

Le métier de parents est un des plus difficiles au monde. Et c'est un métier pour lequel nous n'avons pas reçu de formation. La période de confinement exacerbe la difficulté. Si en tant que parent vous avez l'impression d'être débordé(e), pas à la hauteur, c'est normal.

Ces quelques pages sont écrites pour vous aider à comprendre d'où viennent les difficultés que vous vivez et pour vous donner quelques clés pour vous en sortir.

Les difficultés que rencontrent les enfants lorsqu'ils sont confinés.

Tout d'abord vous devez savoir, si vous ne le savez pas déjà, que le confinement est une situation particulièrement difficile à supporter pour les enfants et ceci pour plusieurs raisons.

1. Les enfants ont besoin de bouger.

Se dépenser physiquement : courir, sauter, grimper ... est un besoin essentiel pour votre enfant, particulièrement lorsqu'il est petit. Et son énergie vitale est impressionnante ! Le mouvement lui permet d'explorer son corps et d'acquérir la maîtrise de sa motricité. Grâce à l'activité physique il se sent bien dans son corps, il peut libérer ces tensions et exprimer ce qu'il ressent. Enfin les activités corporelles favorisent ses apprentissages intellectuels. Quand les besoins de mouvement et de grand air ne sont pas comblés, votre enfant est physiquement en état de manque et peut montrer des signes de tension que vous pouvez avoir tendance à étiqueter comme de l'hyperactivité, de l'instabilité, ou encore de la nervosité, alors qu'il s'agit d'une réaction naturelle. En grandissant, votre enfant va, peu à peu, intérioriser ses émotions et aura moins recours à cette intense expression corporelle. Il ne reste pas moins que la nécessité de se dépenser physiquement et les bénéfices de l'exercice physique sont reconnus par la faculté et conseillés jusqu'à la fin de la vie humaine.

2. Les enfants ont besoin de socialiser.

Plus votre enfant grandit, plus il a besoin de socialiser. Si pour le petit enfant le monde peut se résumer à la présence de ses parents et de ses frères et sœurs, l'adolescence est une période où les interactions avec les pairs prennent une importance prépondérante.

3. Les enfants ont du mal à se concentrer longtemps. La capacité de concentration de votre enfant sur un objet, une personne, ou une activité est moindre que la vôtre car son cerveau n'est pas complètement développé. Cette capacité varie selon l'âge : le temps de concentration maximal d'un enfant augmente avec l'âge : quinze minutes vers trois à quatre ans, vingt minutes vers cinq ans, trente minutes vers sept ans, quarante minutes à l'âge de dix ans. Chez l'adulte la capacité de concentration avoisine les 90 minutes. Au-delà, notre cerveau se fatigue et se disperse.

Pour toutes ces raisons la situation de confinement est particulièrement difficile à supporter pour votre enfant, et, par voie de conséquence, pour vous, les parents.

Il est vrai aussi que la difficulté n'est pas la même pour tous. Elle varie selon quatre facteurs :

1. L'espace dont vous disposez dans votre habitation. Il est plus difficile de vivre confiné dans un petit appartement que dans une grande maison avec un jardin. Moins vous disposez d'espace pour que chacun puisse s'isoler, plus le confinement sera difficile à supporter pour tous les membres de la famille.

2. Le nombre d'enfants que vous avez affecte la situation. Un seul enfant et vous avez

l'impression de devoir vous en occuper sans répit, plusieurs enfants et vous pouvez les laisser jouer ensemble et bénéficier d'un peu de tranquillité... à condition toutefois qu'ils ne se disputent pas !

3. L'âge de vos enfants est également un facteur discriminant : plus l'enfant est jeune plus il demande d'attention.

Un père se plaignait de devoir consacrer tout son temps à sa petite fille, enfant unique, dont la capacité de concentration de quelques minutes étaient inférieures au temps qu'il mettait à lui préparer de nouvelles activités !

4. Les réactions au confinement varient selon la personnalité de vos enfants. Ainsi le confinement est plus facile à supporter pour les enfants qui ont un tempérament intraverti que pour ceux qui ont un tempérament extraverti. Les intravertis ont besoin de se recharger loin des autres et de profiter de temps de solitude pour se reconnecter avec eux-mêmes. Leurs capacités de concentration, d'attention et de réflexion sont développées. Ils peuvent rester des heures à jouer seuls : en période de confinement c'est une aubaine pour les parents qui disposent ainsi de plus de temps pour eux-mêmes. Les extravertis alimentent leur énergie au contact des autres. Ils adorent sortir, voir du monde et faire de nouvelles rencontres. Ils sont dynamiques et privilégient l'action à la réflexion. Ils ont besoin de stimulations extérieures et de nouveautés que la situation de confinement ne fournit pas. Comme ils ne savent pas jouer tout seuls, les parents d'enfants extravertis peuvent souffrir d'être trop souvent sollicités par eux pour participer à des activités.

