

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

POURQUOI L'ISOLEMENT SOCIAL EST-IL SI DIFFICILE À GÉRER ET PROVOQUE-T'IL DE L'ANXIÉTÉ?

L'isolement social est une situation inconnue pour la plupart d'entre nous jusqu'à présent. Nous pouvons en avoir une idée, l'imaginer, mais seulement cela, puisque nous n'avons jamais vécu une situation pareille. En fait, la peur que nous ressentons tous est une fonction protectrice de notre organisme, ce qui crée un état de vigilance très utile pour se protéger.

COMMENT DEVONS-NOUS TRAITER DE CE STRESS?

C'est un mouvement naturel et inné, ce qui ne veut pas dire que nous devons nous laisser dominer par lui. L'être humain a une excellente capacité d'adaptation. Cela signifie, que nous pouvons agir en conscience, pour le bien-être de l'individu, de la famille et de la société dans laquelle nous opérons. Acceptons ce que nous ressentons (peur, confusion, frustration) et comprenons que c'est naturel mais faisons aussi confiance à nos compétences pour y faire face.

CHU BICHAT- Claude Bernard et APRA (Association pour la Recherche de l'Attachement)

Antoine GUEDENEY, Nicole GUEDENEY, Catherine RABOUAM, & Susana TERENO

Extrait en partie du NATIONAL CHILDS TRAUMATICS STRESS NETWORK

<https://www.nctsn.org>

Parler de la peur, parler de sa peur

Ce n'est pas facile quand on est parent d'aider ses enfants quand on est soi-même stressé, voire angoissé par la situation de danger que nous traversons. Avoir peur est une réaction normale à l'approche d'un tel danger. Les enfants aussi peuvent ressentir de la peur.

Il est tout à fait nécessaire d'aider les enfants à rétablir un sentiment de sécurité suffisant pour qu'ils puissent continuer des activités utiles pour eux, continuer à bien se développer et à trouver avec nous des ressources nouvelles. En effet, les parents sont investis par les enfants d'une capacité à les rassurer, les protéger et les soutenir dans leurs explorations et leur développement, du fait de l'attachement que les enfants ont développé **envers** eux. Et de ce fait, **les parents** sont en première ligne pour les rassurer face à cette crise anxiogène que nous traversons.

Le défi est que nous devons nous calmer pour pouvoir calmer les peurs des enfants de manière efficace et que ces besoins peuvent entrer en compétition.

Pour pouvoir rassurer leurs enfants, les parents ont tout intérêt à essayer, quand ils souhaitent assurer cette tâche auprès d'eux, **d'abord de se calmer un peu** à l'aide de méthodes de toutes sortes qui marchent pour eux habituellement face au stress :

- a) rechercher des **informations concrètes rassurantes** : une grande majorité des personnes atteintes par le virus s'en sortent très bien- développer l'idée qu'on **peut faire des choses**
- b) **partager** leurs soucis avec leur conjoint et l'entourage familial et amical : partager fait baisser l'anxiété
- c) **demander de l'aide** à des professionnels : au téléphone ou sur les sites dédiés aux parents
- d) **pratiquer activités apaisantes** pour eux : exercice physique, soins du corps, relaxation, sophrologie, travail, musique, rire, chanter, danser, s'aimer, etc..., pour retrouver un tout petit peu de sentiment de sécurité eux-mêmes. **S'occuper un peu de soi rend plus fort pour aider les enfants**

1. Une des 1^{ères} recommandations et les plus importantes est d'organiser l'information vis-à-vis de l'épidémie.

Pas question de garder la télévision ou la radio allumée en permanence sur les informations, notamment sur les chaînes d'information en continu. On sait que cela a un effet de renforcement de l'anxiété pour tous. On peut choisir de chercher l'information sur des sites sérieux et qu'on apprécie habituellement.

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 chaînes 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. **Ces deux petites histoires nous rappellent que les enfants écoutent, et comprennent beaucoup plus que nous le pensons.** Ils écoutent les médias avec nous.

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 connaît le nom coronavirus, et sait qu'il peut être dangereux pour ses grands-parents.

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.

C'est aussi important de 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.**

Expliquez, par exemple, que tout nez bouché ne veut pas dire qu'on est atteint du Covid-19, et qu'on peut être enrhumé ! Donner quelques informations simples et claires et vérifier que l'enfant les a comprises.

