



## « Au secours, ma maison va craquer ! »

### Document d'aide au confinement à destination des parents

Rédigé sur la base des conseils donnés par Marie Estelle Dupont (psychologue clinicienne, auteure du livre « *Se libérer de son moi toxique* »), invitée de l'émission « RMC mobilisation générale » du 08/04/2020

L'éducation des enfants est un sujet de discorde fréquent. Des tensions à ce sujet sont normales en temps de confinement : au quotidien, toutes ces charges éducatives sont en grande partie externalisées (l'école, les crèches, les baby-sitters, les activités sportives en club, etc...). Dans ce contexte de confinement, les parents se retrouvent face à une charge éducative totale complètement inhabituelle, et se voient dans l'obligation de revêtir de multiples rôles en simultané (celui de parent, mais aussi d'enseignant, d'éducateur, etc...). Ajoutons à cela l'incertitude liée à la durée du confinement, compliquée à gérer pour beaucoup d'entre nous. En effet l'être humain a besoin de repères, notamment temporels et spatiaux, pour se sentir en sécurité (aussi bien les enfants que les adultes). La stratégie à adopter pour un confinement moins anxiogène consiste donc à renforcer et à rendre encore plus stricte notre organisation quotidienne, afin de garantir un cadre des repères beaucoup plus sécurisants, quitte à assouplir de temps en temps ce fonctionnement. A l'inverse, avoir une organisation floue et rajouter des règles au dernier moment face aux situations de conflit n'est absolument pas sécurisant et favorise les tensions à la maison.

Voici les conseils psychologiques à appliquer au sein de sa famille pour un confinement plus serein :

- Maintenir des **rituels**, des routines et des **repères temporels** : heure du lever, du coucher, des repas, etc...
- Instaurer, maintenir et/ou renforcer les **règles du quotidien** : dès qu'ils sont petits, les enfants peuvent participer à leur échelle aux tâches et aux rituels quotidiens, tels que faire son lit ou mettre le couvert. Cela permet non seulement de maintenir de l'ordre dans l'organisation quotidienne, mais aussi dans les esprits. Les parents peuvent profiter de ces instants pour apprendre à leurs enfants des rituels et/ou des activités qu'ils n'ont pas le temps de leur apprendre habituellement (apprendre à cuisiner, à plier ses vêtements, à utiliser la machine à laver pour les ados, etc...).

- En profiter pour rendre les **moments quotidiens communs** à toute la famille (notamment les repas), et en faire des moments de partage.
- En profiter pour revaloriser et **améliorer les cycles du sommeil** : quand on définit les heures du couché et du lever, le calcul doit s'effectuer de façon à avoir le bon nombre d'heures de sommeil<sup>1</sup>. Malgré les journées parfois longues, il est déconseillé de se lever/coucher trop tôt ou trop tard. D'habitude, ces heures sont rythmées par certaines obligations comme celles des transports (ou autre). C'est le moment idéal pour casser ce phénomène, par exemple en se levant à 8h au lieu du réveil habituel à 6h imposé par les horaires de bus.
- Prévoir un **emploi du temps ritualisé**, avec des activités conduites aussi **fréquemment que possible**. Il s'agira :
  - Des **activités physiques** pour se dépenser. Pour ceux qui n'ont pas de jardin, la corde à sauter est une solution, de même que les séances de sport en intérieur (cf. annexe).
  - Des **temps scolaires** (devoirs et travail en autonomie).
  - Des **temps en communauté** au sein de la famille : repas, jeux de société, film en famille, mais également des **temps « entre générations »** (les adultes entre eux ont leurs moments, et les enfants entre eux également)
  - Des **temps seul** et des **temps calmes** (très important !). Il existe des applications pour pratiquer facilement la méditation de façon guidée si vous êtes débutants (cf. annexe). Ces temps peuvent également être synonymes d'ennui, ce qui n'est pas une mauvaise chose, au contraire : **l'ennui** (s'il n'est pas pathologique) peut être transformé en un **moment constructif**, réflexif, et devenir une source de créativité !
- **Organiser les différents espaces** de la maison de façon claire et définie : identifier les espaces de repos, de travail, de regroupement/vie de famille, et respecter ces espaces (surtout dans le cadre du télétravail).

---

<sup>1</sup> ⇒ Avant 4 mois : il n'y a pas de recommandation car la structure du sommeil des plus petits varie considérablement d'un nourrisson à l'autre.

⇒ De 4 à 12 mois : les bébés ont besoin de 12 à 16 heures de sommeil, siestes comprises.

⇒ De 1 à 2 ans : cette tranche d'âge doit dormir entre 11 et 14 heures en incluant les siestes.

⇒ De 3 à 5 ans : les enfants ont besoin de 10 à 13 heures.

⇒ De 6 à 12 ans : ils doivent dormir entre 9 et 12 heures.

⇒ De 13 à 18 ans : les adolescents ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil.

⇒ Adulte : entre 7 et 9h de sommeil.

