaut pour tout le monde, il convient donc de réguler le temps passé devant pour les enfants comme les adultes.

- **Etablir des règles**, qui peuvent être un peu plus souples en période de confinement.
- Distinguer les différents usages qui peuvent en être faits : éducatif, récréatif, social et nocif.
- **Distinguer des temps d'écran** solitaire et des temps d'écran partagé. Il est très important d'avoir un temps d'écran partagé.

MAINTENIR LE LIENS



- **Maintenez un contact** régulier avec les parents, les amis si possible avec webcam.

LA GESTION DU STRESS



- **Parlez du COVID-19 avec votre enfant** en étant sincère, honnête et en utilisant un vocabulaire approprié pour leur âge. Si votre enfant a des inquiétudes, essayez de les résoudre avec lui pour soulager son anxiété.
- **Écoutez leurs inquiétudes**, qui sont propres à leur âge, et témoignez leur plus d'affection et d'attention que d'habitude.

LA MOTRICITÉ



- **Essayer de ménager des temps** de motricité durant la journée dans le cadre des sorties autorisées.
- **Aménager un parcours moteur** en intérieur, faire des jeux musicaux permettant d'encadrer des temps de défoulement, ... Ne pas hésiter à s'y associer.



POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS - LIENS UTILES

Conseils généraux aux familles mais aussi fiches spécifiques notamment sur les questions liées aux adolescents, au deuil et à la mort en période d'épidémie de Covid 19, aux enfants souffrant de troubles psychiques (spectre autistique, TDHA, anxiété, ...):

Le Centre national de ressources et de résilience
<http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/>

Le site de l'hôpital Robert Debré
<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>