

- QUELQUES CONSEILS A L'INTENTION DES FAMILLES -

*Nous vivons actuellement une **période inédite, extraordinaire**, où les **habitudes** et les **repères** de chacun sont totalement **bouleversés**. Cela mobilise pour chacun d'entre nous des **réaménagements organisationnels et psychiques** en lien avec notre quotidien personnel et professionnel, nos liens familiaux et sociaux.*

LE CORONAVIRUS ? EN PARLER MAIS PAS TROP !

- ❖ **Expliquer** la situation inédite que nous traversons et trouver les mots en fonction de l'âge de l'enfant pour lui parler du principe du virus et de la transmission, sans hésiter à nommer les choses et sans l'angoisser.
- ❖ **Rassurer** les enfants sur le fait qu'ils sont en sécurité. Leur dire qu'en suivant les consignes sanitaires, le risque qu'ils soient malades est faible. Mettre en avant ce qui est mis en place pour sortir de la situation.
- ❖ **Répondre aux questions** le plus honnêtement possible, sans les anticiper, et partir de ce que l'enfant sait : Qu'est-ce que tu as compris ? Qu'est-ce que tu sais ?
- ❖ Utiliser des **supports visuels** pour illustrer nos explications.

PARTAGER SES EMOTIONS EN TOUTE SECURITE

- ❖ La peur et l'anxiété peuvent impacter le sommeil, l'alimentation, l'humeur de votre enfant, adolescent. Mais il peut également être plaisant d'être à la maison. Il s'agit d'**être attentif aux modifications de comportements** aujourd'hui et dans les semaines à venir.
- ❖ Favoriser un **espace de dialogue sécurisant** permettant d'accueillir les émotions de l'enfant, de l'aider à les identifier et à les exprimer. Mettre des mots rassure et s'exprimer soulage.
- ❖ Bien distinguer les **angoisses des adultes de celles des enfants** pour répondre à **leurs besoins réels**.
- ❖ Rappeler que cette situation n'est pas évidente mais qu'elle est **temporaire** et que l'enfant agit en restant à la maison et en respectant les gestes barrières.

ET MALGRE TOUT, PASSER UNE BONNE JOURNEE ...

❖ Structurer vos journées, trouver votre propre rythme

Les rituels du quotidien sont rassurants et sécurisants. Tenter de maintenir une vie normale avec des horaires (pour se lever, manger) ... Vous pouvez rendre vos enfants, vos ados, acteurs de cette nouvelle organisation « qu'est-ce que tu aimerais faire toi ? », « Qu'est-ce que tu imagines pour les semaines à venir ? »

❖ Diversifier les activités en laissant du temps à l'ennui

Equilibrer les moments de travail, les moments de détente. Profitez-en pour vivre des bons moments en famille (faire des jeux de société, des loisirs créatifs, cuisiner, ...) mais également pour vivre des moments pour soi. Vous n'avez pas à occuper vos enfants toute la journée. L'ennui est source de création et aide à la construction et à l'autonomie.

❖ Faire preuve de souplesse envers vous-même et envers vos enfants

Etre ensemble à la maison, accompagner les enfants dans leurs travaux scolaires peut faire émerger plus rapidement et fortement des tensions. Dans le cadre familial, qui n'est pas un cadre d'apprentissages scolaires, il peut être difficile pour les enfants, adolescent, d'être concentrés et investis. C'est avant tout la qualité de la relation avec l'enfant, l'adolescent, qui doit être privilégiée. Rappeler à vos enfants qu'ensemble, vous formez une équipe. La participation de tous est essentielle pour que cette période se passe au mieux.

MAIS L'EXTERIEUR DANS TOUT CA ?

