

Conseils pratiques – Guidance Parental - pour les parents pendant le confinement

Par Tiffany Terrier – Psychologue Clinicienne

Psychothérapeute et Hypnothérapeute

Mots clefs : guidance parentale – confinement – famille – covid19

Constat

Le confinement peut vous faire vivre des moments de perte de repères, de perte de contrôle, d'anxiété plus ou moins intense, plus ou moins présente, de crainte quant à l'avenir proche, de préoccupation du quotidien, voir même un sentiment de sidération, un état de choc ou que ce qui se passe n'est pas réel.

Bref, autant de symptômes qui signifient simplement que vous êtes tout à fait normal. Ça c'est le premier point. Cette situation est inédite, et certains d'entre vous ne l'ont pas du tout vu venir, aussi, laissez vous un temps d'adaptation ! Ça c'est le deuxième point et il est primordial. Tout est nouveau, rien n'est habituel, il faut construire ce nouveau quotidien temporairement.

Le troisième point est que le confinement est ni plus ni moins une mesure de protection. Il est là pour vous protéger. Quand on veut sortir du four un gâteau ou prend une manique, quand on ne veut pas prendre froid en plein hiver ou met un manteau, quand on est en voiture on attache sa ceinture => Ce sont des mesures de protection. En face de chaque situation on met en place des « mesures de protections » => Ici, restez chez soi, pour protéger soi et les autres.

On le sait aussi, prendre une manique, porter un manteau, mettre sa ceinture, minimise les risques mais ne les réduit pas à zéro. Pour autant, vous avez adapté votre quotidien sans

être terrorisé par votre four, l'hiver, ou votre voiture. Et bien c'est exactement le même mécanisme pour le confinement. Alors comment pouvez-vous adapter votre quotidien en restant chez vous ?

Petit guide pratique de la famille épanouie et sereine à la maison

1. **Lâcher prise sur le quotidien que l'on contrôle pour cocréer en famille un nouveau quotidien** => Cela veut dire s'adapter à la nouvelle situation et changer les priorités qui sont celles de votre quotidien d'avant. **DEFINIR VOS PRIORITES**. Il est d'ailleurs fort probable qu'au retour à la normal, chacun est fait ce travail et que les priorités de vie changent, alors ne perdez pas de temps et commencez dès maintenant !
2. **On fait de son mieux !** => On fait de son mieux dans le contexte dans lequel on est. Essayer de faire rentrer le quotidien d'avant dans le quotidien actuel c'est comme essayer de rentrer dans la chaussure de son fils de 5 ans et lui faire porter vos chaussures ! A chaque situation sa chaussure !
3. **Accepter que votre mieux n'est pas le même chaque jour** => Et cela vaut depuis toujours et pour toujours. On a tous des journées on est satisfait de soi

et d'autre moins, et c'est NORMAL. Donc on accepte qu'un jour l'école à la maison se passe super bien et d'autre fois pas du tout, c'est comme ça, c'est la vie, et c'est OK. Parents, on se déculpabilise, vos enfants ont toutes les ressources et la flexibilité de rattraper les apprentissages si retard il y a et à chaque instant demander vous où est la priorité : d'avoir un rond vert, un 10/10 ou de profiter de ces instants en famille que la vie nous offre, de profiter de ce temps pour renforcer les liens avec nos enfants ?

