



Simple & bref : 10 conseils pour bien vivre le confinement



Les recommandations suivantes sont pensées comme un accompagnement. Il s'agit d'un ensemble de suggestions que l'on peut adapter et transformer en fonction de chaque situation particulière. Le document intitulé [« Conseils pour le confinement et les restrictions de sortie »](#) publié sur notre site (en allemand) fournit des informations plus détaillées autour de la question du confinement et du temps passé à la maison.

Conseil 1 Expliquez à vos enfants ce qui se passe

Les enfants ont besoin de comprendre ce qui se passe et pourquoi il doit en être ainsi. Expliquez-leur ce qui est actuellement permis et ce qui est interdit, et dites-leur qu'il est important que tout le monde participe. Parlez également aux tout-petits, cela leur donne un sentiment de sécurité. Votre enfant est peut-être malheureux ou insatisfait. Faites preuve de compréhension : il est particulièrement difficile pour les enfants de se voir empêchés de faire beaucoup de choses qu'ils apprécient tant habituellement.



Conseil 2 Rassurez vos enfants

En ce moment, beaucoup d'enfants qui se sentent malades ont peur d'avoir contracté le coronavirus. Prenez cette angoisse au sérieux et dites clairement que vous savez quoi faire. Si vous éprouvez vous-même quelque incertitude, demandez à des professionnels si votre enfant a été contaminé. Expliquez à votre enfant qu'il ou elle n'a pas besoin d'avoir peur, que sa puissante « police du corps » sait y faire avec les maladies. Expliquez également ce que vous allez faire pour soutenir sa « police du corps » dans son travail (boire de l'infusion, se reposer, prendre un médicament, se distraire, recevoir du réconfort).

Conseil 3 Établissez un emploi du temps quotidien et des règles

Écrivez ou dessinez un programme contenant tous les points importants de la journée. Un emploi du temps commun donne aux enfants des repères qui les rassurent. Cela comprend le lever, les repas précédés du lavage des mains, les plages de jeu et d'apprentissage, ainsi que les coups de téléphone aux personnes que votre famille ne peut pas voir actuellement. Établissez des règles :

n'ayez pas de conversations susceptibles d'effrayer vos enfants en leur présence. Abordez ces sujets uniquement avec d'autres adultes. Donnez à chaque membre de la famille régulièrement la possibilité de s'isoler et d'être au calme.

Conseil 4 Faites preuve d'indulgence

Il est important de comprendre qu'il est normal de se disputer davantage si l'on est constamment ensemble. Fixez-vous pour objectif de vous réconcilier rapidement. C'est bien plus important que de « gagner » une dispute. Si vous voyez qu'une dispute approche, ne mettez pas la pression sur votre enfant, coupez court à la situation. Reprenez la conversation une fois que les esprits se sont apaisés.

Conseil 5 Disputez-vous autrement

Imposez la règle suivante : chaque membre de la famille a le droit de dire « STOP » s'il sent qu'il atteint ses limites. On fait alors une pause et l'on attend que tout le monde se soit calmé. De plus, il est important que tous restent un moment au calme, dans des espaces séparés, par exemple en étant dans des pièces différentes ou chacun dans un coin de la pièce. Continuez de parler uniquement si plus personne ne s'énerve. Cherchez alors une solution !

Conseil 6 Jouez et faites des travaux manuels avec les petits

Jouer, manipuler et dessiner sont des activités importantes pour les enfants et d'autant plus utiles s'ils sont agités ou s'ennuient. Sans la crèche ou la garderie, certains ont des difficultés à avoir des idées ou à s'occuper seuls. Ne grondez pas votre enfant, aidez-le. Le mieux est de jouer ensemble ou de leur demander de vous montrer à quoi ils ont joué, ce qu'ils ont fabriqué ou dessiné seuls. Si possible, intégrez votre enfant dans votre propre activité. N'utilisez la télévision et les jeux sur le téléphone que pendant des périodes limitées.

Conseil 7 Donnez plus de liberté aux plus grands

Pour les enfants plus âgés et les adolescents, il est particulièrement difficile d'être « enfermés » et de se voir défendre plein de choses. Faites preuve de compréhension et laissez-leur impérativement de l'espace pour se retirer et rester parfois seuls. Autorisez-les à être en contact avec leurs amis à travers le téléphone portable et l'internet et, pendant toute cette période, ne confisquez pas le téléphone en cas de punition. Essayez de clore toute dispute aussi tôt que possible et démontrez votre force en ne vous laissant pas provoquer.

Conseil 8 Que tout le monde bouge !

Sortez prendre l'air ! Intégrez les sorties, la distanciation et les règles d'hygiène dans votre programme quotidien, parce que l'exercice est important pour tout le monde.

Conseil 9 Pensez à vous

Beaucoup de parents doivent actuellement gérer énormément de choses, et ce n'est pas facile. Essayez de réaliser les tâches les unes après les autres et non simultanément, et ne vous énervez pas si tout ne fonctionne pas à la perfection. C'est pour tout le monde pareil ! Faites de votre mieux, faites-en autant que vous le pouvez sur une journée et veillez à ne pas vous imposer une trop lourde pression. Si c'est trop, accordez-vous une pause. Parfois, même cinq petites minutes d'isolement dans la salle de bain peuvent aider. Respirez profondément, faites couler de l'eau sur vos mains. Trouvez la personne qui vous aide à garder les idées claires, identifiez ce qui vous permet de tenir en ce moment.

Conseil 10 Demandez de l'aide

Si vous constatez que vous êtes à bout de force, que les violentes disputes se multiplient et que vous ne trouvez plus de solution ou si vous vous inquiétez pour votre enfant, demandez conseil. Vous pouvez appeler divers organismes qui sont là pour vous offrir leur soutien. Avoir besoin d'aide et en demander est absolument légitime.



Nous vous transmettons nos meilleurs vœux, à vous ainsi qu'à toute votre famille.

Source : AETAS Kinderstiftung (2020) : Simple et bref : 10 conseils pour bien vivre le confinement. AETAS Kinderstiftung. Munich. Disponible en ligne sur www.aetas-kinderstiftung.de, version du : 13/05/2020.

Financé par :

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Avec l'aimable soutien
de :



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**