

# Petit guide aux parents pour gérer au mieux une situation de confinement



Vous voilà confinés avec votre ou vos adolescents à la maison. Comment gérer dans un espace clos un adolescent qui a ses propres centres d'intérêts et son besoin d'autonomie ?

Dans un contexte de confinement strict, il faut viser 3 objectifs :

- **1- Se protéger de l'anxiété**
- **2- Garder un rythme de vie stable, s'occuper, faire de l'exercice**
- **3- Eviter les complications relationnelles dues au fait de vivre dans un espace clos**

5 axes peuvent vous aider :

- **1- Se prémunir du stress inutile généré par les médias**



Evitez de laisser les chaînes d'information tourner en boucle, vous n'y apprendrez rien de plus et cela vous rend plus vulnérable au stress et risque de générer une anxiété inutile. Préférez des sites officiels d'information que vous pouvez consulter 1 à 2 fois par jour. Pour la télévision, il vaut mieux privilégier des contenus plus récréatifs : séries, films...

- **2- Organiser le quotidien**



### **Faire des emplois du temps**

Pour la maison, affichez les horaires de la famille. L'information visuelle est plus efficace et facile à suivre, notez-y les horaires de repas, lever, coucher, les temps d'école, d'activité physique, de sortie lorsque cela est possible. Il s'agit de garder un rythme raisonnable, pas de faire un conditionnement militaire, soyez souple.



### **L'école à la maison**

Concernant le travail scolaire à réaliser, il est indispensable d'intégrer ces temps dans l'emploi du temps. Il est important d'être assez strict sur les horaires, vous pouvez vous montrer plus souple sur les modalités.

Etre professeur ne s'improvise pas, vous pouvez bénéficier de l'aide du professeur principal et des éducateurs.



### **Optimiser le temps**

Puisque vous êtes coincés chez vous, autant faire ce que vous n'avez pas le temps de faire tout au long de l'année : trier, ranger, faire un nettoyage de printemps... Si vous avez la chance d'avoir un petit extérieur, vous pouvez faire un peu de jardinage. Ces activités peuvent être partagées avec votre adolescent qui peut avoir l'occasion de montrer sa force physique ou sa capacité à prendre des initiatives utiles. C'est l'occasion de lui donner des responsabilités pour ensuite pouvoir le féliciter de s'être montré digne de confiance.

### **Le sommeil**

Les adolescents sont naturellement « couche-tard lève tard ». Avec le confinement et la perte des routines cela va s'accroître. Pour que votre adolescent ne se décale pas complètement et surconsomme tablette et téléphone le soir, vous pouvez instaurer un couvre-feu mais qui peut être plus tard qu'en temps habituel. Il pourra aussi se réveiller un peu plus tard. Il faut trouver un compromis entre son rythme physiologique et le fonctionnement de la maison.



- **3- Un temps pour chaque chose et un temps pour soi**



**Créer du temps collectif agréable**

Inventez-vous des activités collectives pour passer du temps ensemble, pour pouvoir rire ensemble : soirée karaoké, jeux de société, jeux de cartes, lancez-vous des défis (sportifs, cuisine...)



**Respecter le temps de solitude de chacun**

Tout comme vous, votre adolescent a besoin de temps de solitude où il n'est pas sollicité. Il est impératif de respecter ce temps de solitude, ne pas entrer dans sa chambre, ne pas le solliciter, ne pas « en profiter pour... ». Ce temps lui est indispensable pour s'apaiser  
**Ne cherchez pas à être tout le temps ensemble**

- **4- De la discipline mais tout en douceur**



Les adolescents ont un fonctionnement particulier qui s'accroît en période de stress : ils ont besoin de contacts sociaux, ont tendance à marquer leur territoire vis-à-vis des autres membres de la famille, défient l'autorité, ont du mal à contrôler leur impulsivité et vont avoir du mal à se désengager d'un conflit. Au pire, ils vont aller vers l'escalade. En revanche, ils restent sensibles aux marques d'affection et ont besoin de valorisation (même quand ils ne le montrent pas ou semblent le refuser).

**Soyez intransigent pour les choses qui en valent vraiment la peine.**

Tant qu'ils ne vous affrontent pas ouvertement, ce n'est pas grave (s'il marmonne dans sa barbe ou boude dans son coin, octroyez lui ce droit).

**Le féliciter et le valoriser**

Il est important de souligner les efforts que fait votre ado même si cela vous paraît naturel car rien n'est naturel quand on est confiné ;

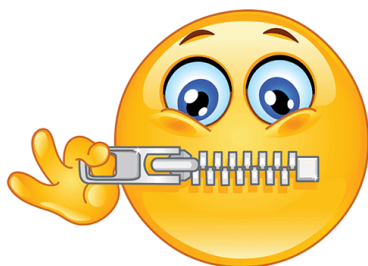
**Intéressez-vous à lui**

Le cerveau de l'adolescent est partagé entre le besoin d'être maître de son propre destin et l'envie d'être encore l'enfant chéri de ses parents. En lui proposant de partager des activités, vous lui donnez le signal que vous avez de la tendresse pour lui. Il en prend note même s'il vous dit non. Il se prouve alors à lui-même son autonomie. Ne soyez pas vexé.



**En cas de crise explosive, la meilleure stratégie = la désescalade**

A l'apogée d'une dispute les adolescents ont cette phrase exaspérante « c'est bon », ce à quoi on répond « non ce n'est pas bon » et on continue le sermon. Or cette phrase est un appel à l'aide pour dire « je peux encore accepter la désescalade, envoie-moi dans ma chambre ». Prenez-là comme une offre de trêve. Que chacun s'isole et vous rediscuterez de cela quand les esprits seront refroidis. Cette mise à distance est nécessaire. Occupez-vous à autre chose, cuisiner, prendre une douche... Quand tout le monde est calme, proposez la réconciliation. Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est un signe de maîtrise mature du conflit.



- **5- Ménagez-vous**



Prenez du temps pour vous, méditez, faites de l'exercice physique (il existe sur internet des programmes rapides journaliers).

Commencez quelque chose de nouveau, quelque chose dont vous avez envie.

Quand on travaille, on se plaint toujours de ne jamais avoir le temps pour rien. En période de confinement, ce temps peut être alors un luxe offert !

Quelques sites internet pour vous donner des idées d'activités :

<https://activeforlife.com/fr/>

<https://www.teteamodeler.com/>