4. **Instaurer un rythme de vie ni trop rigide, ni trop souple.** Un rythme donne des repères et un sentiment de maîtrise qui peut vous apporter un apaisement en ce temps de confinement. Vous êtes dans une situation que vous n'avez pas choisie. Par contre, c'est vous qui choisissez et êtes responsable, dans une certaine mesure, de ce que vous mettez en place chez vous pour organiser votre quotidien. Essayer de maintenir ce rythme autant que possible, toujours en sachant lâcher prise parfois. Un cadre ne doit être ni trop rigide, ni trop souple pour qu'il soit confortable et que tout le monde s'y sente bien. Donc on n'oublie pas : On fait de son mieux ET avec des repères.
5. **Faites participer vos enfants à la création de ce nouveau quotidien.** Afin d'emporter l'adhésion de vos enfants et de limiter les situations conflictuelles, les cris et autres « désagréments », mobilisez vos enfants pour qu'ils soient force de propositions. Nous sommes plus enclins à adhérer à quelque chose que l'on a soit même réfléchi et proposé.
6. **Ne restez pas seul =>** Quand une situation-problème vous pèse, parlez-en. N'attendez pas le point de rupture. N'hésitez pas à appeler une ressource extérieure, par exemple, vos propres parents, des amis, qui, n'étant pas dans votre situation peuvent vous aider à prendre du recul. Vous pouvez aussi prendre contact avec d'autres parents qui rencontrent probablement les mêmes problématiques que vous. Se rendre compte que l'on n'est pas seul à vivre certaines situations rassure et apaise. Plus particulièrement et concernant l'école à la maison, n'hésitez pas à prendre contact avec l'école, le collège pour faire part de vos difficultés. Pour rappel : Vous n'êtes pas maître ou enseignant et ceux qui le sont vous n'êtes pas ceux de vos enfants donc comment pouvez-vous vous attendre à ce que tout roule ? Avez-vous appris à marcher ou à faire du vélo du premier coup ? Non, on apprend, on tâtonne, on réajuste et petit à petit on construit notre équilibre.
7. **Préserver des zones d'intimité pour chacun. Avoir des moments seul aussi c'est primordial.** Durant cette période où l'on reste à la maison, il peut devenir plus difficile d'avoir ces moments pour soi, d'intimité. Et pourtant ! C'est un besoin essentiel pour chacun. Alors vraiment, essayer au maximum de vous préserver un petit moment juste pour vous au moins une fois par jour, que ce soit le soir quand les enfants dorment, le matin si vous vous réveillez avant les enfants, pendant leur sieste ou alors si vous êtes deux adultes, pensez à passer le relais : l'un s'occupe des enfants pendant que l'autre s'occupe de prendre un temps pour soi. Et on

n'oublie pas de prendre soin de son couple aussi, en s'adaptant toujours à la situation. On ne sort peut-être pas au restaurant ou au cinéma mais on peut discuter de nos prochaines vacances à deux, rire, changer ses habitudes, faire une sieste ensemble, bref, soyez créatifs !

8. **Avoir des moments de petits plaisirs simples** : Si en tant normal, vous n'avez déjà pas tendance dans le rythme effréné du quotidien à vous octroyer des petits moments de plaisirs, je vous conseille de vous assoir 10 minutes (je suis sûre que vous pouvez le faire) et de vous lister toute les petites choses simples du quotidien qui vont font du bien, et venir piochez dans cette liste régulièrement pour vous accorder un instant plaisir : boire mon thé / mon café, trainer en pyjama le matin, lire un livre avant de dormir, passer un appel, manger un fruit, retaper un vieux meuble, faire du yoga, méditer, raconter des blagues, trier vos photos, réorganiser vos placards, manger en famille, faire un jeu de société en famille, débattre sur des thèmes, lire une histoire à vos enfants avant le coucher, regarder par la fenêtre, s'assoir sur un fauteuil et regarder la vue, faire des ateliers créatifs, apprendre de nouvelles choses à vos enfants, écrire, lire, dessiner, peindre, visionner ou revisionner des séries / films, prendre soin de son chez soi...
9. **Avoir des moments de pause (calme) / décharge** : crier un bon coup dans son jardin si on en a un (dans un coussin ça marche aussi), allez prendre une douche, faire une petite séance de sport, faire une sieste en même temps que vos enfants s'il la font encore... Bref, le confinement en famille peut

vous amener à avoir les nerfs en pelote et il est donc important comme pour les enfants de pouvoir avoir notre zone de charge (moment de calme) et notre zone de décharge (moment qui peut être plus rock and roll).

