

## Guide à l'attention des parents

### « Comment gérer son stress en période de confinement ? »

#### **1. Introduction : confinement, stress, anxiété, traumatisme**

De nombreuses études indiquent que la durée de confinement est un facteur de stress : une durée supérieure à 10 jours peut conduire au développement de symptômes post-traumatiques, des comportements d'évitement et de colère. Différents auteurs ont ainsi identifié **les facteurs de stress durant la période de confinement.**

La période de confinement est pour chacun d'entre nous une situation inédite et potentiellement traumatisante. Contraints de rester à domicile et de limiter nos déplacements et contacts, nous devons nous « réorganiser » et penser notre quotidien autrement.

#### **2. Reconnaître les signes de développement du stress et de l'anxiété chez soi et au sein de la cellule familiale.**

Le ou les parent.s étant “le.s capitaine.s à bord”, il est important de rester vigilant sur le moral de l'équipage, “Capitaine.s” y compris.

#### **Signaux et comportements observables**

- Des pleurs ou une irritabilité plus marqués que d'habitude chez les parents ou chez les enfants ;
- Le retour du « pipi au lit » pour l'enfant ;
- Une inquiétude ou de la tristesse plus marquée qu'en temps normal ;

- De l'irritabilité et de l'impulsivité chez les parents, enfants et adolescents ;
- Des difficultés d'attention et de concentration pour les parents et les enfants ;
- Un évitement des activités qui jusque-là faisaient plaisir ;
- Des maux de tête ou des douleurs corporelles inexplicables ;
- Un usage d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

**Il est important de préciser que ces signaux et comportements doivent être observés avec une certaine régularité et sur une certaine durée.**

### **3. Conseils afin de mieux gérer son stress afin de mieux vivre une situation de confinement.**

Chacun, en fonction de sa situation, en couple, en famille, seul, séparé de son conjoint(e), en mission, peut s'appliquer quelques règles afin de se préserver et de passer cette période dans les meilleures conditions.

S'inscrire dans le présent et dans l'action dans ces circonstances particulières s'avère protecteur et économique au plan psychologique.

#### **3.1. Conseils pour tous**

- **restez en contact** avec les vôtres par le biais du téléphone ou d'internet, **créez des groupes de soutien et des communautés en ligne** avec vos amis et proches
- **adoptez une communication centrée sur l'altruisme et la solidarité** (accepter est moins coûteux que de lutter et de discuter une mesure contre laquelle nous ne pouvons rien)
- **organisez vos journées afin d'éviter la lassitude, fixez-vous des petits objectifs et tenez vos planning**
- **respectez les heures de repas et appliquez-vous une hygiène de vie saine**
- **soyez inventif pour maintenir une activité sportive** à domicile

- **limitez l'information en boucle qui entretient l'anxiété** sans y apporter de réponse pratique
- profitez de ce moment pour réaliser ce que vous aviez repoussé faute de temps
- **en famille, jouez avec vos enfants et sortez prendre l'air si vous le pouvez à des heures fixées à l'avance** (organiser la vie de famille peut se faire en concertation afin que chacun se sente « acteur » et notamment les adolescents).

Il peut être compliqué en tant que parent de décliner ces conseils pour soi-même, mais aussi dans le cadre de ses interactions quotidiennes avec nos enfants. **Le but ici n'est évidemment pas d'appliquer un manuel à la lettre, mais de suivre les grandes lignes directrices proposées et de faire de son mieux. Il est important de garder à l'esprit que dans le cadre de circonstances exceptionnelles, nous pouvons tous éprouver des difficultés à garder une ligne de conduite.**

**L'objectif ici est de mettre en place un cadre familial cohérent et bienveillant afin de favoriser le sentiment de sécurité** dans la durée chez les enfants afin, qu'ensemble, les membres de la famille surmontent la période du confinement.

