Psychologie du confinement

Chers élèves, chers parents,

Cela fait maintenant bientôt 3 semaines que notre quotidien est complètement bouleversé et que nous sommes tous réunis en famille, en espace clos tout au long de la journée, de la semaine, du mois...

Je sais que vous êtes, pour la plupart, au plus proches de vos enfants et probablement témoins des craintes et des difficultés qu'ils traversent. Je vous propose donc quelques informations psychologiques et conseils car c'est dans la durée longue du confinement qu'apparaissent les signes de souffrances ou d'impacts psychologiques les plus manifestes.

Vous l'aurez remarqué la difficulté du confinement, pour les enfants, c'est le manque de contact social avec les autres (notamment les autres élèves de la classe et avec le "maître" ou la "maîtresse"), mais aussi la réduction très importante d'activité physique. Et puis ce sont les risques de fatigue morale pour les parents, de conflits, d'anxiété voir d'agressivité au sein de la famille, surtout pour ceux qui vivent dans des espaces restreints, sans extérieurs et avec parfois des inquiétudes professionnelles qui viennent altérer les relations.

Je reprendrais donc les "*3 mots magiques*" proposés par Boris Cyrulnik qui peuvent aider à traverser au mieux la période de confinement : A*ction, Affection et Réflexion*. "A*ction: il est nécessaire de s'imposer une heure d'activité physique par jour ; l'Affection: il faut dire aux proches que l'on ne peut pas voir en ce moment à quel point ils comptent pour nous ; la Réflexion, c'est la pensée, le lecture, l'écriture... autant de mécanismes de protection qui nous aident à maintenir une vie psychique préservée et à reprendre une vie normale après le confinement.*"

De façon plus pragmatique, voici à quoi, il faut faire attention quant aux situations de vos enfants. Les signaux d'alertes sont :

- L'enfant est irritable : il pleure et crie davantage,
- L'enfant régresse dans ses acquis : on peut notamment assister au retour du "pipi au lit",
- L'enfant s'isole et/ou s'inquiète de façon disproportionnée,
- L'enfant dort et/ou mange mal : horaires de coucher et/ou de lever inhabituels, sommeils perturbés, grignotages, petit appétit...
- L'enfant se montre agité, susceptible et/ou impulsif,
- L'enfant se désintéresse des activités jusqu'ici appréciées,
- L'enfant se plaint de maux de tête, de maux de ventre... Il "somatise".

Ceci est bien entendu à moduler en fonction de chaque situation et en prenant compte qu'il y a toujours un changement de rythme,

d’attitude, des adaptations nécessaires, pour tout le monde en cas de confinement.

Néanmoins quelques conseils pour pallier à un éventuel trouble durable:

- Prendre le temps de parler du "coronavirus" avec ses enfants, même les plus jeunes. Répondre aux questions avec des faits, éviter autant que possible de propager des rumeurs alarmistes, éviter de communiquer sa propre anxiété.
- Rappeler à ses enfants et à ses adolescents qu'ils se trouvent dans un lieu sûr malgré le confinement : leur expliquer qu'ils ont le droit d'avoir peur et de se sentir stressés.
- Réduire au maximum l'exposition aux informations télévisées (surtout les chaînes d'info en continu) qui alimentent la psychose. Limiter aussi dans la mesure du possible, les écrans, surtout laissés sans régulations : Youtube, Twitter, Facebook, Snapchat...
- Structurer la journée autour d'un emploi du temps familial - concret, si possible : une feuille aimantée sur le frigo, une liste de tâches à faire sur un tableau blanc...
- Structurer et définir des "moments" dans la journée : le temps des devoirs, le temps du ménage, le temps du jeu, le temps de la discussion...
- S'efforcer d'être un "modèle" pour ses enfants : ne pas paniquer soi-même, veiller à ne pas élever la voix, garder les conflits d’adultes pour plus tard, respecter l'emploi du temps de la journée...
- Favoriser au maximum l'activité physique : jouer dans le jardin, se défouler sur une chanson, faire une séance de sport en famille ou en solo...
- Maintenir le contact avec les membres de la famille et les amis : se ménager des moments de discussion tous ensemble, mais aussi téléphoner aux grands-parents, échanger des textos avec les cousins...

Voilà quelques idées, à personnaliser et à adapter à votre situation.

Si cela ne devait pas suffire et que vous vous sentez ou vous sentez vos enfants en souffrance, vous pouvez m’écrire un mail à : rased.drusenheim@gmail.com

Il peut donc y avoir des impacts psychologiques négatifs, mais gardons à l’esprit que d'autres points sont positifs. Cela permet aux enfants de profiter de leurs parents, c’est l’occasion pour vous de passer du temps avec eux, de vous associer au travail scolaire, de trouver de nouvelles modalités relationnelle, de se découvrir les uns et autres dans ses aspects plus intimes (et souvent positifs), d'avoir plus de temps et de disponibilité pour chacun et ça c’est positif.

Quelques liens (de qualité) pour aller plus loin :

Que répondre aux questions des enfants sur le confinement

Idées d'activités de psychomotricité (élèves maternelle)

Idées d'activités de psychomotricité (élèves élémentaire)

Comment éviter de transmettre son anxiété à ses enfants

Comment gérer les situations de crise de son enfant (valable en dehors du confinement)

Penser l'épidémie et le confinement

Je reste disponible si besoin,

Cordialement

Guy BAUMANN

Guy BAUMANN
Psychologue de l'Education Nationale
RASED Circonscription La Wantzenau - Rhin
Sur RDV à l'Ecole Gachot, 4 rue de la Gare, 67410 Drusenheim
(premier étage, à coté du bureau du directeur)