10. **Si vous êtes deux adultes, Passez le relais**. Il est important, autant que faire ce peut, de ne pas laisser la charge des enfants à un seul des parents et de faire des « tours de garde » afin d'avoir des moments de pause pour recharger les batteries. Cette organisation vous permettra plus facilement d'être capable de contenance pour vos petites boules d'énergie qui sont elles aussi en train de s'ajuster avec la situation de confinement. Soyez une équipe ! Passer le relais quand vous sentez que vos limites sont atteintes.
11. **Dédramatiser et mettez l'humour au cœur de votre foyer**. Il y a quelques jours je lisais une illustration sur un réseau social qui disait : « Vos grands-parents étaient appelés pour la guerre. Vous êtes appelés à rester dans vos canapés. Courage ! Vous pouvez le faire. », Bien sûr avec des enfants à la maison, au revoir le canapé. Par contre nous sommes en famille tous ensemble, nous sommes dans un pays et dans une société où nous avons de quoi combler nos besoins primaires : avoir un toit sur la tête, avoir à manger et à boire, de quoi nous vêtir, nous avons même plus : le confort de l'électricité, de l'eau chaude, des toilettes à la maison, de lits plus ou moins confortables, d'internet, de téléphones et autres pour rester en liens facilement, bref, dédramatisons et profitons car le confinement ne va pas durer éternellement et après, il

faudra reprendre nos vies d'avant. Faites de l'humour, c'est un excellent mécanisme de défense contre l'anxiété et la peur. Vous êtes en famille et vous organiser votre emploi du temps comme vous le souhaitez. Plus besoin de s'énerver le matin pour que les enfants se lèvent, plus besoin de courir pour que les enfants soient à l'heure à l'école, plus besoin de recommencer à courir le soir pour que tout tienne dans l'emploi du temps (le goûter, les activités extrascolaires, les devoirs, les douches, le repas, le brossage de dents...) ... Dans toute situation il y a du positif et du moins positif, sur quel pôle décidez-vous de poser vos valises ?

12. Limiter très franchement votre exposition aux médias et autres sources d'information, et plus particulièrement si vous êtes plutôt anxieux quant au COVID-19. En vous préservant ainsi des sources anxiogènes d'informations vous conserverez une sérénité suffisante pour profiter pleinement de votre famille.

13. Nous ne sommes pas des super héros. Accepter d'être moins efficace en télétravail. Et au passage, si vous faites partie des parents qui relèvent le défi du télétravail en gardant les enfants, accepter comme nous l'avons évoqué plus haut, de simplement faire de votre mieux.

Enfin, n'oubliez pas que c'est une situation temporaire et que nous finirons tous par ressortir de chez nous. Donc mes deux questions sont :

- ⇒ Comment avez-vous décidé de profiter de vos moments en famille ?
- ⇒ Comment est-ce que cette crise vous aura fait grandir ?

C'est à vous de jouer ! Je crois profondément aux capacités de chacun à mobiliser ses ressources à l'intérieur de soi pour dépasser les crises qui font partie de notre histoire, aussi bien à un niveau individuel qu'à un niveau sociétal.

N'hésitez pas, parents, à vous servir des ressources extérieures mises à vos dispositions : le corps enseignant, les professionnels de la santé avec la visioconférence ou par téléphone ou même par mail (médecins, pédiatre, psychomotriciens, orthophonistes, psychologues, sage-femme pour les jeunes parents et petits bouts de choux, vous pouvez peut-être aussi trouver des professeurs qui pourraient faire du soutien scolaire à vos enfants en ligne avec ou sans vous.

A temps exceptionnel, Mesures exceptionnelles !

Pour les parents qui le souhaitent, je reste disponible en téléconsultation, pour de la guidance parentale ou toute autre problématique psychologique. => Rendez-vous sur mon site internet : <http://psychologue-miribel.com/>