

GUIDE POUR AIDER LES PARENTS ET LES FAMILLES CONFINES FACE AU CORONAVIRUS

EXTRAIT en partie DU NATIONAL CHILDS TRAUMATICS STRESS NETWORK

Avec propositions des équipes du CMPP Le Capitoul

I. Information et discussion autour du COVID-19

Une des premières recommandations et les plus importantes est d'organiser l'information vis-à-vis de l'épidémie.

Décider quel bulletin d'information, télévision on va regarder, tous les jours, à la même heure, de préférence ensemble, en évitant de garder la télévision allumée constamment en particulier sur les chaînes d'information continue ; la radio est plus agréable à suivre, en continu, plus conviviale et moins stressante.

Pour les jeunes enfants :

Leur parler de façon individuelle de l'épidémie, de façon adaptée à leur jeune âge.

Le Figaro, 18 mars

- o « *Dimanche, j'expliquais à Elliot, 4 ans et demi, ce qu'il fallait faire pour que le virus rentre à sa maison. Ce à quoi il a répondu : mais maman, le virus n'a pas de maison, c'est pour ça qu'il cherche des gens pour se mettre au chaud.* »
- o « *Valentine, 4 ans a surpris ses parents : elle connaît le nom coronavirus, et sait qu'il peut être dangereux pour ses grands-parents.* »

Ces deux petites histoires nous rappellent que les enfants écoutent et comprennent beaucoup plus que nous le pensons. Ils écoutent les médias avec nous. Ils sont logiques et posent les bonnes questions. Nous avons le droit de ne pas savoir répondre, mais il est important de ne pas leur raconter d'histoires « pour les rassurer ». Ils ont confiance en nous, et il faut qu'ils gardent confiance dans le fait que nous leur dirons la vérité. Si nous nous mettons en danger, cela les inquiète beaucoup. N'oublions pas que nous sommes leur base de sécurité. Ce n'est pas le moment de dire « fais ce que je te dis, pas ce que je fais », particulièrement avec les adolescents. Appliquez-vous les règles que vous leur demandez de suivre.

Ave les plus jeunes, répondre aux questions sans trop expliquer, mais sans minimiser. Se méfier de leur imaginaire très puissant, et ne pas en dire trop. Répondre précisément, dire je ne sais pas s'il le faut et **demander « toi, qu'est-ce que tu en penses ? », mais après avoir répondu, pas avant.**

Pour les adolescents et les enfants en âge de chercher eux-mêmes l'information sur internet, les préparer à l'existence de *fake news* et discuter ensemble de ce qu'ils trouvent sur internet. Encourager les questions de vos enfants vis-à-vis de la situation, encourager l'expression de leurs sentiments et de leurs craintes, vérifier leur état d'esprit régulièrement et dès que la situation évolue. Suivez les consignes, protégez-vous, pour les protéger. Vous les angoissez si vous ne le faites pas.

Ne pas hésiter à se dévoiler comme parents et à montrer l'impact sur nous et notre manière d'y faire face. Reconnaître que les sentiments d'isolement, d'ennui, de peur de la maladie, de stress et d'angoisse (voir de panique parfois) sont des réactions normales à une situation stressante comme celle du coronavirus.

II. Gérer le quotidien en cette période de confinement

1. Anticiper le confinement et ses difficultés

Les tensions possibles

Expliquer que le confinement sera temporaire, même s'il pourrait être très long : il faut s'organiser pour tenir 15 jours ou plus sûrement un mois.

Prévenir que c'est nouveau, qu'on va être ensemble tout le temps. Peut-être qu'il y aura des disputes et que papa et maman se disputeront parfois, mais c'est normal, parce qu'on ne réagit pas tous de la même façon.

Il peut être intéressant de définir à l'avance des « coins calmes » (chambre, canapé, balcon) où se rendre en cas de moments de tension.

La gestion de l'ennui

« *J'm'ennuie, j'sais pas quoi faire...* » disait la Zazie dans le métro de Raymond Queneau. Concernant l'ennui, il est inévitable et pas forcément négatif, parce que cela permet à l'enfant et à l'adolescent de faire appel à ses propres ressources.

Mais pour cela il faut que la réponse du parents – qui peut être excédé, occupé, distrait, angoissé – ne soit pas un refus simple (« *laisse-moi tranquille* », « *fiche moi la paix* », « *va voir ta mère !!* »). On peut être inventif dans la réponse, mais pas d'humour, ni de dérision. On peut dire combien on s'est soi-même ennuyé, enfant, en faire un sujet de discussion.

Il est important que les adolescents décident de quand ils programment leurs activités, notamment scolaires. Tolérez que leur chambre soit en désordre, mais demandez un ménage minimum une fois par semaine, et que rien ne dépasse hors de la chambre... Ne leur cassez pas les pieds pour ce qui n'est pas important ! Ne faites rien à leur place ! Contrôlez après, pas avant ! Faites leur confiance, mais vérifiez !

2. L'importance de l'organisation au quotidien

Établir des routines régulières est sans doute le plus important pour tous

La première chose à faire est d'établir une routine, un règlement des activités de chacun, qui soit discuté en commun avec tous, même les plus petits

S'aider d'un calendrier surtout pour les plus jeunes : couleurs, images, pictogrammes, etc.

