

GUIDE PRATIQUE DU CONFINEMENT

MARS 2020

Rédigé par Alix Honoré, psychologue de l'éducation nationale

1) Des routines, des rituels :

PLANIFIER la journée permet d'avoir des repères. C'est rassurant pour les enfants et cela permet de préserver la conscience du temps qui passe.

- Conserver le rythme des levers, couchers et repas dans la mesure du possible (éviter de rester en pyjama toute la journée par exemple) .
- Définir une durée et un horaire pour le travail scolaire (timer, chrono si besoin).
- Trouver un rituel de famille : « un jour, un dessin », « un jour, un moment positif », « un jour, un selfie » ou « un jour, une émotion » qui peut être collé dans un cahier ou une boîte joliment décorée (et voilà une activité de plus !).
- Maintenir la périodicité école-maison peut sembler plus juste : ne pas travailler le mercredi par exemple.
- Établir une charte du confinement (exemple : ne pas déranger le parent qui télé-travaille ; mettre le couvert ; rangement obligatoire à 18h00 ; joker ; droit à un caprice valable pour enfant et adulte, ...).

2) Parler aux enfants :

Mieux vaut expliquer les choses aux enfants avec des mots choisis et/ou supports adaptés pour eux (vidéo, BD expliquant le COVID-19) plutôt que de les laisser imaginer des scénarii catastrophes qui vont les inquiéter.

Rappelez que ce confinement est une mesure exceptionnelle pour les protéger et que respecter les consignes est un geste collectif de solidarité.

3) Un espace pour chacun :

Si la maison le permet, chacun doit pouvoir être libre d'être seul dans son espace. C'est essentiel ! Si l'espace manque, soit une cabane peut être construite dans le salon soit nous établissons un emploi du temps pour faire des rotations. Les adultes ont également besoin de ce temps libre et il suffit de le rappeler aux enfants (cela peut être inscrit dans votre emploi du temps).

4) Maintenir les liens avec la vie familiale et sociale :

Les nouvelles technologies ont quand même de bons côtés ! Dans ce contexte, céder sur cette utilisation s'entend et s'impose peut-être même. Les enfants peuvent écrire ou appeler leurs camarades voire faire des appels/visios afin de garder ce contact précieux avec leur entourage. Cela permet d'entretenir les liens avec les personnes qui comptent et nous manquent.

5) Les écrans :

Ils seront indéniablement plus utilisés que d'ordinaire. STOP à la culpabilité ! Il s'agit de rester raisonnable et de vérifier ce que nos enfants visionnent. Ritualiser ce/ces temps d'écran peut aider.

6) Gérer ses émotions :

- **Celles des enfants** : ils n'ont pas encore toutes les ressources affectives et cognitives pour comprendre et exprimer leur(s) ressenti(s). Nous devons cependant les inviter à les identifier pour mieux les accompagner : ennui, tristesse, colère, stress, irritabilité, ... Ces émotions peuvent conduire à des comportements inhabituels et inadaptés. Nous devons les aider à les ajuster pour mieux vivre ensemble « confinés » (exemple : « un jour, une émotion », débriefer au coucher, mettre en place un conseil de famille, ...).

Chanson de Bourvil à écouter en famille :

<https://www.youtube.com/watch?v=wEhw9AMY0oA>

- **Celles des adultes** : concilier travail ou télétravail, école à la maison, bien-être de nos enfants et de nous-mêmes, gestion du quotidien est une tâche ardue dans ces circonstances inédites et anxiogènes ! S'énerver, se disputer sont des réactions humaines mais que nous devons gérer au mieux pour éviter d'augmenter la tension inhérente à ce confinement. Partez dans une autre pièce lorsque vous sentez l'énerverment poindre.

Pensez à respirer surtout :

https://www.youtube.com/watch?v=PqkD_O0niEk

<https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque>

Vous pouvez aussi tapoter une vingtaine de secondes sur votre thymus (la glande du bonheur) quand vous vous sentez tendu, pour apaiser rapidement le stress.

Faites-vous confiance, suivez votre bon sens et votre créativité ! Profitez de ces moments malgré tout et prenez soin de vous.