GUIDE POUR AIDER LES PARENTS ET LES FAMILLES CONFINÉS FACE AU CORONAVIRUS

EXTRAIT en partie DU NATIONAL CHILDS TRAUMATICS STRESS NETWORK

Une des 1ère recommandations et la plus importante est d'organiser l'information vis-à-vis de l'épidémie.

Décider quel bulletin d'information, télévision on va regarder, tous les jours, à la même heure, de préférence ensemble, en évitant de garder la télévision allumée constamment en particulier sur les chaines d'information continue ; la radio est plus agréable à suivre, en continu, plus conviviale et moins stressante.

Pour les jeunes enfants

Leur parler de façon individuelle de l'épidémie, de façon adaptée à leur jeune âge.

Le Figaro, 18 mars

« Dimanche, j'expliquais à Elliot, 4ans et demi, ce qu'il fallait faire pour que le virus rentre à sa maison. Ce à quoi il a répondu : mais maman, le virus n'a pas de maison, c'est pour ça qu'il cherche des gens pour se mettre au chaud ».Elliot n'a pas tort; Utilisez les bandes dessinées bien faites sur la transmission et la protection.

Valentine, 4 ans a surpris ses parents : elle connait le nom coronavirus, et sait qu'il peut être dangereux pour ses grands-parents.

Ces deux petites histoires nous rappellent que les enfants écoutent, et comprennent beaucoup plus que nous le pensons. Ils écoutent les médias avec nous. Ils sont logiques et posent les bonnes questions. Nous avons le droit de ne pas savoir répondre, mais il est important de ne pas leur raconter d'histoires « pour les rassurer ».

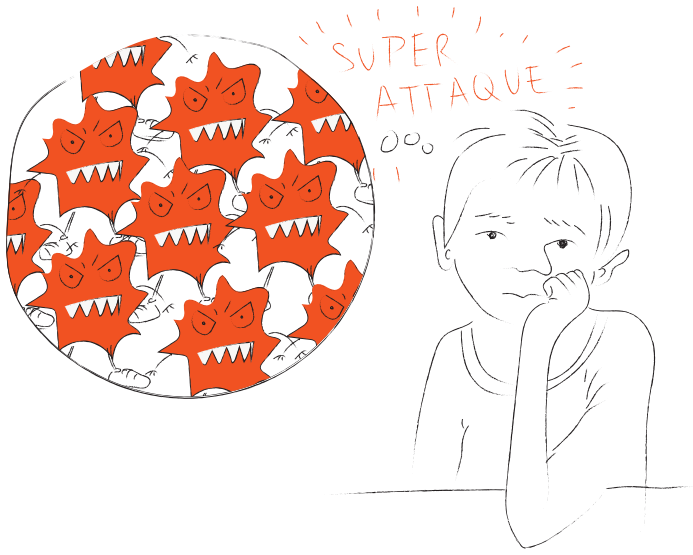
Ils ont confiance en nous, et il faut qu'ils gardent confiance dans le fait que nous leur dirons la vérité.

Si nous nous mettons en danger, cela les inquiète beaucoup. N'oublions pas que nous sommes leur base de sécurité.

Ce n'est pas le moment de dire « fais ce que je te dis, pas ce que je fais », particulièrement avec les adolescents. Appliquez-vous les règles que vous leur demandez de suivre.

Avec les plus jeunes, répondre aux questions sans trop expliquer, mais sans minimiser.

Se méfier de leur imaginaire très puissant, et ne pas en dire trop. Répondre précisément, dire je ne sais pas s'il le faut ; et demander « toi, qu'est-ce que tu en penses ? », mais après avoir répondu, pas avant.



