



## **Être confiné !** **Qu'est-ce que ça veut dire ?** **Comment ça se passe dans la pratique au quotidien ?** **Que comprennent les enfants ?**

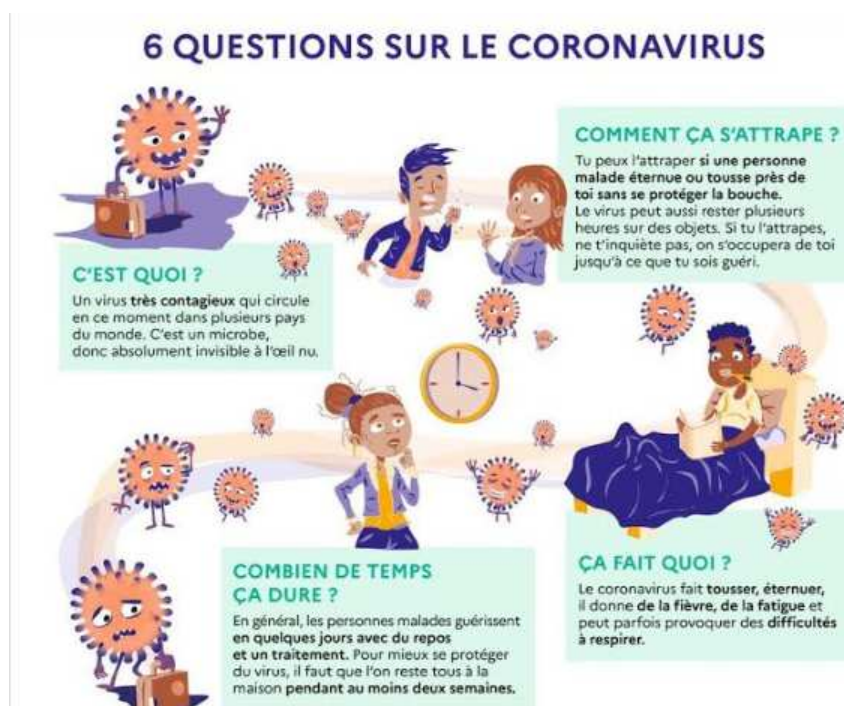
Arrêt de l'école, de la garderie, parents à la maison, limitation des sorties, annulation de certains événements ou fêtes (anniversaire, fête de famille, carnaval...).

Ne plus voir ses copains (de chez nounou, de la crèche, de l'école...) et ses proches (papi, mamie, les cousins, tata, tonton, la fille du voisin...). C'est un changement drastique du quotidien des enfants.

Sans compter le stress de l'entourage qui est également perçu par nos petits d'Hommes.

### **Comment les accompagner ? Comment en parler ?**

- Il est pour cela important d'écouter vos enfants, observer leur comportement, les changements d'attitude qui pourraient exprimer leurs craintes.
- Il faut partir de ce que l'enfant a comme connaissance du sujet, ou de ce qu'il amène (quelle que soit la façon). Ecouter sa vision.
- Répondez avec des mots simples, vos propres mots. Vous n'êtes pas obligés d'avoir toutes les réponses ! Vous pouvez dire que vous ne savez pas et que vous irez chercher l'information.
- Donnez des informations neutres, des faits, l'enfant a besoin de choses concrètes et d'être informé s'il le souhaite.





!!! Toutefois, il ne faut pas imposer à l'enfant une discussion, s'il ne semble pas la rechercher. Il n'est pas nécessaire non plus de trop en dire. Les réponses doivent être adaptées à l'âge de l'enfant et à sa maturité.

Veillez à ne pas transmettre vos craintes. Ne répondez pas à vos interrogations mais à celles de votre enfant. C'est pourquoi il est conseillé de partir de ce qu'il a compris et de ses éventuelles questions.

## **Concrètement, ça veut dire quoi tout ça ? Comment procède-t-on ?**

Tout d'abord, ce que nous pouvons vous dire c'est : Faites au mieux ! Faites-vous confiance chers parents. Vous connaissez votre enfant, sa sensibilité.