Encourager les questions de vos enfants vis-à-vis de la situation, demander leur de préciser pour être sûr de bien les comprendre et leur répondre de façon ajustée.

Donner des informations concrètes et simples (en fonction de ce que peut comprendre l'enfant, bien sûr) : par exemple, dire que :

- a) les enfants ne tombent pas très malades mais que si cela arrivait, on les emmènerait voir un médecin ou à l'hôpital
- b) la plupart des gens ne tombent pas gravement malades et ou ont très peu de symptômes, mais il ne faut pas que tout le monde puisse tomber malade en même temps pour qu'on puisse bien soigner les personnes malades
- c) nous avons des soins de qualité prodigués par de bons médecins et infirmières pour nous soigner en cas de maladie

Si la question est posée, on peut dire que si nous tombons malades, on aura le temps de confier les enfants à une personne proche qu'ils connaissent déjà et qui s'occupera d'eux pendant que les parents se soigneront.

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.

Ne pas hésiter à se dévoiler comme parents et à montrer l'impact sur nous et notre manière d'y faire face.

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.

Valoriser tout ce qu'on met en place pour se protéger, dont le confinement.

Présenter le confinement :

- a) d'abord réaliser que le **confinement sera temporaire** même s'il pourra être très long
- b) on peut dire aussi que tous les enfants sont obligés de rester chez eux avec leurs parents, en ce moment
- c) on peut dire qu'il est important que tout le monde puisse ne pas tomber malade en même temps pour qu'on puisse bien soigner les gens malades et que pour faire cela il faut rester chez soi pendant quelques temps.

Les séparations impliquées par le confinement :

Les séparations longues d'avec un petit nombre de personnes importantes pour l'enfant peuvent susciter chez lui de l'anxiété, du fait de son attachement à ces quelques personnes, d'autant plus qu'elles s'occupent souvent de lui (nourrice, auxiliaire de crèche, grand parent très engagé et investi auprès de l'enfant).

Pendant le confinement, ce qui va protéger émotionnellement **un enfant** c'est d'être en **contact rapproché avec ses figures d'attachement les plus importantes, en général ses parents, d'autant plus que celles-ci vont se soucier de le rassurer et de le protéger.**

Expliquer que **la séparation** d'avec les autres pour se protéger les protège aussi.

La séparation d'avec des personnes importantes pour eux :

Elle peut être source d'anxiété, d'autant plus qu'ils sont jeunes. On peut les **aider à maintenir une représentation de leurs relations importantes** en en parlant, en regardant les photos ensemble, et aussi en utilisant les moyens de communication à leur portée en fonction de leur âge : téléphone, Skype, etc...cela peut être l'occasion de bons moments de partage, émotionnellement intenses.

Favoriser l'expression des sentiments difficiles

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.

Si l'enfant exprime de la culpabilité, on peut lui dire que ce n'est de la faute de personne mais qu'on va pouvoir faire des choses pour que le plus possible de gens restent en bonne santé.

S'il est en colère, on peut lui dire qu'il peut ressentir cela, que nous non plus on n'est pas content de ce qui arrive, et que les adultes auraient aimé pouvoir faire autrement pour éviter cela.

Bien se souvenir que notre attachement est activé du fait du danger, et notre exploration physique est impossible du fait du confinement, l'exploration intellectuelle reste possible.

C'est important de dire qu'on est tous impactés mais qu'on peut faire des choses pour faire baisser le danger et le stress.

N'hésitez pas à vous dévoiler comme parents et à leur montrer **l'impact sur vous et votre manière d'y faire face, en fonction de l'âge des enfants.**

On peut pour favoriser l'expression émotionnelle chez les enfants qui ne le font pas facilement, dévoiler de façon mesurée quelques émotions que l'on ressenties et dire comment on fait pour s'apaiser.

La fermeture de leur école

Elle inquiète souvent les enfants car elle veut dire que la situation est grave. **Être séparés** de leurs copains, de leur enseignant, de leurs activités habituelles, de leurs sorties suscite des sentiments difficiles. Ils ont besoin de réponses concrètes sur ce qui va se passer pour eux, qui va s'occuper d'eux, de leurs apprentissages, de leurs activités. Ils ont besoin de savoir comment rester en contact avec ces personnes importantes pour eux notamment (si possible).

Là encore soyez précis. Par exemple si un enfant se plaint que l'école lui manque, on peut lui demander ce qui lui manque le plus. Cela donnera des pistes pour le soutenir au mieux.

