



# CONSEILS AUX PARENTS EN SORTIE DE CONFINEMENT



## 1. Rendez-vous disponible pour votre enfant

- > Écoutez votre enfant : il pourra mieux faire face à ses émotions s'il sait les identifier, les verbaliser et les partager avec autrui.
- > Manifestez votre disponibilité pour qu'il puisse exprimer son ressenti. Par exemple, commencez par constater son état « je vois que tu es énervé » et ensuite proposer de l'écouter « je suis là si tu veux partager ce qui te tracasse ».



## 2. Montrez à votre enfant tous les points positifs de cette période

- > Expliquez-lui que c'est un moment privilégié, une chance de passer du temps en famille, pour commencer des activités nouvelles (faire de la musique, de la cuisine ou même apprendre les langues étrangères !).
- > Aidez-le chaque soir à vous décrire 3 points positifs de la journée. Appréciez ensemble les petites victoires !



## 3. Maintenez ou revenez à une organisation structurée du quotidien pour votre enfant

- > Maintenez des horaires réguliers du coucher et du lever, planifiez la journée pour l'aider à (re)construire ses repères. Reprenez, autant que le déconfinement le permet, les activités habituelles ou créez de nouvelles activités (ludiques, gratifiantes).
- > Donnez-lui des objectifs réalistes chaque jour et encouragez-le à les accomplir : il se sentira compétent et efficace.



## 4. Aidez votre enfant à améliorer la gestion de ses émotions

- > Faites-lui faire un sport qui sert de "défouloir", idéalement en extérieur et avec des enfants de son âge. C'est une recommandation de l'OMS : le sport permet de lutter contre l'anxiété.
- > Faites des activités agréables qui mettent l'enfant de bonne humeur (en dehors de la télé et des jeux vidéos), qui l'amuse et qui le détend. Pour que l'anxiété diminue, il faut se focaliser sur des choses agréables, cela favorisera un sentiment de bien-être.



## 5. Présentez-lui de nouvelles perspectives heureuses

- > Donnez-lui de nouvelles perspectives dans le temps : parlez-lui des projets de la famille (une balade en forêt, les vacances d'été, un anniversaire à venir, l'invitation d'un ami à la maison dans le respect des règles de distance physique). Cela permet de regagner en certitude pour lui et pour vous.
- > Inscrivez ces perspectives dans le quotidien. Évitez des projets irréalistes, incertains et trop lointains. Le soir au coucher parlez ensemble des projets pour le lendemain ou la semaine à venir. Veillez à ce que ces projets se réalisent pour avoir des joies retrouvées !



## 6. Soyez moins exigeant(e)s avec lui et introduisez de nouvelles règles plus souples

- > Évaluez le stress qu'il subit pour s'adapter à : l'absence d'école, la nécessité de devoir porter un masque dans la rue, ne plus jouer avec ses amis comme avant. Il peut par exemple se montrer passif, désintéressé, dormir moins bien, manger trop ou pas assez. Sur le plan émotionnel, il peut exprimer moins de joie, être irritable. Parfois, il peut être en recherche d'attention, de contact physique. Il peut aussi régresser dans ses acquis et demander de l'aide pour s'habiller, se laver ou encore faire de nouveau pipi au lit.
- > Soyez flexibles : vous n'êtes pas un mauvais parent parce que vous modifiez certaines règles afin de mieux vivre ensemble en ce moment.



## 7. Le rire est un remède anti-stress très puissant

- > Introduisez un moment spécial dans la journée. Soyez disponibles pour chacun de vos enfants – même 10 min par jour – pour jouer, discuter (sans téléphone, ni télévision). Cela augmente considérablement la confiance en lui. Les enfants heureux sont beaucoup moins stressés !
- > Souriez : bien que cela puisse sembler très simple, le moyen le plus simple de voir votre enfant heureux est que vous-même affichiez votre joie de vivre. Donc même lorsque les temps sont durs, essayez de garder le sourire.



## 8. Prenez soin de vous

- > Prenez du temps pour vous, pour faire des activités que vous aimez : lire, appeler des amis, danser, écouter de la musique, sortir de chez vous.
- > Dormez un nombre d'heures suffisant : ceci est indispensable pour se sentir mieux, être disponible pour les autres, moins irritable, moins stressé.
- > Soyez indulgent(e)s avec vous ! Certains parents aimeraient pouvoir télé-travailler ET être des parents disponibles ET remplacer les professeurs. Or, on ne peut pas tout faire !