

Parents – enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs ?

Dans le fil de nos vies habituelles, partager une habitation relève déjà du défi. Il y a tant de choses à organiser, à faire, à penser, à négocier, à rappeler, à dire, à tenir, en un mot : à vivre.

Aujourd'hui, nous sommes comme à l'arrêt, coupés physiquement du monde extérieur.

C'est si difficile de vivre dans cette petite bulle fermée qui nous oblige à partager 24h sur 24 le même toit, les mêmes espaces parfois bien exigus. Habituellement, parents et enfants, nous aimons chacun prendre de l'air dans nos lieux de vie : l'école, le boulot, les activités sportives, les restos entre amis, les plaines de jeux...



- [Quelques points de repère pour une gestion du quotidien](#)
- [Les émotions des adultes](#)
- [Comment en parler aux enfants ?](#)
- [Comment aider l'enfant à rester acteur ?](#)
- [Soutenir la solidarité et l'empathie](#)
- [Maintenir des rituels](#)
- [Des émotions aux points d'appuis](#)
- [Comment prendre du souffle ?](#)
- [Carnet d'adresses](#)

Quelques points de repère pour une gestion du quotidien

Dans la crise que nous traversons, l'information afflue de jour en jour, d'heure en heure pour le meilleur et pour le pire. Pour prendre des nouvelles de la famille éloignée, pour se reconforter les uns les autres, pour rassurer nos proches, nous parlons entre adultes, en direct ou via les écrans et les oreilles de nos enfants ne sont jamais loin.

Dans ce flot d'infos continu, les enfants peuvent aussi se sentir submergés par la quantité de nouvelles anxiogènes et notre propre accablement en tant qu'adulte. La fermeture des écoles, s'abstenir de donner des bisous, être privés de plaines de jeux, éviter de rencontrer ses grands-parents pour les protéger... impactent et bouleversent le quotidien généralement organisé et protégé de nos enfants.

Les émotions des adultes

Il est important qu'en tant qu'adulte, nous soyons à même de reconnaître nos émotions, nos peurs face à une telle situation, pour pouvoir les exprimer à nos enfants. Sans ça, ils pourraient penser que pour être adulte, il ne faut ressentir aucune émotion. Et dès lors, ils risqueraient de faire des efforts pour s'endurcir, ne pas être touchés, ce qui les couperait de ce qui est le propre de notre humanité. La réalité actuelle, l'ampleur des mesures et l'impuissance dans laquelle nous sommes, nous bouleversent profondément et nous submergent au risque d'avoir des paroles, des attitudes, des actes guidés par la seule émotion. Les enfants aujourd'hui à nos côtés 24h sur 24h, ressentant nos émois, peuvent également être saisis d'effroi, d'angoisse,... Dès lors, essayons de couper de temps en temps le flot d'informations pour éviter d'être, petits et grands, débordés par l'émotion, sans pour autant y être insensibles.

Comment en parler aux enfants ?

Notre angoisse d'adulte, la surinformation ...touchent les enfants qui sont pris dans cette cacophonie émotionnelle et factuelle. Ils sont, à leur hauteur, troublés par ces nouvelles conditions de vie, par les mesures de précaution qui se multiplient face à un danger qu'ils ont du mal à appréhender puisqu'il ne se voit pas concrètement.

Parler à l'enfant quelque soit son âge, avec des mots adaptés lui permet de s'approprier ce qui lui paraît d'autant plus obscur que son quotidien en est impacté. Ouvrir un espace où le parent s'adresse directement à l'enfant et pas seulement en sa présence est utile à deux titres essentiellement : l'inclure dans une réalité qui le concerne directement et le rendre acteur de ce qui lui arrive. Sans ça, il risque de se juger trop petit, pas assez intelligent pour comprendre le monde dans lequel il grandit.

Comment aider l'enfant à rester acteur ?

S'adresser à l'enfant en tenant compte de son âge ouvre un espace qui l'autorise à s'exprimer, à mettre des mots sur sa réalité, ses questions, ses inquiétudes et à s'approprier la situation.

Le laisser s'exprimer par le jeu, le dessin, les mots lui permet de penser les choses. Il sera alors encouragé à se montrer créatif pour maintenir des liens avec ses amis, envoyer un dessin à son grand-parent, en comprenant les précautions actuelles. Pouvoir se connecter aux copains, à la famille via toutes les nouvelles technologies sera un point d'appui pour lui.

