



# CARREFOUR DES PARENTS



LA LETTRE D'INFORMATION # 01 - vendredi 10 avril 2020

## FICHE 1 / L'organisation de la journée en période de confinement pour les enfants de 3 - 11 ans

Avec la pandémie, les repères structurants des petits comme des grands sont mis à mal. La première semaine nous a fait puiser des ressources insoupçonnées pour réorganiser la vie familiale.

Le prolongement du confinement pourrait accroître angoisse et tensions. L'enjeu essentiel semble alors de pouvoir garder un équilibre favorisant la santé psychique des parents et des enfants. Il convient de maintenir un cadre, des règles, mais avec souplesse.

Sans cadre ni rythme, l'émergence d'affects dépressifs nuirait à l'hygiène de vie et la lassitude envahirait le foyer. Le retour à « la normale » en serait rendu plus difficile. Cependant, les nerfs étant déjà mis à rude épreuve par l'angoisse et l'incertitude, on s'efforcera de limiter la pression scolaire et toute rigidité.

Pour les enfants, un temps de réadaptation à la vie normale s'imposera. Plus le confinement se prolonge, plus ils montrent des attitudes régressives, d'opposition, de colère exacerbées qui sont toutefois normales dans leur développement. Seule l'angoisse les rend moins acceptable. Rassurons-nous et rassurons-les, tout rentrera dans l'ordre.

Les parents doivent aider leurs enfants à reconnaître leurs émotions et inquiétudes, à les verbaliser. Restons à l'écoute. Expliquons-leur la situation honnêtement, simplement, en fonction de leur âge. Parlons du positif (l'entraide médicale, la Chine qui s'en sort, par exemple). Valorisons les efforts de chacun, encourageons-les et surtout gardons les habitudes de travail, les temps d'apprentissage, quelle qu'en soit la réussite.

Au-delà du *rythme*, on cherchera à préserver les *rites* qui servent de remparts efficaces à l'angoisse. Ils structurent la journée et maintiennent la stabilité interne face à ces bouleversements extérieurs (privilégier plus le câlin du soir avec une lecture partagée que l'heure du coucher elle-même).

On peut laisser de la liberté dans l'enfermement. Par exemple en planifiant ensemble la journée, en leur laissant des choix (obligation de s'habiller, mais deux tenues possibles ; ou bien s'habiller et se laver les dents, mais dans l'ordre qu'il choisit).

Les enfants ont besoin de se projeter à court terme pour sentir la permanence des choses. Des supports visuels (surtout pour les plus petits) peuvent les y aider. Chacun y notera son programme. Ce planning permettra également d'indiquer et d'expliquer pourquoi et quand vous ne serez pas disponibles. On veillera à compenser par des temps de partage familiaux.

Une distinction claire entre jours de travail et week-ends permettra à chacun de vraiment se détendre. Et le mercredi servira de bonus selon l'avancée du travail des autres jours.

D'autres activités que scolaires maintiendront des acquis, et activeront certaines aptitudes sans s'en rendre compte (jeux de constructions ou de société, gym, dessin, musique, etc.) On veillera aussi à laisser l'enfant s'ennuyer ! Et tirer bénéfice de son imagination, de son inventivité.

Enfin, réservons-nous des moments de détente (seul et en famille) pour se ressourcer. Ainsi nous prendrons soin de nous-mêmes pour mieux prendre soin des autres. Alors expérimentons la relaxation, la méditation, ou tout simplement des occasions de rire ensemble : probablement le meilleur remède face à la détresse.

LE CARREFOUR DES PARENTS

## FICHE 2 / Exemple de proposition de journée fractionnée

Activités du...(date)	Moi	Membre de la famille
Le matin je me lève à	<i>Indiquer l'heure</i> <i>Ni trop tôt, ni trop tard, deux créneaux d'activités entre petit-déjeuner et déjeuner par exemple</i>	
Je prends mon petit déjeuner	<i>Réfléchir ensemble au temps nécessaire pour sortir de son sommeil</i>	
Aujourd'hui je me sens....	<i>Et pourquoi pas faire noter à l'enfant son humeur du jour, en deux mots ou deux phrases le connectant à ses ressentis, ce qui pourrait permettre à l'enfant d'exprimer certaines angoisses et d'en parler ensemble</i>	
Je me lave les dents	<i>Réfléchir avec l'enfant à l'ordre dans lequel il souhaite faire les « tâches » obligatoires de début de journée, lui laisser un certain choix dans cette obligation pour plus de souplesse</i>	
Je m'habille		
Je fais mon lit		
Je m'installe à ma table de travail	<i>Le matin, la concentration est maximale chez les enfants, c'est le moment le plus favorable aux apprentissages. Des temps de pauses réguliers de 10 à 15 min sont nécessaires selon les capacités de concentration et l'âge des enfants.</i>	Le parent est disponible pour aider aux devoirs
Je fais une activité ludique	<i>Pour me ressourcer avec mes jeux ou j'en invente : fabrication de jeux avec des emballages, construire une cabane (l'espace confiné choisi par l'enfant avec ses propres règles !), faire un dessin et l'accrocher à ma fenêtre pour garder une communication avec l'extérieur, etc.</i>	Je ne peux déranger mon parent qui travaille
J'aide à préparer le repas/à mettre le couvert/débarrasser	<i>2 temps dans la journée avant le déjeuner et avant le dîner</i>	
Moment de relaxation	<i>Programme télé intéressant, jeu vidéo, méditation (petit bambou, calme et attentif comme une grenouille), musique, livres audio (le site « taleming »), etc.</i> <b>TEMPS A SUPERVISER PAR LES PARENTS</b>	Déterminer la disponibilité du parent
Activité physique	<i>Parcours en intérieur ou extérieur, sport, danse, yoga pour enfants, et</i>	Déterminer la disponibilité du parent
Goûter		
Je partage un temps avec mes parents et/ou frères et sœurs	<i>Cuisine, jeux de société, etc</i> <b>RIRE ENSEMBLE</b>	Mes parents sont disponibles
Je me lave et je me couche à...	<i>On raconte ou lit une histoire. On fait le point sur la journée, on s'encourage, se câline, se félicite des choses accomplies ce qui renforce l'estime de soi et les liens familiaux.</i>	