Si on apprend que ce sont les copains qui lui manquent, on peut lui dire qu'on va essayer de récupérer les numéros de téléphone de ses copains pour pouvoir les appeler. Si on reste dans le flou, on peut mal interpréter sa plainte, et y répondre de façon inadaptée, et on sera moins efficace pour le rassurer (on a pensé que c'est le travail scolaire qui lui manque et le faire travailler! par exemple)

2. Réaliser que le confinement sera temporaire même s'il pourra être très long

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.

« J'm'ennuie, je ne sais pas quoi faire, disait la Zazie dans le métro de Raymond Queneau »...

L'ennui 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 parent (qui peut être excédé, occupé, distrait, angoissé) :

- a) ne soit pas un refus simple : « laisse-moi tranquille, fiche moi la paix, va voir ta mère »
- b) essayez de trouver une idée d'occupation pour l'enfant
- c) rien ne va marcher, et à un moment il ou elle ne revient plus et a trouvé quelque chose à faire
- d) on peut être inventif dans la réponse, mais pas d'humour ni de dérision
- e) on peut dire combien on s'est soi-même ennuyé, enfant

3. Établir des routines régulières est sans doute le plus important pour tous

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.

- a) s'aider d'un calendrier surtout pour les plus jeunes
- b) on barre les jours qui viennent de s'écouler
- c) on peut se donner des échéances. La 1ere semaine franchie, par exemple, 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.

4. Établir un emploi du temps pour chacun de membres et les afficher

- a) emploi du temps pour chaque membre de la famille : l'activité scolaire, le télétravail, les éventuelles sorties, les loisirs, le sommeil, les repas, le ménage et autres tâches ménagère
- b) inclure les enfants dans les tâches ménagères, en fonction de leur âge, de façon à ce qu'il puissent se sentir utiles à la communauté
- c) pour les plus petits utiliser un dessin avec une couleur pour chaque activité
- d) **pour les ados il est important qu'ils programment leurs activités en particulier scolaires et de travail**

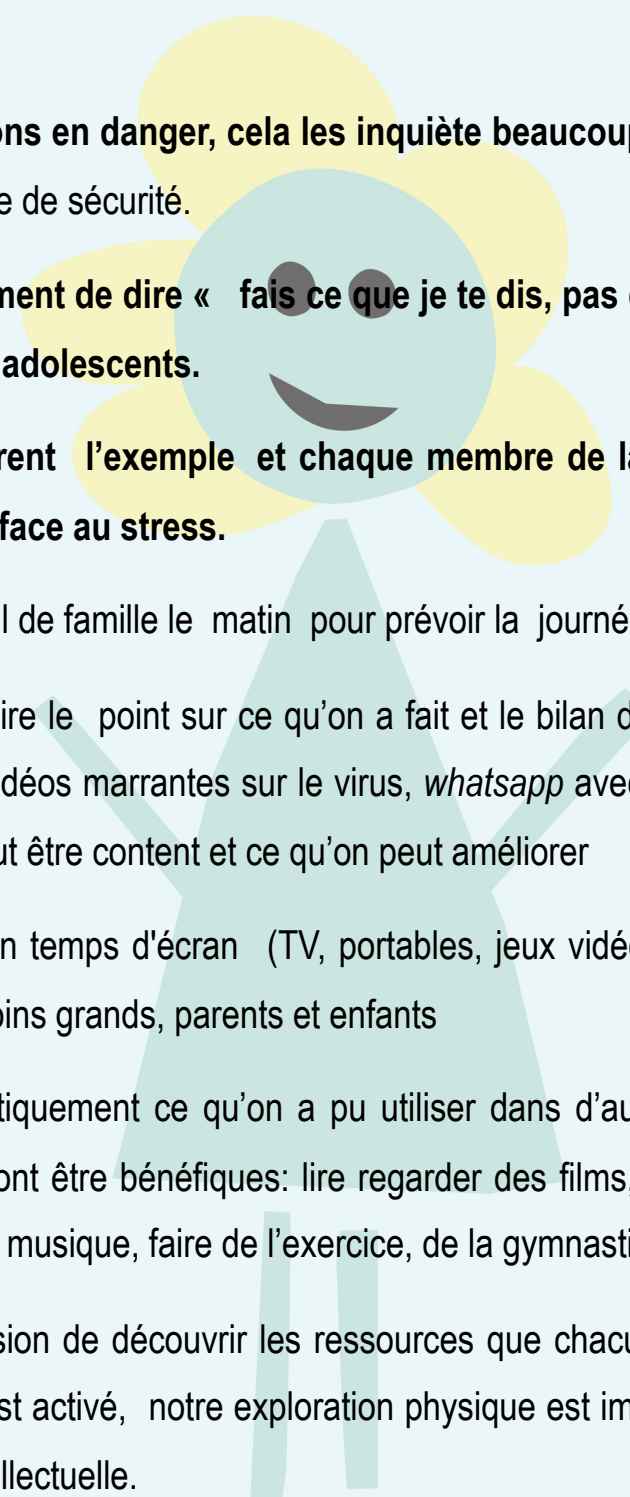
5. Appliquez-vous les règles que vous leur demandez de suivre