Quand il sent son parent inquiet ou dans l'impossibilité de lui donner des réponses, l'enfant craint de poser les questions qui le préoccupent. Le contexte en présence qui bouscule l'espace et le temps du quotidien sans certitude par rapport à la durée est d'autant

plus difficile pour penser la situation, pour l'adulte comme pour l'enfant. Soyons cependant rassurés, comme parents, pas besoin d'avoir réponse à tout, l'essentiel c'est d'autoriser la question de l'enfant, la mise en mots. Cela contribuera à augmenter sa confiance en lui, son empathie. Expliquer que le confinement est décidé pour protéger chacun et tout le monde est un bon point de départ.

Soutenir la solidarité et l'empathie

Ne plus s'embrasser, se défendre de voir les amis, s'abstenir de tout contact avec ses grands-parents...mais aussi assister à l'assaut des grands magasins nécessite de redire à l'enfant l'importance de la solidarité et de l'entraide. Non seulement de le dire mais aussi de le reprendre dans nos gestes quotidiens parce que l'exemple, c'est nous, chacun d'entre nous.

N'hésitons donc pas à faire appel à l'enfant, à ses idées pour garder des liens, exprimer son intérêt pour l'autre malgré la distance, cela suscitera certainement des surprises et lui ouvrira un espace pour asseoir son rôle de citoyen. Pour l'enfant, c'est une occasion de faire l'expérience de la continuité des liens même dans l'éloignement physique, une expérience fondatrice pour l'enfant.

Maintenir des rituels

Dans ce contexte anxiogène, les repères sont essentiels aux enfants comme aux adultes mais dans une autre mesure. Garder un rythme de vie permet de tenir compte des besoins de l'enfant en fonction de son développement et de le sécuriser face à une situation qui chamboule son quotidien : rythme des repas (pris à table ensemble télévision éteinte), maintien des heures et des rituels du coucher... Ce qui donne aussi l'occasion aux parents de disposer d'un temps à (d)eux, nécessaire à leur survie.

De nouveaux rituels seront imaginés : entamer la journée par un briefing sur le planning et l'organisation des temps : temps de travail scolaire, temps professionnel, temps récréatif, temps d'occupation individuelle, temps personnel pour les adultes

Les besoins de l'enfant, son rythme, sa compréhension des événements ne sont pas ceux de l'adulte. Nous devons rester à son écoute, sans le devancer et être attentifs à tout ce qu'il nous dit dans ses mots, ses silences, ses questions...

Des émotions aux points d'appuis

Quand des événements graves, des catastrophes, des violences, des accidents surviennent, les enfants partagent nos émotions. Ils découvrent et participent aux rituels qui permettent de continuer à vivre ensemble et de traverser les épreuves rencontrées par leur famille, leur quartier ou leur pays. Ici, ils ont accès aux partages de ressources entre adultes pour organiser les journées en famille mais ils sont également acteurs quand ils viennent applaudir aux balcons à 20h pour marquer un soutien au personnel de santé. Ce sont des gestes d'une chaleureuse humanité qui nous font nous sentir connectés et moins impuissants face à la situation. Quand ces choses arrivent, il est important que l'enfant sente auprès de lui la présence d'adultes sur qui compter et à qui parler. Même si nous ne comprenons pas toujours la situation qui conduit à tant de peur, de tristesse et de révolte, il nous revient de veiller sur l'enfant et de tout mettre en œuvre pour lui permettre de vivre sa vie le plus sereinement possible.

Maintenir un rythme dans la vie quotidienne le rassure. Pouvoir se connecter aux copains par toutes les nouvelles technologies est également un point d'appui pour lui. Planifier les journées et proposer de changer d'activité régulièrement surtout pour les petits: jeu libre, balade, écouter une histoire, temps d'écrans... permet de se représenter comment les différents temps de la journée vont se dérouler.

Comment prendre du souffle ?

Et quand le bruit de la vie familiale occupe tout l'espace, toutes nos pensées, il se peut qu'à certains moments, on soit à saturation. Surtout quand s'y ajoutent téléphone, radio, bips des messageries, travail, mise en place des devoirs... tout arrive en même temps et dans le même espace.