### **3.2. Conseils aux parents vis-à-vis de leur(s) enfant(s) et/ou adolescent(s)**

- **Prenez du temps pour parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux.**

Soutenez. Prenez le temps de discuter avec votre enfant de la situation. Comment voit-il les choses ? Est-il confiant ? Anxieux ? Excité ? Ne jugez pas son point de vue, quel qu'il soit. L'important est que votre enfant partage son expérience sans craindre de perdre votre affection ou son estime de soi. S'il est anxieux, reconnaissez avec lui qu'il vit des moments difficiles.

- **Répondez à leurs questions de manière factuelle et compréhensible.**

La connaissance est un très bon antidote à l'anxiété. Pour ceux que cela intéresse, l'exploration des mécanismes viraux, l'histoire des virus, l'étude de leurs fonctions sont de très bons moyens de transformer une situation inconfortable ou anxiogène en connaissances. Soyez rationnel. Des faits, des faits et rien que des faits. Utilisez des sources officielles plutôt que des informations qui viennent de médias généralistes.

<https://gouvernement.fr/info-coronavirus>

Ces informations permettront de comprendre la situation pour en discuter ensuite avec les enfants et les adolescents. Ici il est important d'expliquer.

Les jeunes enfants ont besoin de savoir que les choses sont prises en compte par les adultes et qu'ils sont en sécurité. Pour les plus grands, c'est l'occasion de discussion sur la manière dont les nouvelles sont diffusées et traitées par les médias.

- **Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité. Évitez cependant de rassurer à tout va. La surprotection n'aide pas.** Elle a même des effets négatifs en renforçant l'anxiété. Ce qui est aidant, c'est de reconnaître ce que la situation a d'inconfortable et de faire l'expérience que l'anxiété peut être affrontée.
- **N'évitez pas les questions directes de votre enfant.** Il peut arriver que votre enfant pose des questions sur la mort ("est ce que tu vas mourir ?"). Donnez une réponse qui prenne en compte le fait que la notion de maladie et de mort évolue en fonction de l'âge de développement de l'enfant. Pour les jeunes enfants, reconnaissez que cela arrivera, mais dans beaucoup de temps. Demandez à votre enfant comment il voit les choses.

L'acceptation des choses vient de la compréhension de celles-ci: dire ce qui se passe sans tabou, en tenant compte des différences de vécu et de perception entre l'adulte et l'enfant/adolescent.

- **Dites-leur que c'est normal s'ils se sentent débordés par la situation.**
- **Partagez avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous.**
- Comme dit précédemment **limitez l'exposition de votre famille aux couvertures médiatiques.** Éteignez la télévision. Vous savez déjà tout ce qu'il y a à savoir. Laisser les chaînes d'info en continu faire le décompte heure après heure des contaminés et des morts n'est pas quelque chose qui est utile à votre enfant.

- **Essayez de mettre en place et de maintenir des routines**, notamment des horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs de vos enfants. Ils ont besoin d'ordre pour grandir. Ce besoin est encore plus important lorsque l'incertitude et l'insécurité menacent. Gardez autant que possible les routines habituelles (lever, coucher, etc.) et créez de nouvelles routines pour faire face au confinement.

Il est important de garder un rythme à sa journée et à sa semaine. Structurer le temps de sa journée : par exemple : le matin travailler les cours et l'après-midi, des activités ludiques ensemble.

La priorité est de briser la monotonie et de donner la possibilité d'agir sur son quotidien malgré cette situation spéciale de confinement.

La semaine consiste aussi, lors de cette période exceptionnelle, en 5 jours et un weekend. Dans la mesure du possible, samedi et dimanche seront des jours pour se retrouver et partager des moments de plaisir. L'apprentissage des cours seront plutôt les autres jours.

- **Laissez-les proposer des activités qui pourraient être incluses dans le planning.**

Préserver du temps pour soi en tant que parent et des temps sans activité pour les enfants/ adolescents doivent être inclus dans le planning.

