

**Face au  
confinement,  
quels repères  
pour mieux  
accompagner  
nos enfants?**

Avril 2020

**ALEXANDRE MANOLI**  
PSYCHOLOGUE SCOLAIRE



**En ces moments difficiles venus soudain bousculer notre quotidien et par conséquent, générer chez nous tous un stress indéniable nous pensons à la gestion possible de nos journées familiales durant cette période encore indéfinie de confinement.**

- Comment nous organiser ?
- Quoi faire et quand ?
- Comment éviter les tensions d'ordre psycho-éducatif avec nos enfants, alors que beaucoup d'entre nous continuent de travailler depuis chez eux ?

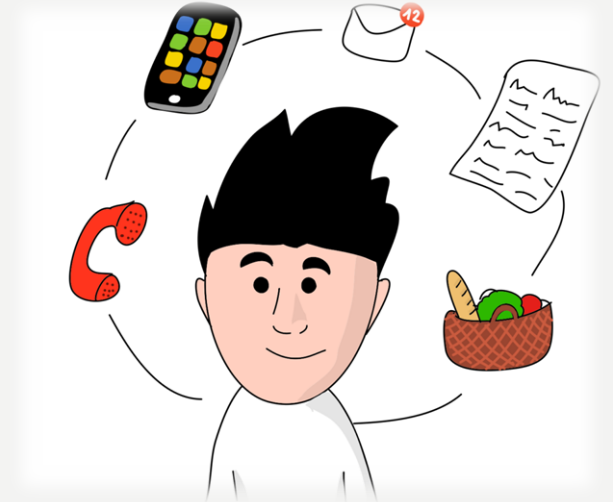


Alexandre Manoli

Psychologue scolaire

# Il s'agit de :

- Assurer un minimum d'organisation qui satisfait notre besoin fondamental de structure.
- Créer un programme « détendu et souple », régulier (*rituels et organisation temporelle des activités*) et créé avec tous les membres de la famille.



Alexandre Manoli

Psychologue scolaire

# Pour nos enfants l'activité est vitale!

Assurons-leurs donc un minimum d'activité :

- Physique.



- Intellectuelle.



- Sociale (*entre membres de la famille ou en appels-vidéo avec proches et amis*).



# Pour notre ado, plus particulièrement :

- Nous intéresser à ce qu'il fait sur Internet sans paraître intrusif.
- Y participer et devenir son partenaire de jeu s'il est d'accord.
- Prendre soin d'éviter toute intrusion dans sa vie privée, car à ce stade, il recherche une indépendance qui l'aide à se construire.



Alexandre Manoli

Psychologue scolaire

# Pour notre ado, plus particulièrement :

- L'accompagner dans sa façon de penser, sa conception du monde et de l'actualité, en créant un dialogue qui exclut tout jugement sur sa façon de penser, même si vous n'êtes pas d'accord avec lui (*cela peut se dire sans avoir besoin de juger sa façon de penser*).



## Sans oublier :



- Que les activités peuvent être appliquées de façon plus ou moins flexible.
- Favorisons des zones « quartier libre » afin de laisser de la place :
  - A l'improvisation.
  - A la créativité.
  - A l'amusement.
  - Au partage d'un film et en discuter, en évitant de laisser longtemps nos enfants seuls face à leurs écrans.

# Et enfin il est nécessaire de prévoir des temps de :

- Détente.
- Communication.
- Écoute.
- Régulation émotionnelle.





# Pour conclure...

- **Une règle d'or** serait de respecter le temps de chacun, de façon à ce que nos enfants ne soient pas source de trouble durant nos temps de travail en tant que parents.
- Ainsi, tous les besoins de chacun seront respectés et assouvis mais dans un minimum d'organisation temporelle.



**Nous restons  
à l'écoute,  
n'hésitez pas  
à prendre  
contact  
avec nous.  
Bon courage!**

**ALEXANDRE MANOLI**  
PSYCHOLOGUE SCOLAIRE