Suivez les consignes, protégez-vous, pour les protéger. Vous les angoissez si vous ne le faites pas.

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.

Les parents montrent l'exemple et chaque membre de la famille peut partager ses ressources face au stress.

- 
- a) établir un conseil de famille le matin pour prévoir la journée
 - b) 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, *whatsapp* avec des proches, etc. ; ce dont on peut être content et ce qu'on peut améliorer
 - c) chacun limite son temps d'écran (TV, portables, jeux vidéo, séries) pour les grands, et les moins grands, parents et enfants
 - d) penser systématiquement ce qu'on a pu utiliser dans d'autres situations stressantes et qui ont été bénéfiques: lire regarder des films, écouter de la musique, jouer de la musique, faire de l'exercice, de la gymnastique, prier.
 - e) excellente occasion de découvrir les ressources que chacun a en soi. Si notre attachement est activé, notre exploration physique est impossible, mais pas l'exploration intellectuelle.
 - f) on commence par faire travailler les jeunes sur ce qu'ils ont déjà fait ou sur ce qu'ils aiment

6. Prévoyez des moments communs en plus des repas

- a) 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
- b) établir des activités communes comme une histoire qu'on créera pour la durée du confinement avec une page illustrée chaque jour
- c) de la lecture à multiples voix
- d) retrouvons les chants, les jeux de charade
- e) 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
- f) invitez-les à écrire un journal avec des dessins pour leurs grands-parents qu'ils ne verront pas avant quelques semaines
- g) conseils de famille
- h) c'est le moment de faire des appels *Whatsapp* avec les autres proches
- i) temps de jeux de société: très important !
- j) temps d'exercice physique, d'activité sportive ensemble, avec tutoriel ou pas
- k) on peut organiser des concours de descente des escaliers en immeuble
- l) programmer une sortie tôt le matin si on peut marcher ou sortir courir. Un parent et un enfanté
- m) **éviter d'être toujours ensemble** programmant des moments d'un parent seul avec tel ou tel des enfants
- n) temps de discussion avec les copains pour les plus grands
- o) temps de téléphone pour tous.

7. Prévoir qu'il y aura de moments d'énerverment et de stress

Prévenir les enfants et ados:

- a) que ce qu'on va vivre est très nouveau
- b) qu'on va être ensemble tout le temps et qu'il y aura des disputes
- c) qu'il faut s'organiser pour tenir 15 jours, ou plus, sûrement un mois
- d) que papa et maman vont sûrement se disputer, et que c'est normal, parce qu'on ne réagit pas tous de la même façon et parfois les adultes, comme les enfants, ne sont pas d'accord

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

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 là encore vous montrez l'exemple :

- a) on s'habille comme d'habitude, le matin
- b) pour ce qui est des soins d'hygiène, créer des routines et des chansons, ou un sablier, qui permettent que le lavage des mains soit assez prolongé : expliquez aux enfants que c'est pour se maintenir en bonne santé
- c) n'oubliez pas de les encourager et de les remercier de leur participation en leur montrant les avantages : ils se protégeront et **protégerons les autres**, ce qui peut augmenter leur estime d'eux-mêmes et leur sentiment de compétence
- c) on fait le ménage comme d'habitude
- d) on mange mieux que d'habitude

8. Équilibre isolement versus excès de proximité

Pour les bébés:

- a) **ils ont particulièrement besoin d'être portés, et de contacts physiques**, pour leur développement et celui de leur attachement aux parents (être en contact proche quand ils sont inconfortables)
- b) **on peut avoir peur de les contaminer sans le savoir**. Il vaut mieux éviter les bisous bien sûr, mais on peut avec des précautions (se laver souvent les mains avant, se changer quand on vient de l'extérieur etc...) les prendre et les toucher.

