

Que faire des enfants en quarantaine ?

Avec la collaboration de l'équipe du Chalet de la Fondation Saint-Martin /VD

Se retrouver confiné chez soi H24, avec enfants et conjoint dans une situation hors norme et anxiogène pourrait vite tourner au cauchemar ... ou pas !

Car ce que cette crise nous offre quand nous sommes confinés à la maison, c'est le temps :

Le temps d'avoir le temps, le temps de jouer, le temps de rêver, de créer, d'imaginer ... des histoires, des recettes de cuisine, des bricolages ; le temps de faire des tas de choses dans la maison que nous remettons à plus tard, le temps de passer du temps avec nos enfants, notre conjoint et les membres de notre famille qui sont présents. Bref, le temps d'apprendre de manière ludique une autre manière de vivre, le temps de déployer le temps.

Quelques pistes pour favoriser la vie en commun avec les enfants H24 :

Ritualiser une journée

Faire en sorte qu'il y ait des points de repères temporels fixes, proches de ceux des rythmes scolaires en semaine (le confinement n'est pas des vacances).

Garder le même rythme que l'école, la même structure pour les levers, les douches, les couchers etc...et les moments d'école à la maison.

Structurer la journée

Dégager des espaces dans la journée pour des activités individuelles, des activités collectives, des moments pour soi, des moments entre adultes, des moments entre adultes et enfants, des moments d'études, des moments ludiques, des moments actifs, des moments calmes.

Créer ensemble un calendrier hebdomadaire grand format qui permet d'anticiper les activités quotidiennes – utiliser le dessin ou découper de vieux magazines pour décrire les différents temps de la journée. Refaire ce calendrier chaque semaine avec les enfants.

Contenir nos inquiétudes d'adulte

S'informer sur les sites officiels. Parler de nos inquiétudes entre adultes hors de la présence des enfants.

Avoir des temps de réunion ritualisés pour les adultes (après le coucher des enfants par exemple).

Faire nos téléphones anxiogènes dans notre chambre à coucher, dans la salle de bain, dans les WC, porte fermée.

Respirer, s'étirer, ouvrir la fenêtre, boire un verre d'eau, après chaque discussion ou téléphone source d'anxiété.

Communiquer sur la situation avec les enfants

Les enfants ont besoin de recevoir des informations et de pouvoir poser leurs mots sur ce qui se passe.

Expliquer ce qu'est un virus avec des mots adaptés à l'âge de l'enfant : *« c'est une mauvaise grippe, qui attaque moins les enfants, mais plus les grands-parents. Tout le monde doit faire attention, les adultes comme les enfants, car tout le monde peut être contaminé ou contaminer l'autre. Une bonne manière de ne pas contaminer les autres et de ne pas être contaminé : se laver les mains, ne pas toucher les autres, faire des bisous à distance, éternuer dans son coude, etc... »*

Organiser les mesures de prévention de façon ludique, en responsabilisant l'enfant

On joue à se laver les mains, on joue à garder la distance sociale, on joue à trouver d'autres manières de se saluer et de montrer son affection sans se toucher, on joue à prendre sa température (tous les jours ou tous les deux jours), on joue à désinfecter les manettes de la wii.

Responsabiliser et développer la solidarité chez l'enfant dans la vie quotidienne, le faire participer à la vie quotidienne

Donner un rôle à l'enfant qui soit adapté à son âge : mettre ou débarrasser la table, trier les journaux, etc...Préparer les repas ensemble, refaire les lits, faire le ménage, la lessive ensemble, etc...

Prendre soin de sa maison, de son appartement

Aérer régulièrement la maison, rendre la maison propre, agréable et accueillante.

Profiter de faire le nettoyage de printemps, de trier les habits, avec les enfants. Si vous avez un diffuseur d'huiles essentielles (et pas d'animaux) choisir ensemble celles qui sentent bon.

Définir les espaces, même dans un tout petit appartement

Définir des espaces communs à toute la famille, des espaces réservés aux adultes, d'autres réservés aux enfants, et des espaces individuels pour chacun. Si l'appartement est petit, les définir dans des moments de la journée. Respecter les espaces ou les moments individuels de chacun.

Faire des activités ludiques et constructives avec les enfants pour permettre des apprentissages contextualisés, et les inciter à :**Activités qui impliquent le mouvement, le corps**

Danser, chanter, chorégraphie, spectacles, cabanes à l'intérieur de la maison (la cabane peut devenir l'espace privé de l'enfant), déguisements, faire de la musique, échanger des musiques, Trouver des cours de gym et yoga sur internet pour les enfants et les faire avec eux, se faire masser le visage, la tête, et apprendre l'auto-massage, des mains, des pieds.

Activités créatives

Sacrifier un mur – ou une pièce - pour que les enfants puissent dessiner sur les murs. (On la repeindra après la crise !), ou tendre un vieux drap et trouver de la peinture à doigts, trouver des idées de dessin, de tags sur internet.