## Note aux parents :

Il faut se déculpabiliser. Il n'existe aucune famille parfaite ! Si vous avez été débordés pendant ces premières semaines de confinement ou que les choses ont échappé à votre contrôle, c'est tout à fait normal : il s'agit d'une situation inédite. Il n'est pas trop tard (au contraire) pour mettre en application les conseils précédents. Pour cela, prenez un temps en famille pour faire un bilan de la situation où chacun à tour de rôle peut donner son opinion dans le calme (ses ressentis, ce qu'il a aimé ou au contraire mal vécu). A partir des observations et ressentis de chacun des membres de la famille, mettez au point votre nouvelle stratégie en définissant les « nouvelles » règles que vous devrez adopter pendant cette période de confinement, en abordant au moins les points cités précédemment (la liste n'est pas exhaustive, il y a peut-être d'autres points à aborder qui sont spécifiques à votre propre situation familiale). Notez bien tous vos objectifs, votre organisation et vos résolutions par écrit sur un tableau au propre et visible par tous les membres de la famille : il servira de repère.

N'oubliez pas : il est très important de **communiquer**, de se parler et d'**échanger** entre vous. Libérez la parole au sein de votre famille sur la situation, sur les angoisses de chacun, mais aussi sur les choses positives et sur la vie de famille, les envies et les besoins de chacun. Rassurez vos enfants, **ne mettez pas les informations en boucle**. Se tenir informé une fois par jour est largement suffisant. Changez de sujet le reste du temps, sauf si vous ressentez un besoin urgent et irréprensible de vous confier<sup>2</sup>.

Par ailleurs **si vous avez des questions, des difficultés ou des inquiétudes concernant la sphère éducative avec vos enfants** pendant ce confinement, n'hésitez pas à vous rapprocher des enseignants et directeurs d'écoles : ils vous mettront en relation avec les personnels spécialisés de l'Éducation Nationale de votre secteur, tels que **les maîtres E/G (pour les difficultés pédagogiques et éducatives de vos enfants) et les psychologues scolaires (pour leurs difficultés psychologiques et affectives)**.

Profitez de cette occasion pour **développer l'autonomie des enfants** : être en autonomie, c'est justement savoir faire les choses seul tout en ayant des personnes autour de soi, mais en s'efforçant de les solliciter le moins possible.

---

<sup>2</sup> Si vous ressentez personnellement une angoisse trop importante liée à la situation de crise et/ou de confinement, un numéro vert national est disponible vers une cellule de soutien psychologique (24h/24 et 7j/7) pour dialoguer avec un psychologue clinicien.

## Annexes et ressources utiles

- ✓ La chaîne YouTube « les Arènes » propose des vidéos de méditation guidée pour les enfants, mais aussi du contenu pédagogique pour les plus grand et expose des principes d'éducation positive :
  - <https://www.youtube.com/watch?v=bna0mdS4U0k&list=PLqSk7Cu0HAF54zStfBWR2jGkGLco4dFTN> (playlist méditation)
- ✓ Séances vidéo de HIITS<sup>3</sup> conçues pour les enfants, permettant de pratiquer une activité sportive intense mais de courte durée, sans matériel et tout à fait faisable en intérieur à la maison :
  - <https://www.youtube.com/watch?v=PsPucGotvw4&pbjreload=10>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=p5TQBYPReVQ>
  - [https://www.youtube.com/watch?v=q6Sm7u8iD\\_Q&t=287s](https://www.youtube.com/watch?v=q6Sm7u8iD_Q&t=287s)
- ✓ Cellule nationale de soutien psychologique et d'aide pendant le confinement :  
0 800 130 00
- ✓ Pôle d'accueil anonyme et gratuit pour les personnes (femmes, enfants, mais aussi parfois les hommes) victimes de violences :
  - UDAF, 171 avenue de Nantes 79000 NIORT (05.49.04.76.90)
  - Intermède Nord 79, 3 rue Duguesclin 79300 BRESSUIRE (05.49.81.23.72)
- ✓ N'hésitez pas à consulter le [Guide des parents confinés](https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/publications/droits-des-femmes/autres/guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro/), sur le site <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/publications/droits-des-femmes/autres/guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro/>
- ✓ Retrouvez aussi les podcasts des émissions « [Grand Bien vous fasse](#) » sur France Inter :
  - Emission du 11 Avril 2020 :« [Les adolescents face au confinement](#) »

---

<sup>3</sup> « High Intensity Interval Training » (en français « Entraînement fractionné de haute intensité ») : séance de sport en intérieur praticable quel que soit son niveau (à condition de ne pas être sujet à des problèmes cardiaques, musculaires ou articulaires), dont l'objectif est de dépenser une quantité de calories (donc d'énergie) importante dans un laps de temps très court (en moyenne entre 15 et 25 minutes).

- Emission du 8 Avril 2020 : « [Comment motiver ses enfants pour étudier en temps de confinement ?](#) »
- Emission du 6 Avril 2020 : « [Comment réguler le stress du confinement, série TV, et philo, la vie quotidienne au temps du COVID-19 ?](#) »
- Emission du 4 Avril 2020 : « [Sommeil et confinement : comment bien dormir ?](#) »
- Emission du 1 Avril 2020 : « [Les conséquences psychologiques du confinement chez les enfants](#) »