

## Petite compilation de conseils aux familles

Les conseils clefs Nathalie Franc, pédopsychiatre au CHU Saint-Eloi de Montpellier

---

Nous sommes face à une situation inédite et presque irréaliste, nous n'avons pas les clés ou l'expérience dans notre pays. Ce qui semble le plus important à ce stade est que les parents puissent prendre soin d'eux, gérer leur propre stress et ne pas se mettre trop de pression sur la dimension éducative habituelle, afin de préserver aussi leur énergie et leur moral.

Chaque famille s'adaptera selon les relations des uns aux autres et son moral et ses habitudes, mais il ne faut pas se sentir coupable si l'on est pas l'enseignant parfait, si l'on ne parvient pas à créer une maison Montessori ou si on laisse beaucoup de temps d'écran aux enfants. Sur ce point il faut aussi s'interroger sur sa propre consommation d'adulte sans oublier que nous sommes les modèles de nos enfants, donc inutile de demander ce que l'on ne peut pas tenir.

Maintenir des rituels avec des horaires stables en plus des repas, par exemple pour des jeux de société ou des émissions, semble également une bonne idée qui pourra rythmer la vie de la famille. Je dirais que ce qui sera déterminant dans le vécu du confinement des enfants et ados, ce sera le vécu des parents... donc prenez soin de vous sans culpabilité excessive.

### **1) Répondre à l'anxiété des enfants dans la situation actuelle :**

Déjà il faut comprendre que l'anxiété des enfants dépend de l'anxiété des parents, donc l'essentiel est déjà de prendre soin de soi et en effet éviter les supports d'information anxigènes voire les informations tout court (en tous cas les limiter). Vous pouvez expliquer les choses simplement, comme vous les comprenez, avec vos mots à vous mais sans donner de détail ; pour les enfants si petits le confinement va être plutôt perçu positivement car ils sont moins sensibles à leurs relations sociales, ce sera plus facile. Dites-vous qu'avec les enfants jeunes en général ce ne sont pas tant les mots qui comptent que l'ambiance émotionnelle, donc prenez soin de vous pour vivre les choses sereinement.

### **2) Quel impact peut avoir sur les enfants uniques l'absence de contacts sociaux ?**

Pour les plus de 12 ans, ce ne sera pas vraiment un problème car ils sont reliés par les réseaux sociaux, c'est d'ailleurs souvent leur principal moyen de communication. C'est aussi pourquoi il ne faudra pas les priver d'écran pendant cette période, c'est extrêmement important qu'ils gardent un lien social, pour les aider à surmonter cette épreuve, cela les aide aussi à gérer leur anxiété, à partager leurs émotions, mieux souvent qu'avec leurs parents, en tous cas différemment.

Pour les enfants de l'école primaire, il peut être éventuellement intéressant d'organiser des Skype espacés mais ce support ne conviendra pas à tous, surtout s'ils sont petits. Il faut simplement leur expliquer que leurs copains vivent la même chose et font en gros la même chose. Il n'y a aucune raison que cela impacte leurs relations sociales au retour en classe, au contraire. Ils seront contents de se retrouver, comme après les grandes vacances...

### **3) Varier les contenus (jeux éducatifs/documentaires animaliers/ musique) peut-il réduire les effets indésirables des écrans sur un enfant de 3 ans ?**

Il faut veiller à trouver des contenus adaptés à l'âge de l'enfant, mais là-aussi il faut s'adapter à la situation et surtout il ne faut pas culpabiliser d'avoir recours aux écrans pendant cette période très spéciale. Bien sûr, pour les plus jeunes, il faut diversifier les activités, mais cela dépendra beaucoup de l'âge, et on ne peut pas se mettre les mêmes contraintes éducatives qu'en période habituelle.

Ce sont des choses que les enfants même petits peuvent comprendre ; les règles ne sont pas les mêmes car il faut s'adapter, mais quand on reviendra à la normale on reprendra les mêmes exigences. Donc oui c'est évidemment intéressant de varier les contenus, et les supports, mais de ne pas se mettre trop de pression (tout ne doit pas avoir une portée éducative ou instructive).

### **4) Comment gérer jeunes enfants au caractère « difficile » ?**

La question du confinement est particulière lorsque l'on a des enfants « difficiles » au quotidien à la base (opposants ou colériques, ou avec des troubles avérés). On sait que l'école et le travail permettent aussi à chacun de se retrouver et d'avoir du répit. Beaucoup de parents font part de leurs inquiétudes et de leurs difficultés car il faut être ensemble vingt-quatre heures sur vingt-quatre, alors que la relation est tendue. Se rajoutent de nouvelles contraintes avec l'école numérique...

Nous conseillons de ne pas rentrer dans l'affrontement permanent et d'essayer de lâcher prise sur différentes choses, en sachant que c'est temporaire ; pensons en particulier aux écrans qui sont souvent l'enjeu de conflits en temps normal. Vouloir tenir les mêmes choses au niveau du temps d'écran est infaisable dans certaines situations, car on ne peut pas trouver des activités permanentes ni passer son temps à lutter.

Il faut essayer de communiquer, de présenter le confinement comme un travail d'équipe en famille, de demander à l'enfant comment il voit les choses et l'organisation de son temps. Avec les enfants difficiles il faut absolument veiller à diminuer les sujets de conflits pour le bien-être de toute la famille... et on reverra les règles après la crise, là encore en expliquant à l'enfant que c'est temporaire.

#### **Article en entier :**

[https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/03/19/confinement-on-peut-etre-plus-souple-avec-les-enfants-les-journees-sont-longues\\_6033668\\_4497916.html?fbclid=IwAR32gUC4SZf3cZEPxtBzLoBdLtdP0bNhe9sEaE7s5tc90cabdhGL4mRelPs](https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/03/19/confinement-on-peut-etre-plus-souple-avec-les-enfants-les-journees-sont-longues_6033668_4497916.html?fbclid=IwAR32gUC4SZf3cZEPxtBzLoBdLtdP0bNhe9sEaE7s5tc90cabdhGL4mRelPs)