

Comment organiser et vivre ce confinement ?

Cette situation de confinement est pour tous inédite. Elle impose des contraintes mais développe l'empathie et la créativité. Autrement dit, la vie continue mais autrement et elle reprendra son cours prochainement.

Si les rythmes de vies sont bousculés, le défi est d'essayer de vivre « au mieux » ce confinement. Pas de recette miracle, ni de potion magique, ni de leçon de morale à vous livrer, seulement quelques conseils ou du bon sens à partager. Voici des points d'appui que vous pouvez utiliser. Vous en avez probablement déjà mis en place depuis ces quinze derniers jours.

Ces points sont à considérer **dans la mesure de vos possibilités** (taille de votre habitation, situation familiale et disponibilité professionnelle actuelle) **et de celles de vos enfants** (âge, nombre, difficulté particulière...).

→ **Maintenir les liens sociaux** avec votre entourage est essentiel (familial, amical ou scolaire) par téléphone ou en appel visio. (cf "Des parents ensuite..." : les vidéos d'Hélène ROMANO, psychologue clinicienne). Par ces échanges, les enfants comprennent qu'ils ne sont pas seuls à vivre cette situation mais ils peuvent aussi en parler avec ces personnes.

→ **Conserver un rythme chaque jour** est important pour tous. Pour **éviter toute angoisse ou mieux les contenir**, les repères sont indispensables, pour vous comme pour vos enfants, c'est pourquoi il est conseillé de **ritualiser les journées** : écrire la date, se repérer dans la semaine sont les premiers repérages rassurants. Pendant la semaine, suivre un planning d'activités **dans le même ordre chaque jour** (par ex : s'habiller (veillez à éviter de rester en pyjama) ; les devoirs de telle heure à telle heure ; les activités manuelles ou créatives ; le temps calme (lecture, écoute, méditation, écrans..); les activités sportives ou physiques ; douche etc...). **Ne vous chargez pas trop mais respectez ce que vous mettez en place.** Vous pouvez aussi envisager un **projet à la semaine** (ex : top chef du goûter ou ranger et réaménager une chambre).

→ Par ailleurs, sachez qu'un **enfant qui s'ennuie** est un enfant dont la pensée s'organise mais en silence, dans sa tête donc **ce n'est pas inquiétant**. Dans sa journée, il doit pouvoir **disposer de ce temps « de liberté »** (si possible dans une autre pièce que celle où vous êtes). Gardez des moments pour vous est important. Pendant ce temps (court ou long), rien n'est prévu. Pas de panique ! Il va pouvoir créer, imaginer, penser ou se reposer...

S'il en a besoin, **encouragez-le** avec deux ou trois propositions (ex : dessiner, lire, écouter, découper, se maquiller, construire, faire de la pâte à modeler, se déguiser, inventer...). Si vous craignez le désordre ou les salissures, posez vos conditions pour qu'il puisse quand même faire seul cette activité. Si ça ne lui convient pas, ce n'est pas grave, il a ce temps pour y réfléchir seul.

Lorsque c'est fini, **intéressez-vous** à ce qu'il a fait, **demandez-lui** s'il veut le partager avec vous. **Félicitez-le** en mettant en valeur ce qu'il a réalisé : soit en l'affichant, le photographiant, en l'envoyant à un parent ou un copain. On peut aussi **créer un cahier, un journal ou un dossier « confinement »** sur l'ordinateur avec toutes ses réalisations, ses écrits, ses vidéos.

→ **La fin de journée** est importante (au cours du repas par exemple ou avant le coucher) pour **faire le point**, échanger avec votre enfant sur **ce qu'il a apprécié** de cette journée ou **ce qu'il a appris**. Ce peut être l'occasion de **se projeter sur le lendemain** en proposant (lui ou vous) une nouvelle idée.

→ **Profitez** de ce temps pour observer votre enfant et **continuer de l'aider à grandir** en vivant des **moments inédits** avec lui (certains pourront réaliser un film avec des Lego ou faire de la photo, d'autres cuisineront en famille ou planteront des graines, d'autres réaliseront une œuvre avec vous ou observerons la nature ...). **Les enfants sont épatants et étonnants !**

→ **Pour penser à l'avenir**, on peut aussi constituer un sac d'**envies « après confinement »** à réaliser par la suite (attention d'y mettre des **projets** qui se feront « **pour de vrai** » comme ils disent. Votre enfant a **besoin de garantie** et **d'être rassuré**. S'ils se réalisent, la **confiance** qui vous unit sera **plus forte**.

Après le confinement, s'ils le désirent, ils le partageront avec leurs copains, leur maître(esse) ou leur psychologue.

Bon courage à tous.
Bien à vous.

Marlène BROUTÉ, Psychologue de l'Education Nationale
Mail : rased.chateauneuf@ac-orleans-tours.fr