Pour les moins de 5 ans :

- a) soutenir l'évocation des absents : photos de ceux qu'ils ne peuvent pas voir
- b) 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
- c) profiter du soulagement de ne plus avoir à dire « dépêche-toi ! »
- d) retrouver la possibilité de vrais moments où ils peuvent se débrouiller seuls et montrer leur autonomie
- e) un parent s'occupe des enfants tandis que l'autre travaille : mutualisez **les** rôles plutôt que de tout faire en double

Attention, profitez de cette nouvelle vie pour impliquer les enfants quel que soit leur âge dans l'acquisition d'une autonomie pratique :

- a) les associer au ménage, au rangement, à la mise en machine, à la cuisine (éplucher, cuisiner)
- b) s'habiller tout seul (ce qui ne sera plus associé à la séparation)
- c) afficher les nouvelles acquisitions ou les victoires
- d) laisser l'ado décider du repas qu'il prépare pour la famille
- e) chacun à tour de rôle exactement peut décider de ce qu'il veut qu'on mange (bien sûr avec aide proportionnée)
- f) ne faites pas tout toujours ensemble

9. Conditions « pour des moments interactifs utiles et de qualité !

Pour les moins de 5 ans :

- a) soutenir l'évocation des absents : photos de ceux qu'ils ne peuvent pas voir
- b) trouver la possibilité de vrais moments de connexion avec nos enfants sans rien qui ne s'interpose entre eux et nous et qui nous presse
- c) profiter du soulagement de ne plus avoir à dire « dépêche-toi ! »
- d) retrouver la possibilité de vrais moments où ils peuvent se débrouiller seuls et montrer leur autonomie
- e) un parent s'occupe des enfants tandis que l'autre travaille
- f) mutualisez les rôles plutôt que de tout faire en double
- g) on s'occupe du petit pendant que le grand a sa vacation téléphonique avec ses potes, etc.

Pour ce qui est de vous-même :

- a) n'oubliez que vous êtes un modèle pour vos enfants
- b) modifiez vos activités pour les mettre en lien avec la situation et faire que ce qui est réaliste
- c) la façon dont vous gérez la situation a un impact important sur eux et leur permet de la tolérer
- d) n'oubliez de vous ménager des temps de pause pour échapper à la situation

Enfin vous allez pouvoir redécouvrir le plaisir de ne faire qu'une chose à la fois sans être pressé : Profitez de cette occasion unique quand on est parent.

La gestion du temps

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

Respecter les rythmes établis pour le temps scolaire pour les enfants, et le temps de travail pour les parents. Décider de la durée des moments où les enfants ne doivent pas vous déranger. Adapter selon l'âge, par exemple :

- a) 30 mn à partir de 3 ans
- b) 1h à partir de 6 ans
- c) 2h à partir de 12

La gestion de l'espace

Elle fait partie des difficultés du confinement mais est très différente en fonction de l'espace disponible pour la famille. Beaucoup de familles ont voulu partir pour avoir des conditions de confinement plus agréables. Mais dans les grandes villes les espaces sont souvent exigus.

Pour diminuer le malaise lié à la promiscuité, il sera utile de définir **les espaces communs et les espaces privés** même s'il ne s'agit que d'un coin dans une pièce. Pas question que les jouets des enfants envahissent la maison en permanence !

On peut aussi définir les espaces en fonction du temps : pendant que maman travaille, elle occupe la table de la salle à manger par exemple, mais on pourra y jouer en famille à un autre moment.

Surtout aux moments où vous êtes avec vos enfants, ne vous laissez pas déranger par les notifications du portable. Mettre sur messagerie est toujours possible, en attendant d'être disponible pour téléphoner, quelques minutes après :

a) avec un enfant, ne téléphonez pas et ne vous laissez pas distraire par votre téléphone! Soyez vraiment avec lui !

b) restez en relation, surtout avec les très jeunes enfants. Organisez-vous aussi pour regarder vos messages à certains moments de la journée. Vous pouvez prévoir des moments pour parler au téléphone, répondre aux mails etc. mais sans lui

c) si les interruptions sont trop fréquentes, votre enfant pourra avoir l'impression qu'il ne compte pas autant pour vous que votre téléphone et les gens avec qui vous parlez

d) avec les bébés pas de portable quand vous êtes avec eux : profitez-en !

e) ne leur donnez pas le portable comme jouet pour les distraire. **N'oubliez pas, pas d'écran avant 3 ans !**

f) 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 ; et mutualisez les rôles plutôt que de tout faire en double. Un parent s'occupe des enfants tandis que l'autre travaille ou se détend.