- On peut barrer les jours qui viennent de s'écouler
- On peut se donner des échéances (la 1^{ère} semaine franchie, par exemple) et se récompenser avec un repas festif, un « apéro » non alcoolisé, etc. Même chose chaque semaine écoulée, où on pourra se remémorer ensemble les plus et les moins.

Il peut être intéressant d'établir un conseil de famille le matin pour prévoir la journée...

... et le soir pour faire le point sur ce qu'on a fait et le bilan de la journée (sites intéressants, vidéos marrantes sur le virus, Whatsapp avec des proches, etc.)

Favoriser l'acquisition de l'autonomie

Profitez de cette nouvelle vie pour impliquer les enfants quel que soit leur âge dans l'acquisition d'une autonomie pratique

- Les associer au ménage, au rangement, à la mise en machine, à la cuisine (éplucher, cuisiner, ranger, etc.)
- A s'habiller tout seul (ce qui ne sera donc plus associé à séparation du matin !)
- Laisser l'adolescent décider du repas qu'il prépare pour la famille et chacun à tour de rôle exactement peut décider de ce qu'il veut qu'on mange (bien sûr avec aide proportionnée)
- Prévoyez des moments communs en plus des repas : conseils de famille, par exemple, ou temps de jeux de société. C'est le moment de faire des vacances Whatsapp avec les autres proches !
- Temps d'exercice : activités sportives ensemble avec tutoriel ou improvisés !
- ~~On peut organiser des concours de descente des escaliers en immeuble~~
- Programmer une sortie tôt le matin si on peut marcher ou sortir courir, en restant dans la rue de votre domicile. Un parent avec un enfant, pas de sorties avec les copains du quartier ou le voisinage (nous sommes en confinement !)

L'importance des règles d'hygiène

Pour ce qui est des soins d'hygiène, créer des routines et des chants qui permettent que le lavage des mains soit assez prolongé. Inclure les enfants dans les tâches ménagères, en fonction de leur âge, de façon à ce qu'il puisse se sentir utile à la communauté.

N'oubliez pas de les encourager et de les remercier de leur participation.

Rassurer les enfants sur le fait que des médecins sont disponibles s'il fallait une consultation. Bien signifier que tout nez bouché n'est pas une infection au COVID-19 !

Enfin, une des routines les plus conviviales et plaisantes pour les enfants est d'applaudir à 20h à la fenêtre ou au balcon les soignants : c'est un moment de détente avant d'aller se coucher, dont ils garderont indéniablement un bon souvenir !

3. L'organisation en famille

Être inventif

Établir des activités communes comme une histoire qu'on créera pour la durée du confinement avec une page illustrée chaque jour. Inviter les plus grands à tenir un journal de bord.

Proposer des temps de lecture à plusieurs voix.

Proposer des temps de chanson, des jeux de charade, des jeux de société.

Invitez-les à écrire un journal avec des dessins pour leurs grands-parents qu'ils ne verront pas avant quelques semaines

Éviter d'être toujours ensemble !

Privilégier des moments d'un parent seul avec tel ou tel des enfants.

Vous allez pouvoir redécouvrir le plaisir de ne faire qu'une chose à la fois sans être pressé : profitez de cette occasion unique.

Si vous êtes avec eux, ne vous laissez pas déranger par les notifications du portable. **Avec un enfant, ne téléphonez pas !** Restez en relation, surtout avec les très jeunes.

Avec les bébés pas de portable quand vous êtes avec eux : profitez-en !! Ne leur donnez pas le portable comme jouet pour les distraire. Pas d'écran avant 3 ans, nous vous le rappelons. Restez avec eux autant que vous pouvez (eux sont insatiables !), en suivant leur rythme. Ils ne demandent rien d'autre que votre intérêt, votre présence, de vous imiter, de rire avec vous. C'est cela le moteur de leur développement.

Un parent s'occupe des enfants tandis que l'autre travaille (par exemple par cycle d'une ou deux heures). Mutualisez les rôles plutôt que de tout faire en double !

On s'occupe du petit pendant que le grand a sa vacation téléphonique avec ses potes. Comme dit précédemment, on essaye d'alterner des temps communs et des temps séparés, à adapter avec l'âge.

Organiser des temps de discussion avec les copains pour les plus grands

On peut profiter de cette situation pour retrouver la possibilité de vrais moments de connexion avec nos enfants sans rien qui ne s'interpose entre eux et nous, le soulagement de ne plus avoir à dire « dépêche-toi ! »

Mais aussi profiter des vrais moments où ils peuvent se débrouiller seuls et montrer leur autonomie !

Les parents montrent l'exemple, mais se préservent aussi (un peu !)

N'oubliez que vous êtes un modèle pour vos enfants et que la façon dont vous gérez la situation a un impact important sur eux et leur permet de la tolérer :

- On s'habille le matin, comme d'habitude.
- On se prépare comme d'habitude.
- On fait le ménage comme d'habitude.
- On essaye de manger mieux que d'habitude ?