Pour les adolescents

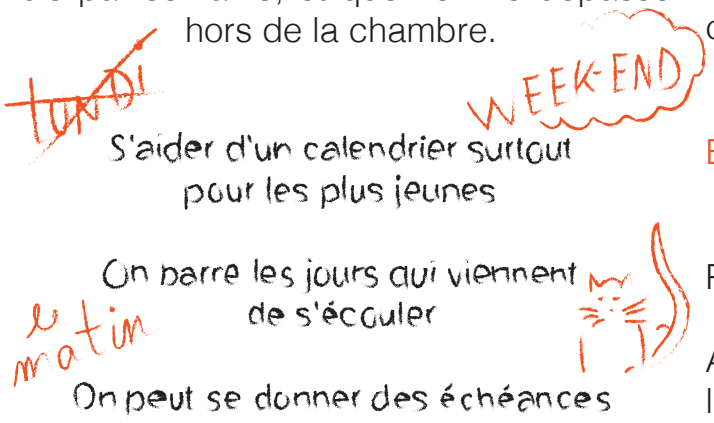
et les enfants en âge de chercher eux-mêmes l'information sur internet, les préparer à l'existence de fake news et discuter ensemble de ce qu'ils trouvent sur internet. Encourager les questions de vos enfants vis-à-vis de la situation, encourager l'expression de leurs sentiments et de leurs craintes, vérifier leur état d'esprit régulièrement et dès que la situation évolue. Suivez les consignes, protégez-vous, pour les protéger. Vous les angoissez si vous ne le faites pas. Ne pas hésiter à se dévoiler comme parents et à montrer l'impact sur nous et notre manière d'y faire face.

D'abord réaliser que le confinement sera temporaire même s'il pourra être très long.

« J'm'ennuie, j'sais pas quoi faire, disait la Zazie dans le métro de Raymond Queneau » … C'est inévitable, et pas forcément négatif, parce que cela permet à l'enfant et à l'adolescent de faire appel à ses propres ressources. Mais pour cela il faut que la réponse du parents (qui peut être excédé, occupé, distrait, angoissé) ne soit pas un refus simple « laisse-moi tranquille, fiche moi la paix, va voir ta mère ».
Essayez de trouver une idée d'occupation pour l'enfant, rien ne va marcher, et à un moment il ou elle ne revient plus et a trouvé quelque chose à faire.

On peut être inventif dans la réponse, mais pas d'humour ni de dérision. On peut dire combien on s'est soi-même ennuyé, enfant.

Important que les ados décident de quand ils programment leur activités en particulier scolaire et de travail.
Tolérez que leur chambre soit en désordre, mais demandez un ménage minimum une fois par semaine, et que rien ne dépasse hors de la chambre.



Etablir des routines régulières est sans doute le plus important pour tous

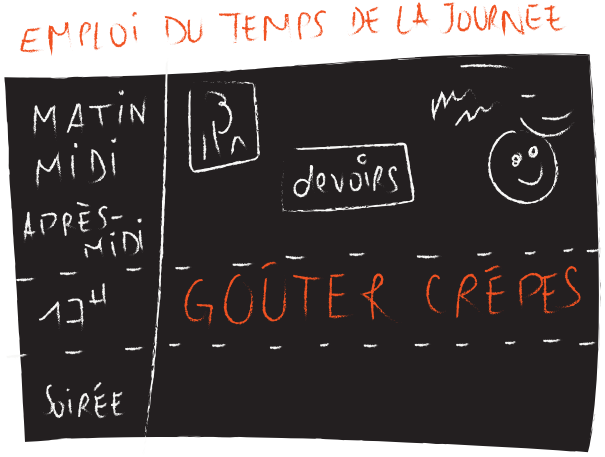
La 1ere semaine franchie etc. et se récompenser avec un repas festif. Un « apéro» non alcoolisé, etc. Même chose chaque semaine écoulée, où on pourra se remémorer ensembles les plus et les moins.

Prévenir que c'est très nouveau, qu'on va être ensemble tout le temps et qu'il y aura des disputes , et qu'il faut s'organiser pour tenir, 15 jours ou plus sûrement un mois.
Que papa et maman vont surement se disputer, et que c'est normal, parce qu'on ne réagit pas tous de la même façon.

La première chose à faire est d'établir une routine, un règlement des activités de chacun qui soit discuté en commun avec tous, même les plus petits.

