

Confinement : mode d'emploi pour les parents

L'ambiance anxiogène, l'incertitude face à l'avenir, les espaces restreints ou l'ennui... Durant le confinement, les relations entre les parents et les enfants peuvent parfois être mises à rudes épreuves. Nous avons fait une revue de presse pour vous proposer quelques conseils pour que le climat familial soit apaisé malgré la situation:

Prendre du temps avec ses enfants pour :

- parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux ;
- répondre à leurs questions de manière compréhensible ;
- les rassurer sur le fait qu'ils sont en sécurité (limitez l'exposition de votre famille aux médias);
- leur dire que c'est normal s'ils se sentent débordés par la situation ;
- Partager avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous ;
- (re-)trouver le plaisir de faire des activités avec eux, de parler, d'écouter...

Essayer de mettre en place et de maintenir des routines,

Même si tout le monde reste à la maison, il ne faut pas oublier de bien encadrer la journée. Des horaires pour travailler et pour se divertir ainsi que les lieux où les différentes activités se déroulent . Ces règles ne concernent pas seulement les activités et l'école à la maison mais aussi la routine. Cette dernière ne doit pas être bousculée.

Pour les parents qui télé-travaillent, il convient de structurer le temps de chacun : le sien mais aussi celui de l'enfant avec les tâches qu'il aura à accomplir dans la journée, en fonction de ses envies et de son temps scolaire.

Faire de l'exercice

Il ne faut pas oublier de faire de l'exercice car le bien-être psychologique est très lié aussi à notre bien-être physique.

Même si on n'a pas chez soi l'équivalent d'une salle de sport, il existe un nombre incalculable de vidéos et de tutoriels sur internet avec des exercices à faire sans matériel. Il faut le faire plus d'une demi-heure durant, sinon les hormones du plaisir n'ont pas le temps de se libérer. »

Avec les ados...

Encourager son ado à garder le contact avec ses amis. C'est une épreuve difficile durant laquelle il faut continuer à avoir des relations sociales.

Comme les règles peuvent renforcer les conflits avec l'adolescent, il faut se montrer souple et montrer qu'on lui fait confiance dans le fait qu'il peut être autonome. Pour que les liens entre les parents et les enfants soient plus harmonieux et apaisés, il ne faut pas hésiter à mettre en place des activités où tout le monde participe.

Penser à soi

Garder des relations sociales avec les amis, les collègues, les membres de la famille permet de se ressourcer, d'avoir une petite bouffée d'oxygène.

Si par moment la situation se dégrade, on encourage les parents à s'éloigner un moment de leurs enfants. Quand on sent la colère monter, que l'on devient plus impulsif, plus irritable qu'on ne pourrait l'être le reste du temps, à ce moment-là, il faut pouvoir changer de pièce, s'isoler, ne pas rester avec l'enfant, le temps de pouvoir souffler, prendre un petit peu de recul et baisser la tension.

Le maître-mot doit être de « s'adapter », avec le plus de réalisme et de souplesse possible...