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

À un moment où la technologie est devenue incontournable pour face au confinement, essayez quand même d'en faire un usage modéré car les écrans son en soi même, mais aussi le flux d'informations peuvent vous rendre plus stressé.

Il est très important de comprendre les comportements de stress, souvent plus enfantins, comme des signes de souffrance chez l'enfant.

Ce n'est pas un caprice ou une manipulation, c'est un mécanisme naturel qui permet à l'enfant d'obtenir plus d'attention, d'être réconforté quand il a besoin, afin de se sentir plus en sécurité et apaiser la peur.

Si les parents sont plus unis et se sentent eux en sécurité, les enfants ressentiront cette sécurité.

Restez avec les enfants petits 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.

Pour la petite enfance, les réactions à la situation peuvent être :

- a) la peur
- b) les cauchemars
- c) une régression du langage
- d) une régression de la capacité d'être propre
- e) une perte ou une augmentation de l'appétit
- f) des colères, surtout avec une attitude pleurnicharde et exigeante, plus d'agrippement aux parents

Comment aider les enfants :

- a) le contact physique est la façon plus simple et facile de rassurer l'être humain ; prenez-les dans les bras et essayez de les calmer avec du contact physique
- b) encourager l'expression des sentiments à travers le jeu, le dessin, les histoires
- c) choisir des activités calmes et réconfortantes
- d) éteindre les écrans assez tôt
- e) évitez complètement les écrans pour les moins de trois ans
- f) surtout pour les plus jeunes le maintien des routines est le meilleur moyen de les aider
- g) les tenir à distance de la télévision

Pour les enfants entre 6 et 12 ans, on peut voir :

- a) de l'irritabilité et des comportements plus agressifs
- b) des comportements à s'accrocher à l'adulte
- c) des troubles du sommeil et de l'appétit
- d) des céphalées
- e) des maux de ventre
- f) un retrait de la communication sur internet avec les pairs
- g) une compétition pour l'attention des parents
- h) un oubli des tâches ménagères à faire
- i) un oubli des choses récemment apprises à l'école

Comment les aider :

- a) patience, tolérance et réassurance encore une fois sont les attitudes les plus utiles
- b) proposez de les prendre dans les bras ; s'ils acceptent, essayez de les calmer avec du contact physique
- c) rester en contact par téléphone / internet avec leurs amis est probablement le plus important
- d) conserver un exercice physique régulier
- e) conserver une activité scolaire régulière
- f) n'en profitez pas faire du rattrapage scolaire
- g) la pose de limite ferme est très rassurante
- h) l'existence d'un règlement familial de la vie en communauté dans cette période particulière aussi
- i) 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
- j) limiter l'exposition aux médias et au stress lié à l'arrivée continue des nouvelles

Pour les adolescents, on peut s'attendre à :

- a) des symptômes physiques
- b) des céphalées
- c) de l'agitation
- d) des troubles du sommeil
- e) des troubles de l'appétit
- f) de l'apathie
- g) des comportements de provocation et d'ignorance des consignes de sécurité
- h) du retrait envers les proches
- i) des soucis vis-à-vis des injustices et de la stigmatisation
- j) un évitement vis-à-vis des tâches scolaires

Comment les aider :

- a) là encore patience, tolérance et réassurance sont les principaux outils
- b) encourager la poursuite des routines
- c) application de la règle familiale décidée en commun
- d) encourager la discussion de ce que chacun vit en dehors de la famille
- e) rester en contact avec les amis au téléphone ou par skype
- f) surveiller l'usage excessif des jeux vidéo ou le visionnage des séries
- g) participation aux tâches familiales et enrôlement pour aider les plus jeunes
- h) 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
- i) s'ils présentent des signaux de stress plus intenses, proposez de les prendre dans les bras (en respectant les consignes de lavage des mains et sans bisous) ; s'ils acceptent, essayez de les calmer avec du contact physique

11. Prenez soin des grands-parents. Ils sont plus vulnérables face au coronavirus mais aussi PLUS À RISQUE DEPRESSIF à cause de L'ISOLEMENT.