Trouver des idées bricolage et jeux que l'on peut construire soi-même à la maison avec ce que l'on a sous la main. Trouver des idées sur internet.

Initier au tricot, à la couture, au crochet ou un projet impliquant du petit bricolage (visser, clouer, coller : une cabane à oiseau, une marionnette, un hôtel à insectes).

Lire, écrire, apprendre ensemble

Lire et se faire lire des histoires, dont un texte long qu'on reprend le lendemain. Pour les enfants en âge scolaire, les inviter à nous lire un paragraphe, puis reprendre la lecture du suivant et alterner.

Se documenter à l'aide d'Internet sur un sujet (les volcans, les insectes, les dinosaures, la cuisine, etc...).

Chercher et regarder des émissions scientifiques adaptées aux enfants sur you tube.

Écrire des lettres, des poèmes, faire des dessins, des collages, pour sa famille, ses copains.

Autres activités

Trier ensemble les photos de famille, se rappeler des bons souvenirs.

Se coiffer mutuellement, chercher d'autres coiffures, se couper les cheveux pour éviter le coiffeur.

Faire ensemble de la cuisine ludique (conserves, biscuits, pain etc...)

Prendre soin ensemble des plantes d'appartement, planter des graines sur le balcon ou la fenêtre.

Communiquer avec l'extérieur

Prévoir des échanges quotidiens avec la famille et les amis par internet.

Permettre aux enfants de communiquer avec leurs copains par Face Time, Skype, Zoom, etc...

Mais attention : être attentif à ce qui se passe sur les réseaux sociaux encore plus que d'habitude : il ne faut pas que les réseaux sociaux deviennent une source supplémentaire d'anxiété ou de harcèlement.

Trouver des talkies walkies pour que les enfants puissent rester en contact avec leurs copains de l'immeuble (valable aussi pour les adultes).

Diminuer l'anxiété liée à la crise sociale

Tenir un cahier avec les enfants où ils peuvent écrire ou dessiner la journée, noter 3 choses positives vécues dans la journée, faire un journal de bord de la vie en quarantaine qu'ils pourront garder. Après tout, ce n'est pas tous les jours que l'on vit une crise aussi exceptionnelle !

Prévoir avec les enfants des moments de discussion/concertation le matin – devant le calendrier – pour organiser la journée, le soir pour voir comment la journée s'est passée, et qu'est-ce qu'on peut améliorer pour le lendemain.

Définir des temps TV pour les infos adultes, et des temps TV pour les enfants.

Avoir des projets post-quarantaine : qu'est-ce qui nous réjouirait de faire quand la crise sera passée ?

De l'utilisation intelligente des écrans

Le risque que les enfants et les adultes passent beaucoup plus de temps sur les écrans est important ; à savoir que plusieurs heures de suite devant un écran sans bouger, de plus avec un contenu stressant (jeux vidéo) va forcément entraîner une « décharge » émotionnelle pour l'enfant juste après. Donc, limitez le temps d'écran et/ou répartissez ce temps dans la journée.

Installez un interrupteur permettant d'éteindre les appareils pendant certaines heures de la journée ; c'est l'adulte qui contrôle cet interrupteur !

Écrans TV, Internet, réseaux sociaux, certains jeux vidéo et certains films peuvent être source d'inquiétude et de fascination morbide.

Être attentif à ce qu'on regarde : éviter les films, les informations et les jeux qui font peur ou qui sont violents, pour ne pas augmenter la quantité d'hormone de stress.

Privilégier les contenus ludiques et humoristiques, source d'apprentissage, d'intérêt et de détente.

Lien avec les voisins de l'immeuble

Installer des boîtes à idées, pour l'appartement, pour l'immeuble.

Mettre en place une communication dans l'immeuble entre voisins, à travers le panneau d'affichage de l'immeuble s'il est accessible ou d'un panneau qu'on installe (le tableau noir de enfants, des feuilles blanches collées contre les murs, etc... et sur lequel chacun peut communiquer.

Pour les adolescents

Souligner la gravité et le caractère exceptionnel de la situation. Les responsabiliser : ils sont peu à risque de développer une maladie grave, mais ils peuvent très facilement contaminer les personnes plus âgées en étant porteurs du virus.

Responsabiliser les plus grands par rapport aux plus petits, sans se décharger complètement sur eux.

Parler avec eux en les rassurant. Attention à ne pas les abandonner et les laisser flipper entre eux sur les réseaux sociaux.

Jouer la carte de la solidarité, de l'entraide, du ludique y compris pour et entre les adultes.

Cette situation exceptionnelle est l'occasion d'apprendre à vivre autrement. Profitons-en !

Texte élaboré avec l'équipe du Chalet de la Fondation St-Martin et G&BM-psy

14 mars 2020

GBM met ce texte à disposition de tous. Si vous l'utilisez, merci simplement de citer vos sources.