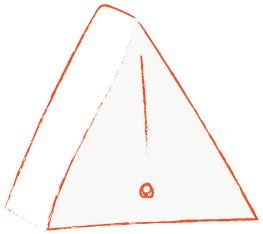
Etablir un emploi du temps pour chacun de membres et les afficher

Pour chaque membre de la famille, avec un dessin pour les plus petits
Avec une couleurs pour chaque activité, l'activité scolaire, le télétravail, les sorties, les loisirs, le sommeil , les repas, le ménage et autres tâches ménagères

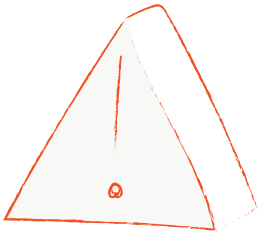


Décider de la durée des moments où les enfants ne doivent pas vous déranger

A adapter selon l'âge,
30 mn à partir de 3 ans
1h à partir de 6 ans
Deux heures à partir de 12
par exemple



ATTENTION



Profitez de cette nouvelle vie pour impliquer les enfants quel que soit leur âge dans l'acquisition d'une autonomie pratique.

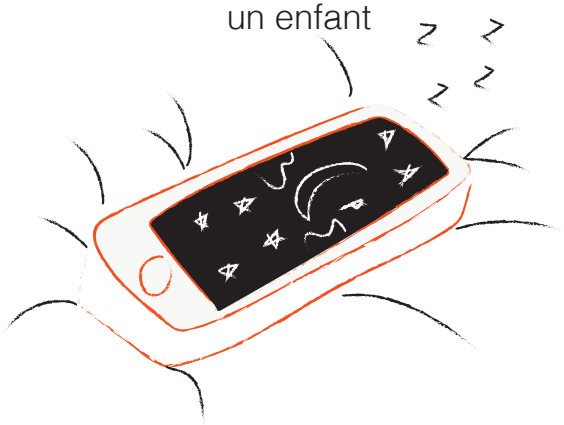
Les associer au ménage, au rangement, a la mise en machine, à la cuisine (éplucher, cuisiner)
A s'habiller tout seul (ce qui ne sera plus associé à séparation)

Afficher les nouvelles acquisitions ou les victoires

Laisser l'ado décider du repas qu'il prépare pour la famille et chacun à tour de rôle exactement peut décider de ce qu'il veut qu'on mange
(bien sûr avec aide proportionnée)

Ne faites pas tout toujours ensemble

Prevoyez des moments communs en plus des repas : Conseils de famille. C'est le moment de faire des vacations Whatsapp avec les autres proches
Temps de jeux de société+++
Temps d'exercice d'activité sportive ensemble avec tutoriel ou pas
On peut organiser des concours de descente des escaliers en immeuble
Programmer une sortie tôt le matin si on peut marcher ou sortir courir. Un parent et un enfant



Eviter d'être toujours ensemble

Des moments d'un parent seul avec tel ou tel des enfants

Enfin vous allez pouvoir redécouvrir le plaisir de ne faire qu'une chose à la fois sans être pressé : Profitez de cette occasion unique si vous êtes parents

Si vous êtes avec eux, ne vous laissez pas déranger par les notifications du portable.

Avec un enfant, ne téléphonez pas !
Restez en relation, surtout avec les très jeunes ; avec les bébés pas de portable quand vous êtes avec eux : profitez en !!
Ne leur donnez pas le portable comme jouet pour les distraire. Pas d'écran avant 3 ans ! Restez avec eux autant que vous pouvez (eux sont insatiables !), en suivant leur rythme. Ils ne demandent rien d'autre que votre intérêt, votre présence, de vous imiter, de rire avec vous. C'est cela le moteur de leur développement.

Appliquez-vous cela aussi pour vos heures de travail; Mutualisez les rôles plutôt que de tout faire en double

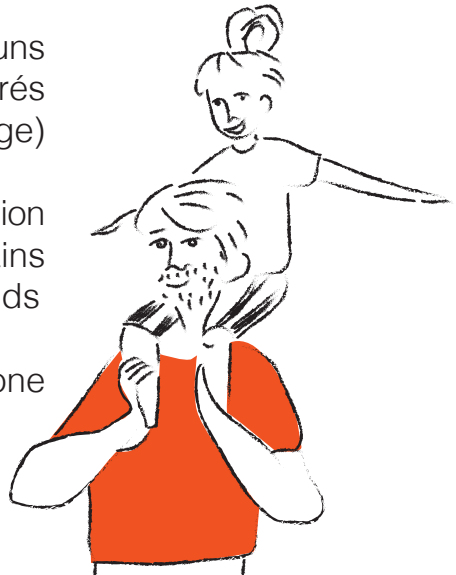
Un parent s'occupe des enfants tandis que l'autre travaille