N'oubliez de vous ménager des temps de pause pour échapper à la situation et définir les moments où les enfants ne doivent pas vous déranger, à adapter selon l'âge (par exemple) :

- 30 mn à partir de 3 ans
- 1 h à partir de 6 ans
- 2 h à partir de 12 ans

III. Réactions les plus fréquentes au stress en fonction de l'âge et la façon d'y répondre

Pour la petite enfance

Les réactions à la situation actuelle confinement peuvent être la peur, les cauchemars, une régression dans le langage, une régression dans la capacité d'être propre, une perte ou une augmentation de l'appétit, des colères surtout avec une attitude pleurnicharde et exigeante.

Comment aider les enfants ?

- En encourageant l'expression des sentiments à travers le jeu, le dessin, les histoires
- En privilégiant les activités calmes et réconfortantes
- En évitant complètement les écrans pour les moins de trois ans (télé et smartphone) et en limitant l'exposition pour les 3-6 ans.
- Mais surtout, pour les plus jeunes, en maintenant autant que possible les routines, ce qui est un des meilleurs moyens de les rassurer.

Pour les enfants entre 6 et 12 ans

La situation peut générer de l'irritabilité et des comportements plus agressifs, une tendance à s'accrocher à l'adulte, des troubles du sommeil et de l'appétit, des manifestations psychosomatiques (céphalées, maux de ventre), un retrait de la communication sur internet avec les pairs, une compétition pour l'attention des parents, un oubli des tâches ménagères à faire et des choses récemment apprises à l'école.

Patience, tolérance et réassurance encore une fois sont les attitudes les plus utiles.

Il est important pour eux de maintenir le contact social avec les amis, par téléphone ou internet, sans toutefois tomber dans l'excès.

Conserver un exercice physique et une activité scolaire régulière, mais n'en profitez pas pour faire du rattrapage scolaire !

La pose de limite ferme est très rassurante, d'où l'intérêt que peut avoir un « règlement familial » de la vie en communauté dans cette période particulière. On peut faire une réunion familiale de crise tous les jours pour informer de la situation et décider de l'aménagement de telle ou telle partie du règlement familial. Il est important d'écouter les suggestions de votre enfant.

Comme dit précédemment, il est important de trouver le juste milieu concernant les écrans en limitant surtout l'exposition aux médias et au stress à propos de l'arrivée continue des nouvelles (éviter les chaînes d'information en continu).

Pour les adolescents

On peut s'attendre à des symptômes physiques (céphalées, nausées, maux de ventre), de l'agitation ou à l'inverse de l'apathie, des troubles du sommeil et de l'appétit, des comportements dits « de provocation » et d'ignorance des consignes de sécurité, de l'isolement de la part des proches à certains moments, des soucis vis-à-vis des injustices et de la stigmatisation, un évitement vis-à-vis des tâches scolaires.

Là encore patience, tolérance et réassurance sont les principaux outils en encourageant la poursuite des routines et l'application de la règle familiale décidée en commun, encourager la discussion de ce que chacun vit en dehors de la famille, rester en contact

avec les amis avec téléphone, limiter l'accès à l'isolement sur les jeux vidéo ou les séries. Inciter à la participation aux tâches familiales, et les valoriser dans l'aide qu'ils pourraient proposer aux plus jeunes de la fratrie.

Importance des temps de discussion sur ce qu'ils ont pu lire et voir sur internet (les adolescents sont particulièrement crédules en ce qui concerne les théories complotistes et autres « fake news ») et discussion des situations d'injustice ou de préjudices auxquels ils ont pu assister.

IV. Quelques propositions d'activité

Pour les enfants

Activités pour les enfants

- [Site de l'AGEEM](#) : Défis quotidiens créatifs, moteur, langagier, pour votre enfant
- [Site « Hugo L'Escargot »](#) : bricolage, jeux, cuisine, dessin, etc.
- [Site « Tête à modeler »](#)
- [Diverses activités pour enfants](#) : motricité, collage, comptines, etc.

Activités sportives pour les enfants

- [Dix vidéo de sport à faire avec les enfants](#)

Temps musicaux

Plusieurs musiciens font des concerts gratuits en streaming sur internet !

- [Henri Dès donne un live tous les jours à 18h sur Facebook](#)
- L'occasion aussi de découvrir sur les réseaux sociaux certains instruments classiques ([le violoncelle avec Gautier Capuçon](#), le violon avec son frère Renaud, le piano avec Igor Levit (Instagram), etc)

Pour les parents

Activités sportives à la maison

- Sur Youtube : chaîne « Gym Direct »
- Sur Instagram : « Strong and Fit Nice »
- [Swedishfit.fr](#) : propose des live tous les jours à 18h, avec 30 minutes de sport en musique

Pour se cultiver, apprendre, découvrir

- [Bibliothèque Centre Pompidou](#) (identifiant et code : covbpi) : une centaine de formations gratuites en ligne (bureautique, langues, musique, etc.)
- [Concerts Orchestre du Capitole](#)
- [Voir des classiques du cinéma gratuitement sur Archive](#)