

Parler du confinement avec les enfants

Etre ensemble à la maison, en famille, ça promet des moments de complicité... Mais, comme nous ne pouvons pas faire de sorties ou voir d'autres personnes, ça laisse également peu de place pour s'isoler, s'aérer l'esprit. Nos enfants ne peuvent pas aller se dépenser avec d'autres... Et cela va, aussi, générer beaucoup de frustrations. On va donc se retrouver ensemble, avec toutes les émotions de la journée à traverser, mais aussi celles générées par cette situation particulière.

Alors, pour ne pas que « vivre les uns avec les autres » ne se transforme en « vivre les uns sur les autres », il va falloir être créatif, trouver des arrangements, et surtout, communiquer. Nous avons déjà évoqué le rythme de la semaine et la nécessité d'alterner les activités des enfants, au sein de journées structurées, qui ressemblent au rythme habituel. Le rythme et les rituels du quotidien vont naturellement rassurer votre enfant. Echanger autour des émotions liées aux mesures de confinement va être également très important.

Expliquer la situation

Nos enfants ont vu des personnes avec des masques, des gants, quand ils n'en ont pas porté eux-mêmes. Ils ont entendu parler du Coronavirus/Covid-19 et voient bien que c'est une situation particulière, avec des mesures strictes. Ils ont même sûrement ressenti la surprise et l'inquiétude que nous avons pu éprouver, et l'ont éprouvé à leur tour. Il est donc très important de les faire parler et de les écouter à ce propos (« **Comment tu te sens, toi, par rapport à tout ça?** »). Il ne s'agit pas de dramatiser, mais pas non plus de ne rien en dire en voulant les « épargner ». Parlez franchement à votre enfant : « **Oui, c'est inquiétant tout ça. Mais tu vois, on met tout en place pour lutter contre le virus !** »

Evitez, par contre, les journaux télévisés, la radio, même « en fond », qui sont plutôt anxiogènes, et où le langage n'est pas adapté aux enfants.

On peut leur expliquer les mesures, pourquoi elles sont mises en place.

- Tous les humains essaient de repousser ensemble la maladie, c'est pour ça qu'on reste chez nous, parce que nous serons plus forts, si on se met tous ensemble à l'abri dans nos maisons. Même si ce n'est pas facile.
- On ne peut plus aller à l'école, au parc ou faire des courses, car nous devons rester à la maison. Si tout le monde fait bien attention comme nous, la maladie reculera.
- Tout le monde doit faire comme nous, rester dans sa maison et éviter de sortir, même si c'est dur... etc...

Exprimer ses émotions

D'une manière générale, exprimer à nos enfants ce que l'on ressent est essentiel, parce que ça nous fait du bien, et que ça leur fait du bien. Cela permet que ça ne sorte pas sous une autre forme (par exemple, quand on ne dit rien de notre agacement et que l'on finit par « exploser », comme une cocotte minute). Cela permet aussi, parfois, de mettre des mots sur ce que nos enfants ont déjà perçu dans nos comportements, même dans les non-dits. Car, contrairement à ce que l'on imagine, ils perçoivent bien plus nos émotions que ce que l'on croit. Alors, le fait d'en parler est déjà rassurant.

Laissez votre enfant ou vos enfants s'exprimer, sans filtres, sur leurs émotions, leurs craintes ou ce qui leur plaît dans cette situation, sans jugement ! Il ne faudra pas non plus « coller » nos propres angoisses sur notre enfant qui n'en présente peut-être pas. Ne « proposez » pas une émotion à votre enfant (comme : « *Tu as peur ?* »). Les rassurer si'il y a besoin, en reparler si c'est nécessaire, assurer à notre enfant que nous sommes toujours disponibles si il/elle veut nous en reparler.

Il y aura aussi des moments d'irritabilité (des deux côtés !), de frustration, qui seront plus durs à gérer, c'est normal. On peut mettre en place un rituel quand on sent que la tension monte : « *J'ai l'impression que l'on est en train de s'énerver, et si on arrêtait tout pour aller : lire ce livre/taper des pieds très fort/sauter partout en disant « j'en ai marre » etc...* »

Se rendre compte ensemble du temps parcouru

On peut aussi faire un calendrier pour pouvoir montrer à nos enfants combien de temps nous devons rester confinés, et colorier chaque soir la journée passée. Il est important cependant de leur rappeler que cette durée peut être prolongée pour éviter des déceptions. Présentons plutôt ça comme la somme des journées « réussies » pour faire reculer le Coronavirus ! Ça peut être aussi l'occasion de faire le point sur la journée et de parler de ce que chacun ressent : *« Qu'est ce qui t'a plu aujourd'hui ? Et ce qui t'a moins plu ? Ah oui, moi aussi j'aurais aimé aller au parc te voir faire du toboggan... Et si on faisait une liste des choses qui nous plairaient de faire quand on pourra à nouveau sortir dehors ? »*

Des temps pour chacun

Il y a des temps où l'on est « ensemble », où l'on peut donc échanger, communiquer, mais pourquoi ne pas instaurer dans l'emploi du temps des moments où chacun prend un temps de son côté, pour soi (dans un petit espace, ça peut être une cabane improvisée dans un coin du salon, où l'enfant met de la musique pour lui dans un casque, pendant que le parent lit dans la cuisine par exemple). On a toutes et tous besoin d'intimité, de moments pour soi, même nos enfants.

Enfin, mobilisez votre enfant pour qu'il reste actif dans cette situation, même si c'est paradoxal. Vous pouvez lui demander s'il y a des choses qu'il aimerait faire pour occuper le temps, regarder ensemble des listes d'activités et qu'il choisisse ce qu'il a envie de réaliser (par exemple, chanter à la fenêtre pour communiquer avec les voisins). Cela le rendra acteur de la cohabitation qui va avoir lieu pendant les semaines à venir. N'oubliez pas de maintenir les liens avec l'extérieur, surtout lorsque ça devient difficile : *« tu en as marre de ne plus pouvoir aller faire les courses avec moi, hein ? Viens, on va appeler ta cousine pour voir si c'est aussi difficile pour elle... »*.