Bien que la situation de confinement soit contre nature, vous avez la possibilité de la rendre supportable, voire attrayante.

Comment rendre plus facile votre vie et celle de vos enfants pendant le confinement.

Voici les solutions que vous pouvez déployer :

1. Pour répondre au besoin de bouger des enfants :

- Prévoyez des moments défouloir où vous mettez la musique à fond (à un moment où cela ne perturbe pas les voisins) et dansez comme des fous !
- Pour aider les enfants à épuiser leur trop plein d'énergie, rien de tel qu'un peu de sport ou de gymnastique quotidiennement en famille, en s'aidant des nombreux cours proposés sur le net. Et profitez de la sortie journalière en famille autorisée par les règles du confinement.
- Pour les petits, multipliez les parties de cache-cache, les séances de cloche pieds sur les carreaux de la cuisine, inventez des parcours dans la maison, faites une chasse au trésor...

2. Pour satisfaire le besoin de socialisation des enfants :

Ce n'est pas le moment d'empêcher vos enfants d'avoir des conversations par WhatsApp ou par d'autres moyens avec leurs ami(e)s. Pour les petits qui ne disposent pas de téléphone c'est à vous de contacter les parents de leurs ami(e)s pour qu'ils puissent se parler un moment par téléphone ou par Zoom.

Pensez aussi à organiser régulièrement des réunions apéros ou déjeuners à distance avec leurs grands-parents et leurs cousins cousines.

3. Pour pallier aux difficultés de concentration des enfants :

Nous avons vu qu'au-delà de son temps de concentration maximal, l'enfant fatigue. Il n'écoute plus et éprouve le besoin de laisser vagabonder son esprit. Pour cette raison, il est indispensable d'alterner les moments de pause et ceux où l'enfant est actif.

En dehors des pauses, s'il ne sait pas jouer tout seul, vous devrez lui proposer des activités. Voici trois méthodes qui sont très efficaces pour motiver un enfant à se lancer dans une activité :

- la méthode des bénéfices. Elle consiste à présenter à votre enfant, en premier lieu, les plaisirs, amusements, satisfactions, joies, distractions et autres gains qu'il va tirer s'il se livre à l'activité que vous lui proposez, de façon à susciter son enthousiasme ; et ceci avant de lui expliquer la façon de la réaliser. Exemple :
 - *Tu veux faire plaisir à ton papa ?*
 - *Oui.*
 - *Bon, prends une feuille et tes crayons de couleur et fais-lui un beau dessin. »*
 - La méthode des choix où, le seul fait de lui donner le choix entre plusieurs façons de réaliser l'activité, va le motiver à s'y lancer. Exemple :
 - *Est-ce que tu préfères prendre une douche ou un bain ?*
 - *C'est moi qui te lave ou tu te laves toute seule ?*
 - La méthode des petits pas qui consiste lorsque votre enfant est découragé par les difficultés rencontrées, à lui faciliter la tâche en la fractionnant. Exemple :
 - *Tu prends les légumes, tu les laves. Voilà très bien. Puis tu prends l'épluche légume...*
- Parfois ce sont les activités les plus simples qui motivent le plus parents et enfants : cuisiner avec maman, bricoler avec papa, jardiner. C'est pour les parents l'occasion de faire œuvre éducative : transmettre leur savoir. Et les enfants adorent faire « comme si » ils étaient grands et ils sont d'autant plus motivés que vous les laissez utiliser, (sous surveillance), les mêmes ustensiles que vous pour la cuisine, ou les mêmes outils que vous pour le bricolage et le jardinage. Au fur et à mesure du temps vous constaterez d'ailleurs que vous pouvez leur faire de plus en plus confiance et leur donner plus d'autonomie.

Astuce : Cette période de confinement peut être l'occasion pour vous de développer la capacité de votre enfant à jouer tout seul. Commencez par jouer avec lui puis laissez-le faire tout seul en restant près de lui sans intervenir.