On s'occupe du petit pendant que le grand a sa vacation téléphonique avec ses potes, etc

Des temps communs et des temps séparés (à adapter avec l'âge)

Temps de discussion avec les copains pour les plus grands

Temps de téléphone pour tous



Les parents montrent l'exemple

Etablir un conseil de famille le matin pour prévoir la journée

Et le soir pour faire le point sur ce qu'on a fait et le bilan de la journée (sites intéressants, vidéos marrantes sur le virus, whatsap avec des proches, etc). Ce dont on peut être content et ce qu'on peut améliorer

Limiter le temps des écrans (TV portables, jeux vidéo, séries) pour les grands et pour les moins grands parents et enfants

Penser systématiquement ce qu'on a pu utiliser dans d'autres situations stressantes et qui ont être bénéfiques: lire regarder des films, écouter de la musique, jouer, faire de l'exercice, de la gymnastique, prier. Chaque membre peut donner les siens

Excellente occasion de découvrir les ressources que chacun a en soi

Depuis le début de l'épidémie de nombreux concerts sont disponibles sur la toile de façon gratuite, des spectacles d'opéra et même des offices religieux.

Reconnaitre que les sentiments d'isolement, d'ennui, de peur de la maladie, de stress et d'angoisse voir de panique sont des réactions normales à une situation stressante comme celle du coronavirus.

Et que si notre attachement est activé, notre exploration physique est impossible, mais pas l'exploration intellectuelle

On commence par faire travailler les jeunes sur ce qu'ils ont déjà fait ou sur ce qu'ils aiment

Pour ce qui est des soins d'hygiène, créer des routines et des chants qui permettent que le lavage des mains soit assez prolongé, inclure les enfants dans les tâches ménagères, en fonction de leur âge, de façon à ce qu'il puisse se sentir utile à la communauté.

N'oubliez pas de les encourager et de les remercier de leur participation.

Etablir des activités communes comme une histoire qu'on créera pour la durée du confinement avec une page illustrée chaque jour

De la lecture à multiples voix

Retrouvons les chants, les jeux de charade,

Inviter les grands à tenir un journal de bord

Ce n'est pas la situation d'Anne Franck, mais ce sera marrant plus tard de comparer avec leurs copains

Invitez-les à écrire un journal avec des dessins pour leurs grands-parents qu'ils ne verront pas avant quelques semaines

Prévoir qu'il y aura de moments d'énervement et de stress

Préparer les coins calmes qui rassérènent pour chacun et les inviter à y aller (comme les parents) pour se ressourcer avec leurs ressources de chacun

Ne leur cassez pas les pieds pour ce qui n'est pas important ! Ne faites rien à leur place ! Contrôlez après, pas avant ! Faites leur confiance, mais vérifiez !

Mais vous montrez l'exemple

On s'habille comme d'habitude, le matin.

On se prépare comme d'habitude

On fait le ménage comme d'habitude

On mange mieux que d'habitude

Pour les moins de 5 ans : soutenir l'évocation des absents :Photos de ceux qu'ils ne peuvent pas voir

Rassurer les enfants sur le fait que si besoin vous les emmènerez voir le médecin et que si nécessaire ils pourront aller à l'hôpital. Bien signifier que tout nez bouché n'est pas une infection au covid-19.

Pour ce qui est de vous-même

Modifiez vos activités pour les mettre en lie avec la situation et faire que ce qui est réaliste

N'oubliez de vous ménager des temps de pause pour échapper à la situation

On peut profiter de cette situation pour retrouver la possibilité de vrais moments de connexion avec nos enfants sans rien qui ne s'interpose entre eux et nous et qui nous presse. Le soulagement de ne plus avoir à dire « dépêche-toi ! »

Et des vrais moments où ils peuvent se débrouiller seuls, montrer leur autonomie

N'oubliez que vous êtes un modèle pour vos enfants et que la façon dont vous gérez la situation à un impact important sur eux et leur permet de la tolérer

Les réactions les plus fréquentes au stress en fonction de l'âge et la façon d'y répondre

Pour la petite enfance

Les réactions à la situation peuvent être la peur, les cauchemars, une régression dans le langage, une régression dans la capacité d'être propre, une perte ou une augmentation de l'appétit, des colères surtout avec une attitude pleurnicharde et exigeante.

