

**10 ASTUCES
POUR MIEUX
VIVRE
CONFINES
EN FAMILLE**

ASTUCE 1

Accueillir ses émotions, c'est fondamental !

Commencer par être à l'écoute de ses propres émotions et par gérer son propre stress.

Vos émotions sont aussi contagieuses que le COVID – 19 !

Les enfants sont de véritables éponges émotionnelles. L'anxiété des enfants dépend de celle des adultes.

Faites vous confiance, l'être humain est très adaptatif !

Des ressources existent (relaxation – sophrologie – méditation... d'innombrables sites internet proposent des exercices accessibles aux novices). Les professionnels de la santé sont aussi une ressource privilégiée, en consultation à distance.

ASTUCE 2

Les mots sont des fenêtres !

Prendre le temps de parler avec son enfant, mettre des mots simples et concrets sur la situation. Parler à son enfant du Coronavirus l'aide à mieux le comprendre, à mieux accepter le confinement (s'aider de supports via internet comme par exemple « cocovirus »).

ASTUCE 3

Maintenir un rythme de vie « routinier » est indispensable !

Afin que l'enfant ne soit pas perdu, pour qu'il garde des repères du temps qui passe, car cela le structure et le rassure...organiser avec souplesse les 6 temps forts d'une journée :

*Réveil/sommeil

* Toilette/habillage

*Activités ludiques, récréatives, créatives

*Activités scolaires

*Repas

*Sorties

(sorties : en respectant les mesures gouvernementales)

ASTUCE 4

Co-construire un planning avec les enfants, c'est structurant et rassurant !

Dessiner un emploi du temps, le structurer, le décorer, sans le surcharger. Le rendre clair, lisible, attrayant et surtout... réalisable !

Y faire alterner des plages de temps individuels, de temps partagés, de temps de travail, de temps de détente.

Pouvoir anticiper les étapes d'une longue journée confinée donne des repères, peut aider à patienter et peut favoriser la disponibilité et la concentration.

ASTUCE 5

Continuer à prendre soin de sa personne est important !

Se laver, se coiffer, s'habiller, se parfumer, se maquiller etc... afin de ménager l'estime de soi, afin de conserver des habitudes du quotidien dit « normal ».

ASTUCE 6

Le temps dédié à l'école est primordial !

Si possible, créer un environnement de travail fixe et délimité, si petit soit-il !

Le temps de travail varie en fonction des âges :

Avant 3 ans = 3 à 10 mn

De 3 à 6 ans = 10 à 30 mn

De 6 à 10 ans = 30 à 45 mn

Alterner avec souplesse les activités scolaires proposées par l'enseignant de votre enfant et les activités récréatives pour une meilleure qualité attentionnelle.

ASTUCE 7

Renforcer les liens affectifs avec votre enfant est essentiel !

Inventer de nouvelles occupations en famille. S'accorder du temps de partage avec une pleine présence à son enfant en plongeant dans son univers. Sortir les jeux de société des armoires. Pâtisser, cuisiner, créer, méditer, rire ensemble !

Développer de l'ocytocine, l'antidote du cortisol.

(ex : le yoga du rire)

ASTUCE 8

L'air confiné est source d'irritabilité.

S'oxygéner est indispensable !

Dans un espace clos, le réservoir de stress se remplit rapidement. Le niveau de cortisol s'élève, le flux d'hormones de stress envahit le cerveau des enfants...c'est le chaos ! Un enfant a besoin de se dépenser, de bouger, de décharger les tensions, de vider le réservoir de stress.

Sortir, vivre une activité physique, courir, s'essouffler, augmenter le rythme cardiaque, transpirer, permet de décharger les tensions et d'oxygéner le cerveau.

ASTUCE 9

La tolérance aux écrans est nécessaire !

Les écrans sont une fenêtre ouverte sur le monde ainsi qu'une soupape de décompression, mais ne doivent pas devenir le « meilleur allié » en temps de « guerre sanitaire » !

Permettre les écrans, en instaurant des règles, afin d'éviter les débordements, en sélectionnant les programmes ou les types de jeux. Il vaut mieux faire 2 à 3 sessions de 20mn que de laisser l'enfant devant un écran durant 1 heure d'affilé. Le paramétrage du temps d'écran est important. Il faut savoir dire STOP avec conviction. Eviter de laisser les enfants livrés à eux-même devant les écrans. Les utiliser en pleine conscience et sous surveillance.

ASTUCE 10

Conserver une vie sociale, c'est vital !

Programmer des temps d'échanges visuels à distance (visioconférence) ou par téléphone, pour maintenir des liens sociaux, pour palier l'isolement physique. Cela permet aussi à l'enfant de se rendre compte qu'il n'est pas le seul à être confiné. Cela lui permet enfin de réaliser qu'il n'est pas coupé du monde, qu'il peut être en lien avec l'extérieur, avec ses copains mais aussi avec sa famille (grands-parents – cousins- oncles et tantes).

POUR ALLER PLUS LOIN...

quelques sources téléchargeables...

✓ www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr

« GUIDE-DES-PARENTS-CONFINES : 50 astuces de pro »

✓ <http://fr.ap-hm.fr/actu/guides-et-fiches-pratiques-confinement-covid19>

✓ [EXE Guide Tuteur.pdf](#)

« Parent/Tuteur : Guide pour aider les familles à gérer le covid-19 »

✓ <http://gnrca/covid-19-ressources-familles>

« Covid-19 : Ressources pour les familles et les proches »

**PRENEZ SOIN
DE VOUS
ET
DE VOS
ENFANTS**

Véronique JEANTHON – Psychologue Education Nationale