

Parents,

Nous faisons tous face à une situation inédite qui nous déstabilise dans nos habitudes quotidiennes. Pour la majorité d'entre vous, vous gardez vos enfants confinés et vous devez organiser les journées afin que tout se passe au mieux.

Je vous propose quelques éléments de réflexion permettant de mieux aborder le confinement avec son enfant, le rassurer et organiser le quotidien pour que la cohabitation se passe au mieux.

Les enfants sont perméables au stress ambiant et ils entendent tout et n'importe quoi des médias et ils ne sont pas toujours en capacité d'analyser ce qu'ils voient ou entendent.

Protégez les, tout d'abord en limitant l'accès à l'information et ensuite en expliquant ce qui est dit, la reformulation peut être importante.

Répondez à leurs questions et parlez leur avec des mots simples de la réalité des choses. Parlez vrai ! Si votre discours n'est pas en accord avec ce que vous ressentez, même les plus petits le sentiront. Ils ne sauront pas s'ils doivent faire confiance à votre parole ou à leur ressenti. Ils seront tiraillés : une source de stress supplémentaire naîtra.



Soyez rassurants, expliquez-leur que tout est mis en œuvre pour les protéger.

Vous devez de plus assurer un rôle pédagogique avec l'école à la maison ce qui n'est pas vraiment simple car outre des dysfonctionnements de l'ENT, il faut que tout le monde s'ajuste pour rentrer dans une nouvelle façon de fonctionner au quotidien. C'est compliqué mais il ne faut pas ajouter du stress au stress, les problèmes liés aux connections et à la communication restent secondaires par rapport à la santé de votre famille. Je souhaite vous rassurer : les apprentissages, les évaluations seront abordés avec beaucoup de bienveillance de la part des enseignants. Nous savons que l'apprentissage chez l'enfant ne fonctionne que dans une interaction. Il est nécessaire qu'il y ait une personne à côté de l'enfant pour le guider, faire des commentaires et le rassurer. Les parents qui éprouvent des difficultés pour aider leurs enfants scolairement peuvent vérifier que le travail est fait tout ou en partie, montrer qu'ils sont là. C'est déjà important.

La priorité aujourd'hui est la santé de vos enfants et de votre famille. L'enseignement permet à l'enfant de garder un contact avec une réalité qui lui est familière et qui est rassurante pour lui. Dans ces temps d'incertitudes, il est primordial d'élaborer avec eux des fonctionnements qui ressemblent à leur routine quotidienne. C'est pourquoi il peut être judicieux de construire des emplois du temps journaliers ou semainiers pour aménager le temps et les espaces. Par exemple : on se lève à heure fixe, la matinée est réservée à l'école, puis on déjeune, on s'octroie une petite pause avant de travailler une heure, et on consacre le reste de la journée à la détente. Ce programme doit être adaptable et évolutif, bien sûr, il faut en discuter en famille. Trouver le bon rythme va prendre quelques jours. Sinon, les enfants vont tourner en rond dans une sorte de no man's land d'autant plus angoissant. A chacun d'inventer son emploi du temps idéal en voici un en exemple trouvé sur internet.

Journée type		EMPLOI DU TEMPS				
8 <sup>00</sup>	REVEIL / PETIT DÉJ JEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 <sup>30</sup>	] ÉCOLE (+ A révisé)	MATHS	MATHS	MATHS	MATHS	MATHS
12 <sup>00</sup>		Conte/anglais	ORTHO	ORTHO	ORTHO	HISTOIRE
13 <sup>00</sup>	REPAS	RÉCÉP	RÉCÉP	RÉCÉP	RÉCÉP	RÉCÉP
13 <sup>30</sup>	TEMPS CALME / SIESTE	POÉSIE	ANGLAIS	CODE (scratch)	HISTOIRE	ORTHO
14 <sup>30</sup>	] ÉCRANS / SORTIE* JEUX	ORTHO	GRAMMAIRE		Conte/anglais	VOCABULAIRE
16 <sup>30</sup>		GOUTER	Autorisés sans limite :			
17 <sup>00</sup>	JEUX	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podcasts</li> <li>Impression de coloriage</li> <li>Sudoku</li> <li>Origami</li> <li>Lecture (livres, BD ...)</li> <li>Livres audio</li> <li>(appels téléphoniques de copains presque sans limite)</li> </ul>				
18 <sup>00</sup>	RANGEMENT					
18 <sup>30</sup>	DOUCHE					
19 <sup>00</sup>	JEUX					
19 <sup>30</sup>	REPAS					
20 <sup>30</sup>	LECTURE puis DODO					
	* si autorisé					

Il faut également que les espaces-temps soient bien clairs. Il faut définir des moments où on a besoin d'intimité, et d'autres où on se retrouve pour communiquer. Quand c'est possible, il s'agit de distinguer les espaces de plaisir de ceux du travail, seul ou en groupe. Dans un petit appartement, c'est plus compliqué : dans ce cas, cela peut simplement passer par un casque sur les oreilles. On peut tenter de rendre son enfant acteur de l'organisation : "Qu'est-ce que tu proposes comme organisation du temps ? Est-ce que tu as des idées d'activités ?" Il est fondamental de maintenir des liens avec l'extérieur : être en contact avec les copains et la famille, par mail, par téléphone, par WhatsApp.... Appelez les pour réduire l'isolement.

Nous vivons un temps « hors du temps », suspendu... et nous faisons face aussi à une réalité brutale (confinement, enfants à la maison, éloignement de nos proches) à laquelle nous devons nous adapter. Il est primordial de redonner une temporalité aux enfants. Il y a l'avant, le pendant que nous vivons maintenant et dont nous ne savons pas la durée réelle et l'après. Parler de l'après est important pour projeter l'enfant dans une réalité qu'il connaît et qui va le rassurer (retour à l'école, retrouvailles avec son enseignant(e), ses camarades, reprise des ses activités ou prises en charge).

Je vous propose de pouvoir me contacter si vous le souhaitez par mail sur mon adresse professionnelle [isabelle.meyer@ac-montpellier.fr](mailto:isabelle.meyer@ac-montpellier.fr). Dans le cadre du confinement, je ne suis pas à mon bureau mais en télétravail. Pour les enfants pour lesquels étaient prévues des réunions ou des bilans, sachez que je mettrai tout en œuvre pour les réaliser dès mon retour.

J'ai une pensée particulière pour les parents soignants, de secours et de sécurité et pour leurs enfants.

Je reste à votre écoute et disponible pour échanger.

Prenez soin de vous et des vôtres.

A très bientôt

Isabelle Meyer - Psychologue Education Nationale Nîmes 1