Comment aider les enfants : encourager l'expression des sentiments à travers le jeu, le dessin, les histoires, activité calme et réconfortantes, éteindre les écrans assez tôt, évitez complètement les écrans pour les moins de trois ans, surtout pour les plus jeunes le maintien des routines est le meilleur moyen de les aider, les tenir à distance de la télévision.

Pour les enfants entre 6 et 12 ans

On peut voir de l'irritabilité et des comportement plus agressifs, des comportement à s'accrocher à l'adulte, des troubles du sommeil et de l'appétit, des céphalées, des maux de ventre, un retrait de la communication sur internet avec les pairs, une compétition pour l'attention des parents, un oubli des tâches ménagères à faire et des choses récemment apprises à l'école.

Patiente, tolérance et réassurance encore une fois sont les attitudes les plus utiles.

De fait pour eux de rester en contact par téléphone ou internet avec leurs amis est probablement ce qui est le plus important.

Conserver un exercice physique régulier et une activité scolaire régulière, n'en profitez pas faire du rattrapage scolaire, la pose de limite ferme est très rassurante et qu'il existe un règlement familial de la vie en communauté dans cette période particulière. On peut faire une réunion familiale de crise tous les jours pour informer de la situation et décider de l'aménagement de telle ou telle partie du règlement familial, voir les suggestions, il est vraiment important de limiter l'exposition aux medias et au stress à propos de l'arrivée continue des nouvelles.

Pour les adolescents

On peut s'attendre à des symptômes physiques, céphalées, de l'agitation, des troubles du sommeil et de l'appétit ou de l'apathie, des comportements dit de provocation et d'ignorance des consignes de sécurité, de l'isolation de la part des proches à certains moments, des soucis vis-à-vis des injustices et de la stigmatisation, un évitement vis-à-vis des tâches scolaires.

Là encore patience, tolérance et réassurance sont les principaux outils en encourageant la poursuite des routines et l'application de la règle familiale décidée en commun, encourager la discussion de ce que chacun vit en dehors de la famille, rester en contact avec les amis avec téléphone, limiter l'accès à l'isolement sur les jeux vidéo ou les séries. Participation dans les tâches familiales dans le fait de les enrôler pour aider les plus jeunes.

Discussion sur ce qu'ils ont pu lire et voir sur internet et discussion de la situation d'injustice ou de préjudices auxquels ils ont pu assister.

illustration & mise en page @elganavec

LE CORONAVIRUS, C'EST QUOI ?

C'est un microbe. Il est si petit qu'on ne peut pas le voir.

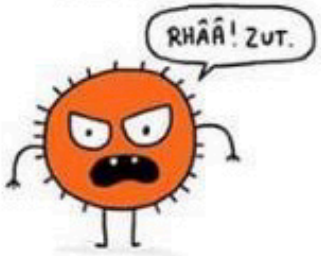
Quand il entre dans le corps des enfants, la plupart du temps, ce n'est pas grave. Mais les adultes et les personnes âgées peuvent devenir très malades.

Le coronavirus se promène d'une personne à une autre si elles se touchent ou si elles sont dans la même pièce.

Pour ralentir le virus et l'empêcher de rendre trop de gens malades, on a fermé beaucoup d'écoles et on a demandé aux gens de rester chez eux le plus possible.

On a aussi demandé aux gens malades de s'isoler pour ne pas donner le virus à de nouvelles personnes.

C'est embêtant pour nous de ne pas pouvoir être tous ensemble, mais c'est encore plus embêtant pour le virus. Il a plus de mal à contaminer de nouvelles personnes.



En ralentissant le virus, on donne le temps aux hôpitaux et aux scientifiques de trouver des remèdes et de soigner les gens malades.

En plus de rester à la maison, on peut aider à ralentir le virus en se lavant souvent les mains et en toussant dans le creux de son bras.

Si tout le monde fait attention, on pourra se protéger nous-mêmes, protéger les autres et sauver des vies.

©Elise Gravel