

École et poursuite du confinement – 2^{ème} note d'accompagnement psychologue secteur écoles prunelliers

Mme Gaby Keiser-Weber – psychologue 30 mars 2020

Les mesures de restriction plus sévères du confinement ont été introduites et prolongées. Vous avez essayé d'instaurer vos marques de fonctionnement familial afin que vos enfants puissent au mieux essayer de faire le travail que leur propose les enseignants.






La reprise du chemin de l'école est encore lointaine, le temps paraît d'autant plus long pour les enfants.

Les « pic de contamination du COVID-19 » n'est pas encore atteint. Les annonces des informations peuvent être effrayantes et nous touchent particulièrement.

Ce que je vous disais il y a dix jours est encore beaucoup plus important :

« Les enfants entendent et voient beaucoup de choses, perçoivent vos inquiétudes et celles des autres : frères et sœurs, grands-parents seuls ou éloignés, parent au travail, gestion familiale qui change, devoirs à faire, inquiétudes qui traversent petits et grands... »

Il y a peut-être de personnes de la famille (ou plus lointaines) qui gravement hospitalisées, ou peut-être décédées.

-  Prenez le temps de discuter avec votre enfant de la situation.
L'espace d'échange devrait être ouvert et surtout sécurisant. Ne pas forcer l'enfant à parler s'il ne le souhaite pas ou ne peut pas en parler. On peut répondre avec des mots simples, sans trop de détails. Si l'enfant pose plusieurs fois les mêmes questions, c'est normal, il cherche à comprendre et à besoin d'entendre plusieurs fois les choses (elles ne seront jamais dites de la même manière). Si l'enfant change de sujet, soit vos réponses ont été suffisantes, inutiles de donner plus de précisions, soit l'enfant ne veut plus ou ne peut plus en parler, inutile d'insister. Il reviendra peut-être vers vous plus tard. Vous trouverez d'autres occasions pour renouer un lien sur le sujet.
-  Essayer de pas anticiper les réactions potentielles de l'enfant... ou de lui attribuer ses propres émotions...
-  Les enfants peuvent culpabiliser du fait de tout ce qu'ils perçoivent comme changements dans la famille. Confiné chaque adulte ou enfant peut être plus irritable, moins patient... les enfants n'en sont pas responsables, c'est la situation de confinement qui fait que c'est plus compliqué pour tous de vivre ensemble...
-  Pas toujours simple au quotidien, il est prudent de rester réaliste, pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir...
-  **Le confinement...**
Le temps est très long pour les enfants, les copains et le lien avec l'école commencent à manquer. Vous pouvez donner des repères, comme les devoirs et l'école à la maison jusqu'aux prochaines vacances de Printemps. Le temps de vacances des enfants sera à aménager, vous serez aussi guidés dans ce temps de confinement.
Rappel : il est important que les enfants puissent se projeter dans le temps, les adultes aussi. On peut expliquer aux enfants qu'en restant à la maison, ils protègent les autres, on les investit d'un rôle, d'une mission. Tout le monde y participe. C'est un effort que l'on demande à tous ; rester confiné et enfermé est un gros effort que l'on demande aux enfants. Il est important de

leur expliquer que cela va leur sembler long mais que c'est provisoire, qu'il y aura une fin à la situation. L'école pourra alors reprendre.

✚ Il est important de veiller à ne pas trop se mettre la pression : rythmer la journée sans oublier que mercredi et Week-End on ne fait pas le travail de l'école : le confinement est aussi l'occasion d'apprendre à s'ennuyer et à s'occuper un peu par soi-même...

✚ Rappel : *Essayer de prendre le temps de continuer d'expliquer sans inquiéter, rassurez les enfants sans mentir, et si vous ne trouvez pas les mots vous pouvez dire « je ne sais pas, je vais chercher une réponse... ». De nouveaux documents d'accompagnement ont été déposés sur le site de l'école, onglet RASED ou transmis par l'enseignant de votre enfant.*

Rappel : *Les plus petits, avant 5 ou 6 ans, ont tout autant besoin d'être rassurés. Expliquer qu'il n'y a pas de danger aujourd'hui tout de suite, ni pour eux ni pour les gens qu'ils aiment ou qui les aiment. Expliquez qu'il ne faut pas que tout le monde tombe malade pour que les docteurs*

Et toujours une dernière remarque...

Cette modification brutale du mode de vie s'est faite sans préparation, sans progression ;

Ce confinement s'installe cependant dans la durée, il peut être facteur d'angoisse pour les enfants, quel que soit leur âge. Et surtout elle peut entraîner encore plus de lassitude, « je n'ai plus envie... »

☞ *Il est d'autant plus important de garder des routines familiales, cela rassure l'enfant et lui donne un cadre auquel se raccrocher lorsque à l'extérieur, plus rien n'est comme avant et que l'école est fermée.*

L'important sera de tenir sur la durée pour tous, grands et petits !

- ✓ Veillez encore plus aux heures régulières de lever et coucher pour les jours d'école à la maison.
- ✓ Pensez à garder une bonne hygiène de vie : prendre plaisir au partage des repas, s'habiller, un peu d'activité physique, se détendre aussi...
- ✓ Essayez de faire participer tout le monde à la vie de famille en se répartissant des tâches...

Pour éviter les conflits autour des devoirs, on peut ponctuellement être plus souple en rappelant à l'enfant « *là ce n'est pas possible pour toi de faire le travail... on va se détendre ou on essaiera un peu plus tard* ».

Vous proposerez une activité détente qui permette de sortir du conflit...