Difficile de dire qu'on n'en peut plus d'être avec ces enfants qui prennent toute la place, nous fatiguent ou nous dévorent. Encore plus, quand nous nous surprenons à avoir de terrifiantes pensées agressives envers eux. Dans ces moments extrêmes, chaque parent devrait pouvoir partager avec d'autres adultes qu'il n'en peut plus au point d'avoir envie parfois d'en faire de la chair à pâté ! Comment reprendre son souffle ? Aller faire un tour en solo pour se changer les idées et reprendre sa respiration, papoter avec un voisin au-dessus d'un mur, d'un coin de haie, d'une fenêtre à l'autre ou appeler un ami, une sœur, un parent de l'école,... sont autant de pistes qui font du bien.

Oser parler de tels sentiments à d'autres, dire à quel point on n'en peut plus et qu'on rêve d'être DEHORS... Téléphoner à une copine et lui dire qu'on est au bord de l'explosion, appeler un professionnel qui écoutera en toute confidentialité...

Carnet d'adresses

Quand les émotions difficiles prennent toute la place, quand on sent que la patience est à bout, il est essentiel de demander de l'aide. En parler est difficile, parfois douloureux, mais ça libère du poids que l'on porte en soi et permet de repartir avec l'énergie de l'échange. Ça fait du bien de se sentir soutenu quand on a peur de perdre le contrôle. Par sa présence, l'autre nous aide à prendre le recul nécessaire pour ramener les choses au calme et retrouver nos moyens.

Dans le contexte actuel, les professionnels de la Fédération Wallonie-Bruxelles restent là, disponibles par téléphone, comme une bulle d'air sur laquelle chaque parent peut compter :

- Écoute enfant : 103 (<http://www.103ecoute.be/>) et Télé-Accueil : 107 (<http://www.tele-accueil.be/>) (numéros gratuits)
- Les équipes SOS-Enfants (<https://www.one.be/public/0-1-an/maltraitance/sosenfantsonne/>) Les Services d'Aide à la Jeunesse (<http://www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=359>)

SOS Enfants ULB	02/535.34.25
SOS Enfants Saint-Luc	02/764.20.90
SOS Enfants Brabant Wallon	067/77.26.47
SOS enfants Charleroi (A.P.E.P.)	071/33.25.81
Aide et Prévention Enfants-Parents La Louvière	064/22.41.41
SOS Enfants Mons-Borinage	065/36.11.36
SOS Enfants (Antenne de Mouscron)	056/34.70.14
SOS Enfants (Antenne de Tournai)	069/84.84.05
SOS Enfants Namur	081/22.54.15
SOS Enfants Dinant	081/77.68.05
SOS enfants Liège – Aide et Prévention Uliège	04/342.27.25
SOS Enfants Huy	085/25.02.28
SOS enfants Montlegia	04/224.98.56
SOS Enfants Verviers	087/22.55.22
SOS Enfants Luxembourg	061/22.24.60

Arlon	063/60.83.60
Bruxelles	02/413 39 18
Charleroi	071/89 60 11
Dinant	082/22 38 89 – 43 88
Huy	085/27 86 40
Liège	04/220 67 20 – 67 21
Marche-En-Famenne	084/37 44 00
Mons	065/39 58 50
Namur	081/23 75 75
Neufchateau	061/41 03 80
Nivelles	067/89 59 60
Tournai	069/53 28 40
Verviers	087/29 95 00

- [Ligne d'écoute pour enfants et parents de l'hôpital Huderf \(https://www.hudorf.be/fr/news/full-txt.asp?id=2239\)](https://www.hudorf.be/fr/news/full-txt.asp?id=2239) (lundi au vendredi de 9h à 16h30) : 02/477.31.80
- [Cartographie de Yapaka \(https://www.yapaka.be/cartographie\)](https://www.yapaka.be/cartographie)

Voici [une page reprenant des suggestions d'activités \(https://www.yapaka.be/page/ressources-parents-enfants-confinés-comment-ne-pas-péter-les-plombs\)](https://www.yapaka.be/page/ressources-parents-enfants-confinés-comment-ne-pas-péter-les-plombs) (gratuites) par tranches d'âges, n'hésitez pas à l'alimenter [en nous envoyant vos idées \(https://www.yapaka.be/contact\)](https://www.yapaka.be/contact). Cette page sera mise à jour régulièrement.

