

Fiche 3 ↗

Courrier membres RASED à l'attention des familles

Madame, Monsieur, Chers parents, Chère famille.

La situation de confinement que nous vivons actuellement est inédite et grandement déstabilisante. Selon leur âge, vos enfants aborderont cette situation différemment et certains pourront souffrir de cet horizon brusquement réduit. Il faut savoir que le temps pour les enfants ne passe pas de la même façon que pour nous adultes, une période de 4 semaines peut leur sembler une éternité. Le confinement peut provoquer chez eux parfois un certain mal-être voire un peu d'anxiété, qu'il est important d'accompagner.

Voici quelques conseils qui pourront peut-être vous aider .../...

- *Ne cachez pas la vérité à vos enfants, soyez clair dans vos explications et rassurez les. Laissez votre enfant parler et répondez à ses questions. Ne forcez pas la discussion s'il ne souhaite pas aborder le sujet pour le moment. Vous pouvez vous appuyer sur le document-BD, ci-joint, pour leur expliquer la pandémie provoquée par le Coronavirus CoVID-19. En mettant des mots simples sur la situation, adaptés à leur âge, vous proposerez un cadre d'explication qui rassurera votre enfant. N'hésitez pas à parler avec lui de ses émotions, rassurez-le sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle (cherchez à comprendre quand sa peur se manifeste, de quelle manière et qu'est-ce qui peut la diminuer).*
- *N'exposez pas trop votre enfant aux médias et jamais sans un adulte à ses côtés pour l'aider à décrypter ce qu'il voit ou entend.*
- *Ne vous interdisez pas d'exprimer vos ressentis, mais évitez le débordement émotionnel. En effet, il est tout à fait normal d'être stressé dans une situation aussi inédite, même pour les adultes. Les enfants ressentent le stress des parents et sont souvent plus inquiets de la détresse de leurs parents que de la situation elle-même.*
- *Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité : il recevra des soins appropriés s'il tombe malade.*
- *N'hésitez pas à saisir la situation pour recréer ou créer un lien avec vos enfants. Il est souhaitable de lutter contre l'inactivité, soyez inventif en proposant par exemple un parcours psychomoteur dans votre salon avec des coussins, des activités créatives, des activités collectives comme chanter-danser-faire des mîmes...*
- *Maintenez un rythme quotidien en ayant des repères journaliers afin de préparer vos enfants à un retour à la « normale » : fixer une heure de réveil, s'habiller et ne pas rester en pyjama, échelonner différentes activités tout au long de la journée, déterminer une zone de travail dans le logement, prendre ses repas à heures fixes, respecter une heure de coucher, encouragez la participation des enfants aux tâches ménagères...*
- *Utilisez téléphone et/ou internet pour que vos enfants puissent contacter régulièrement leurs amis et les membres de la famille. L'absence de socialisation avec leurs amis est un changement de vie énorme pour eux.*
- *Prenez soin de vous en tant que parents afin que vos enfants puissent s'appuyer sur des adultes solides et pensez à les féliciter lorsque vous êtes satisfait de leur comportement.*

Cet isolement peut donc entraîner ou augmenter des symptômes de stress ou d'anxiété chez votre enfant qui peut se manifester de différentes façons selon son âge :

- peur d'être seul, enfant plus « collé » à ses parents, comportement d'agrippement
- perturbation du sommeil (cauchemar...) et/ou de l'appétit - régression (parle comme un bébé, réclame de nouveau le biberon, accident de propreté...)
- augmentation des crises de colère, comportement agressif verbal ou physique, irritabilité
- plus de « pleurnicheries »
- jeux répétitifs, rêves répétitifs
- symptômes physiques (maux de tête, maux d'estomac, eczéma, douleurs musculaires...)
- perte d'intérêt pour ce qui lui plaisait, les jeux, lecture,...
- recherche de plus d'attention, d'affection
- trouble de la concentration
- agitation ou au contraire baisse d'énergie, apathie
- tendance à l'isolement, humeur négative

Nous, psychologues, sommes à votre disposition si vous remarquez des signes de mal-être chez votre enfant ou pour tout autre questionnement. Vous pouvez aider votre enfant lorsque l'angoisse est là. Ne niez pas son anxiété, elle est bien réelle. Mais ne vous centrez pas autour de ces peurs, continuez à vivre en réinventant une routine rassurante avec quelques surprises agréables et des moments de convivialité, de rire.

Vous pouvez nous contacter par mail aux adresses suivantes selon le lieu de scolarisation de votre enfant :

N'hésitez pas à nous transmettre vos coordonnées téléphoniques afin que nous puissions vous rappeler et échanger de vive voix. Nous vous contacterons durant les créneaux scolaires dans les 24 à 48 h.

Prenez soin de vous et de votre famille. Bien à vous et au plaisir d'avoir de vos nouvelles et de celles de vos enfants. L'équipe R.A.S.E.D, Psychologues de l'Éducation Nationale.