Vous pouvez expliquer à votre enfant que le confinement ou « la bulle », « la parenthèse » actuelle permet de « *Prendre soin les uns des autres* ». Que cela est une façon de limiter la propagation du virus en s'assurant de ne pas rendre malade les personnes qu'on aime et inversement.

Il faut être vigilant à la façon dont est reçue l'information et aux liens que l'enfant peut faire. Il peut en effet se sentir responsable de la situation ou s'imaginer un scénario catastrophe s'il est de nature anxieuse.

Il est donc important de recadrer ses perceptions et remettre son monde à l'endroit.

Expliquez que le confinement est une mesure préventive et non forcément curative, et vous l'illustrez avec des exemples qu'il est en mesure de comprendre.

### Exemples :

- Mettre un casque pour se protéger la tête à vélo => ne veut pas dire qu'il va tomber.
- Mettre sa ceinture en voiture => ne veut pas dire qu'il va avoir un accident.

Cela veut dire qu'il est acteur de sa protection et de celle des autres. Comme lorsque :

- Il met son bonnet l'hiver pour ne pas avoir froid et ne pas être enrhumé.
- Il met de la crème solaire pour ne pas attraper de coup de soleil.
- Il porte ses brassards à la piscine pour flotter et ne pas se noyer.



Il faut rassurer, en donnant des solutions concrètes. Pour cela vous pouvez reprendre les gestes barrières, qui sont la meilleure façon de limiter la propagation.



Faites participer l'enfant, pour qu'il ait le sentiment de pouvoir agir et maîtriser ce qui se passe. Cela le rassure sur sa capacité à pouvoir s'en protéger et permet de contrer les inquiétudes.

## Quelques conseils pour la gestion des émotions au quotidien.

- N'oubliez pas : Les routines rassurent.

Les enfants ne perçoivent pas le temps comme nous. Ils ont besoin de repères stables. Il faut donc leur en créer de nouveaux pour les rassurer sur le déroulement de la journée (réveil, activités, repas, jeux, douche, repas, coucher...). Il est nécessaire de garder un rythme. Vous pouvez pour cela faire participer l'enfant aux tâches de la vie quotidienne et au bon fonctionnement de la maison.



- S'isoler :

Se permettre des temps de pause en tant que parent et des roulements avec l'autre parent si cela est possible. Permettre également à l'enfant de s'octroyer des moments seul. Chacun à le droit à son échappatoire pour ne pas se sentir envahi par l'autre.





➤ Limiter l'exposition aux écrans et notamment aux médias :

On connaît les risques d'une exposition aux écrans trop importante sur le développement de l'enfant. Ils n'ont pas changé. Leur utilisation doit donc être contrôlée (en temps et en qualité...). Favorisez des programmes adaptés à leur âge.

Les informations actuelles sont très anxiogènes (Trop d'informations, en boucle, avec images traumatisantes). Il faut réguler l'exposition au stress et cela est valable pour petits et grands.



➤ Manifester ses ressentis et y mettre du sens :

Si l'ennui se fait sentir, que l'enfant ne tolère plus la frustration, que la pression monte : permettez à l'enfant un défouloir (coussin de la colère, taper dans un ballon, jeter des objets dans une caisse).

Matérialisez une bulle de protection (cabane, bras autour de soi...) et prescrivez des câlins.

Faites dessiner ou jouer les enfants s'ils aiment ça. Le dessin et le jeu de « faire semblant » permet d'évoquer les sujets actuels, les intégrer, d'élaborer des scénarios pour se les approprier et y mettre du sens.



➤ Ecrire cette histoire hors du commun, la vôtre tout en s'inscrivant dans la positivité :

Tenez un cahier de vie, un « journal de confinement » dont vous changez le titre, pour qu'il n'appartienne qu'à vous.

Cela permet de marquer la temporalité, d'établir une continuité chaque jour et de s'approprier cette expérience de vie.

Vous pouvez en plus d'y décrire votre journée, y inscrire un sentiment de bonheur, ou une belle chose vue ou vécue, une pensée agréable...

Ajoutez des photos, des dessins, des fleurs séchées, une activité réalisée...

Faites-le chaque soir afin de vous ancrer dans le positif et chasser les angoisses avant la nuit.