Comme les petits, ils ont besoin de « nourriture émotionnelle » :

- a) informez-les sur la situation et les raisons de votre distanciation mais de façon rassurante. Même s'ils ont compris les règles du confinement il ont besoin qu'on les aide plus car ils ont plus de mal à apprendre de nouvelles façons de faire
- b) vérifiez bien que les personnes qui s'occupent d'eux (hygiène, courses) utilisent des mesures barrière
- c) dites leur clairement qu'ils ne vous dérangent pas et qu'ils doivent vous contacter rapidement s'ils ne se sentent pas bien (physiquement ou psychologiquement : tristesse, peur). **Dites leur que cela vous aidera beaucoup qu'ils vous demandent de l'aide à temps !**
- d) passez un peu de temps avec eux au téléphone, ou en Visio si possible, une ou deux fois par jour, et, très important, à des heures prévisibles. **Mais n'allez pas les voir!**
- e) les différents membres de la famille peuvent participer à " nourrir émotionnellement " les grands-parents à distance
- f) envoyez-leur des photos de la famille par smartphone, par la poste ou alors déposez-les dans leur boîte au lettres
- g) si vous avez un peu de temps, écrivez-leur des petites lettres ou cartes-postales et envoyez-les avec des dessins réalisés par les enfants; ils ont besoin d'objets physiques qu'ils puissent toucher quand vous leur manquez
- h) soutenez le personnel de L'EHPAD: aider-les dans tout ce que vous pouvez
- i) surveillez les soins de vos parents mais évitez les critiques peu constructives. Les personnels sont extrêmement débordés et essayent de faire de leur mieux, évitez alors de leur mettre la pression. **Remerciez-les pour leur travail difficile !**

12. Le besoin de restructuration familiale

En ce moment, il y a un chevauchement des fonctions qui peut entraîner une grande pression sur les familles:

- a) les parents font du télétravail
- b) les enfants ont des cours virtuels avec des devoirs et des exercices à présenter
- c) les tâches domestiques doivent être maintenues

Le tout dans le même espace et en un temps insuffisant pour tout. Cette surcharge peut rapidement augmenter le stress, la frustration, un sentiment d'incapacité chez les parents.

Si la fatigue physique et psychologique peut augmenter dans les familles **monoparentales**, dans les familles **biparentales**, elle peut favoriser les conflits dans les couples.

Toutes les relations conjugales, qu'elles soient les plus stables ou déjà fragilisées, seront probablement mises à l'épreuve.

Quoi que ce soit la structure familiale, il est alors crucial:

- a) d'établir des priorités
- b) de faire une bonne gestion du temps
- c) de relativiser ce qui n'est pas important
- d) d'évaluer la journée pour améliorer les prochaines
- e) de renforcer ce qui s'est bien passé

En couple, cette période très difficile, à laquelle personne n'était préparé, vous allez apprendre de nouvelles façons de faire et découvrir que cette situation peut être l'occasion de développer la complicité:

- a) il est souhaitable de parler de ce que vous ressentez de manière constructive
- b) exprimer ses ressentis et ses besoins sans attendre que l'autre les devine
- c) pouvoir prodiguer du soutien émotionnel à celui qui, à un certain moment, montre le plus le besoin d'être aidé. Ce rôle est réciproque et, à un autre moment ce sera vous celui qui doit recevoir du réconfort et de l'aide
- c) si l'équipe parentale fonctionne bien, avec complicité et réciprocité, non seulement il soulage les tensions du couple, mais favorise la stabilité de toute la famille

Pour conclure,

N'oubliez pas que durant cette période très difficile, à laquelle personne n'était préparé, **vous allez apprendre** de nouvelles façons de faire mais **que vous faites ce que vous pouvez !**

Songez aussi que, en réfléchissant bien, vous n'êtes sans doute pas tout à fait seul pour résoudre un problème.

N'oubliez pas de rechercher de l'aide (à distance bien sûr, par les moyens de communication à votre disposition) avant d'être trop fatigués, **ou alors commencez à apprendre !**

Ne vous souciez pas trop pour la personne que vous allez solliciter : pensez que quand vous aidez quelqu'un cela vous fait du bien, alors pourquoi pas elle ?

N'hésitez pas à contacter votre psy, si vous êtes en relation avec un, ou alors à contacter le numéro d'appel de la **Croix Rouge, 0800 130 000**.