- ❖ **Garder du lien social** : Il est important pour les enfants d'être en contact avec les copains, la famille et les proches par mail, par téléphone et via les réseaux sociaux.
- ❖ **Pour un adolescent**, l'accès aux réseaux sociaux est un moyen de communication privilégié pour dialoguer avec ses amis. C'est une façon pour eux de partager leurs émotions différemment qu'avec leurs parents.
- ❖ **Limiter l'exposition de l'enfant aux informations diffusées par les médias** et aux conversations entre adultes.
- ❖ **Exposition aux écrans** : privilégier des contenus instructifs, adaptés à l'âge de l'enfant, qui stimulent l'imagination, des jeux de réflexion. Eviter les contenus violents et trop bruyants.

Prenez soin de vous, de vos proches, restez chez vous

*Cette période, si particulière et déroutante soit elle, peut également être **une source d'expérience et d'apprentissage** pour vous, pour vos enfants. Elle vient nous bousculer et solliciter nos capacités d'adaptation. Elle **interroge nos priorités**. Elle nous amène à **créer de nouveaux modes de fonctionnement** (au travail, à la maison) et **de communication** avec nos proches. Elle peut aussi entraîner un repli sur soi, une forme d'introspection, qui peut être **reposant et réparateur**.*

Si vous en avez besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Si vous ou votre enfant avez déjà un accompagnement psychologique, **demandez à votre psychologue s'il propose des téléconsultations.**

Voici des numéros de plateforme d'écoute et de soutien psychologique :

- ✓ Numéro vert du service d'entraide et de soutien psychologique de **la Croix Rouge française** : **09 70 28 30 00** ou **0800 858 858**. Des bénévoles sont disponibles 7 jours sur 7, de 10h à 22h en semaine, de 12h à 18h le week-end. Appels anonymes et confidentiels.
- ✓ **PUMP 16** : uaocc@ch-claudel.fr, **05 17 20 33 00** de 10h à 18h
- ✓ **PUMP 17, Dr PLANE Morgane** : m.plane@ch-jonzac.fr **0 800 719 912** de 10h à 17h
- ✓ **PUMP 79, Me BELNOUE-VALLE Véronique** : cump@ch-niort.fr, **06 86 55 05 35** de 10h à 17h
- ✓ **CRP 86, Dr VOYER Mélanie** : melanie.voyer@ch-poitiers.fr, **05 49 44 58 95** de 10h à 12h00 et de 14h à 17h
- ✓ Cellule d'accompagnement psychologique du **Centre Henri Laborit de Poitiers** dans le cadre du confinement au **05 49 44 58 95**

Victimes de violences physiques, psychologiques, conjugales :

- ✓ **Numéro national d'aide aux victimes** : 116 006
- ✓ **Numéro national d'aide aux femmes victimes de violences** : 39 19
- ✓ **Enfance en danger** : 119

Quelques liens utiles

- **Supports pour expliquer le Coronavirus aux enfants :**

⇒ Livret « *Allô je suis un virus de la famille de la grippe* » de Manuela MOLINA CRUZ comme support pour accompagner l'identification et l'expression des émotions des enfants

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.usrfiles.com/ugd/64c685_473c830569514d55bca2006191b06b47.pdf

<https://sip.sphweb.fr/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/Le-Coronavirus-expliqué-par-mon-pédopsychiatre.compressed.pdf>

- **Difficultés dans le lien parents/enfants pendant le confinement :**

⇒ Vidéo APPEA « *Gérer le confinement avec des enfants opposants* » de Nathalie FRANC, pédopsychiatre Montpellier :

<https://appea.org/ressource/2020/4/gerer-le-confinement-avec-des-enfants-opposants-n>

⇒ Vidéo APPEA « *le burnout parental en situation de confinement* » d'Isabelle ROSKAM, professeur de psychologie du développement

<https://appea.org/ressource/2020/3/le-burnout-parental-en-situation-de-confinement-i/>

- **Des idées d'activités selon les âges :**

⇒ <https://www.gulli.fr/Chaine-TV/Emissions/Trop-bien-chez-toi/Trop-Bien-Chez-Toi>

⇒ <https://www.la-croix.com/Famille/Enfants/Occuper-enfants-confinement-notre-dossier-2020-03-20-1201085179>