4. Réaménagez les corvées domestiques.

Il est clair que pendant cette période de confinement vous allez avoir plus de travail de maison à assurer : plus de repas, plus de ménage que lorsque chacun passe la plupart du temps journalier à l'extérieur. C'est sans doute l'occasion de redistribuer « les corvées domestiques » entre chacun, l'objectif étant que chacun prenne sa part pour contribuer au bien-être de tous.

Comment motiver votre enfant aux tâches domestiques ? Une façon de le motiver est de le laisser libre de la façon dont il s'organise, comme nous l'avons vu dans la méthode des choix. Une autre façon de le motiver est de transformer ces corvées en occasion de jeux.

Éplucher les légumes, préparer une entrée, mettre la table, passer l'aspirateur peuvent devenir des opérations amusantes si on les fait en musique, si on fait des concours de vitesse, le concours de la plus jolie préparation, si on les fait sur un rythme entraînant, etc.

Ne profitez tout de même pas de l'occasion pour surcharger votre enfant de tâches ménagères. Car il ne faut pas oublier que la période de l'enfance est une période de préparation à l'âge adulte où l'enfant doit passer la majeure partie de son temps à apprendre et à jouer (et à apprendre en jouant) et non pas une période où il assume le rôle d'un adulte.

5. Réinventez les rituels.

C'est le moment de réinventer les rituels de manière créative. Voici des exemples de rituels, de routines, autre que la routine purement scolaire, à mettre en place :

- Une séance de lecture d'une heure par jour.

Lorsque mes garçons étaient petits, ils étaient plus enclins à se dépenser physiquement qu'à la lecture. Mais grande lectrice moi-même et consciente de tous les bienfaits de la lecture, j'étais déterminée à les faire lire. Alors, dès leur plus jeune âge, j'avais instauré un rituel de lecture. Chaque fin d'après-midi, je lisais à mes enfants, blottis de part et d'autre de moi, un livre d'images. C'était un moment de plaisir ou l'affection, les découvertes et le rire étaient mêlés. Par la suite j'ai laissé mes enfants lire tout ce qu'ils voulaient lire, y compris leurs bandes dessinées et romans favoris, pourvu qu'ils lisent. Et c'est ainsi que mes fils sont devenus de grands lecteurs.

- Le rituel du temps dans la chambre sans écran.

Votre enfant s'ennuie sans écran, c'est parfait ! L'ennui favorise la rêverie. Il permet de développer l'imaginaire et donc la créativité : se raconter des histoires, concevoir des projets. Il apprend à votre enfant à se confronter à la solitude et à se gérer seul, donc à développer son autonomie. L'ennui lui permet d'aller chercher ses ressources personnelles et de développer sa vie intérieure : votre enfant peut ainsi penser à ses désirs, aller à la rencontre de lui-même. Cela lui permet également de développer ses capacités d'observation du monde extérieur qui l'entoure, une mouche qui vole, un reflet sur le plafond.

Prévoyez un temps chaque jour où chacun de vos enfants aura le droit au statut « ne pas déranger » en l'envoyant dans un endroit où il peut s'isoler. L'idéal est que chacun dispose de sa chambre individuelle mais un coin de pièce peut suffire et vous pouvez aussi envoyer chaque enfant dans une chambre à tour de rôle. Votre rôle est alors de faire respecter ces moments de solitude.

Astuce : Une bonne règle à imposer est qu'il soit interdit de se rendre dans les chambres, sauf sur invitation de son propriétaire, cette règle étant valable pour les enfants comme pour les parents.
--

Les rituels peuvent aussi être mis en place par les enfants :

- On voit fleurir pendant cette période de confinement les « fréro-sisters clubs », les « brothers clubs » et autres confréries à l'initiative des enfants pour des activités choisies par eux, lors de réunions secrètes et privées.

Ainsi, même si le confinement est une situation inédite et absolument pas naturelle, la famille peut en tirer des bénéfices. Les frères et sœurs peuvent tirer profit d'avoir plus de temps pour jouer ensemble et mieux se connaître. Nombre de parents reconnaissent que c'est l'occasion de passer plus de temps en famille et moins de temps au travail et ils apprécient ce temps supplémentaire obligatoire avec leurs enfants. Pour tous c'est l'occasion d'être créatif et d'apprendre à vivre ensemble différemment. Cette obligation de rester 24 heures sur 24 enfermés ensemble peut permettre de prendre le risque de la transformation - un peu comme dans le film « un jour sans fin » où le héros est bloqué dans un jour qui se répète sans fin et doit évoluer pour sortir de cette boucle temporelle.