- **Prévoyez des créneaux défolement dans la mesure du possible.**
- **Soyez un modèle pour eux ; donnez l'exemple.** Les enfants modèlent leur comportement sur celui des adultes. Si vous prenez les choses avec calme et que vous expliquez les décisions que vous prenez, cela aura pour conséquence de réduire son anxiété. Si vous êtes anxieux, ne le cachez pas : dites que la situation vous inquiète, mais que vous savez qu'une solution sera trouvée.
- Comme dit au tout début, **maintenez les contacts avec les amis et les membres de la famille** dans la mesure du possible.
- Enfin, si vous vous sentez dépassés/débordés, demandez de l'aide à un professionnel de l'écoute (comme par exemple un psychologue).

#### **4. Conclusion**

Durant cette période inédite qui nous demande à tous une grande adaptabilité, faites de votre mieux et comme vous le sentez en gardant à l'esprit les mots clés suivants : dialoguer, garder le contact, maintenir une routine, conserver une activité physique et ne pas se mettre trop la pression sur les activités à faire (télétravail, cours des élèves, ...)

Et surtout, prenez soin de vous et de votre famille

#### **Sources**

- *A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations* Jianyin Qiu<sup>1</sup>, Bin Shen<sup>2</sup>, Min Zhao<sup>1</sup>, Zhen Wang<sup>1</sup>, Bin Xie<sup>1</sup> and Yifeng Xu<sup>1</sup>

- Centers for Disease Control and Prevention CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

- Yann Leroux Docteur en psychologie. Psychanalyste. CMPP Périgueux  
<https://twitter.com/yannleroux/status/1239471391218556929>

- Service psychologique de la marine <https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811>

**Document réalisé par les Psychologues de L'Education Nationale du CIO de Dijon  
Mars 2020**

**Vous pouvez nous joindre via l'adresse suivante : [cio.dijon2@ac-dijon.fr](mailto:cio.dijon2@ac-dijon.fr)**

## ANNEXE : CONTACTS

- 1) En contactant l'établissement scolaire de votre enfant vous pourrez être mis en contact avec les personnels médico-sociaux de l'éducation nationale.
- 2) Le centre hospitalier de la Chartreuse et le CHU de Bourgogne ont mis en place une plateforme téléphonique de soutien psychologique par des psychologues volontaires. Elle est joignable du lundi au vendredi de 8h à 18h au: 03.80.42.48.05.
- 3) L'Adosphère est joignable par téléphone durant cette période :
  - Pour les personnes résidant sur DIJON OU SUR LA METROPOLE  
Contacter le 03.80.44.10.10
  - Pour les personnes du pays Beaunois : Beaune, Nuits st Georges, Gevrey Chambertin, Seurre, St Jean de losne, Pouilly en Auxois, Bligny sur Ouche...,  
Contacter Felix Regazzoni (07.88.92.79.46) ou Benoah Raharison(07.86.62.39.25)
  - Pour les personnes du pays Auxois Morvan : Montbard, Semur en Auxois, Vitteaux, Saulieu, Arnay le Duc, Sombornon, Venarey...  
Contacter Cecile Scherer (07.85.43.06.76)
  - Pour les personnes du Pays châillonnais : Chatillon sur Seine, Recey sur Ource, Laignes.....  
Contacter Gaetan Ruffin (06.98.21.11.32)
  - Pour les personnes du Pays Seine et Tille : Is sur Tille, Selongey, St Seine l'abbaye  
Contacter Gaetan Ruffin (06.98.21.11.32)
  - Pour les personnes du pays Plaine de Saône Vingeanne : Mirebeau sur Bèze, Fontaine Française, Auxonne, Pontailier sur Saône, Longchamps....  
Contacter Cindie Brigui (06.38.27.93.21)

Echanges possibles via les réseaux sociaux. Pour ce faire il suffit de rechercher, « felixadosphere » sur les réseaux suivants : FACEBOOK, Instagram, Snapchat. Tous ces échanges resteront confidentiels.