

## "Je suis un parent à la maison avec mon/mes enfant.s pendant le confinement..." - série d'épisodes -

---

Episode 1 : "je suis un parent à la maison avec mon/mes enfant.s : comment faire pour vivre au mieux cette nouvelle vie ?!" »

La première chose dont nos enfants ont besoin, c'est d'être dans un **cadre structurant** ; qu'est-ce que ça signifie ?

Pour construire leur propre cadre intérieur, nos enfants ont besoin de vivre dans un cadre extérieur qui les guide, à la fois dans l'espace et dans le temps.

Depuis leur naissance, les routines les rassurent, elles jalonnent leurs journées, leur permettent peu à peu d'anticiper ce qu'il va se passer, ou ce qu'ils vont voir. Ça a commencé par une alternance : sommeil-tétée/biberon-éveil-change-sommeil-etc... C'est par ailleurs un principe de base à la crèche, à l'école : des temps dédiés et des environnements organisés.

*Attention* : nous, les adultes nous faisons partie de ce cadre et lorsque nous "disparaissons", nos enfants nous "cherchent" ! Cette disparition peut être physique (ex : je m'absente aux toilettes) aussi bien que psychique (ex : je suis "dans mon téléphone/ma tablette/ mon ordinateur).

Plus ils sont petits, plus ils ont besoin de **se sentir sous notre regard**, un regard qui accompagne tout en protégeant, mais ce n'est pas parce que nous les pensons "grands" que nous pouvons les laisser complètement seuls. "Etre sous notre regard" ne signifie pas que nous devons tout faire avec eux, mais seulement qu'ils sentent que, de là où nous sommes, nous gardons un oeil sur eux.

Sans routine du tout ou perdus face à des routines trop variables, les enfants peuvent se sentir perdus, comme Boucle d'or au milieu de la forêt... et c'est la peur qui prend le dessus ! Tout être vivant apeuré a trois solutions pour s'en sortir : il fuit (=> il s'agite, devient maladroit, "grimpe aux rideaux",...), il attaque (=> il s'en prend à quelqu'un ou quelque

chose), ou il se cache (=> l'enfant trop calme, trop sage, trop silencieux n'est pas forcément un enfant bien dans sa peau...).

Concrètement, ça nous apporte quoi de savoir ça ?

=> à la maison, pendant ces journées de confinement qui arrivent, il est important que des **routines** soient mises en place : construites AVEC les enfants s'ils en ont l'âge, POUR les enfants s'ils sont trop petits. Sous forme d'affichette par exemple ou à l'aide de petits dessins/pictogrammes, sans passer par une représentation s'ils sont bébés (mais en restant régulier). Il n'est pas nécessaire de poser des jalons heure par heure ou quart d'heure par quart d'heure, mais plutôt de poser des invariants dans la journée (cuisiner ensemble, repas pris en commun, moment de rangement, moment de lecture, tri/pliage du linge, gym/yoga/ jeux avec le corps, écouter de la musique tous ensemble, ...).

=> bien sûr, si nous avons besoin de **nos propres routines** (allant de "prendre un moment pour soi" à "télé-travailler"), elles doivent apparaître sur l'affichette (ou avoir lieu pendant une sieste ou un moment d'éveil calme du bébé) ; et selon l'âge de l'enfant, si nous sommes seul.e avec lui, il faudra conjuguer son activité avec la nôtre (ex : il joue, dessine, construit, lit,... pendant que nous faisons notre propre activité / travail).

Pour être rassurant, le cadre doit être ferme, tout en gardant une certaine souplesse ; à vous de réfléchir à ce qui est interdit (loi de la société), ce qui est non négociable (loi de la famille), ce qui pourra être négociable et ce qui reste libre à chacun.

A partir de trois ans, on peut tout à fait **donner des "missions" aux enfants** qui adorent ça car ils reçoivent des gages de confiance de notre part et gagnent en confiance en eux (ex : appuyer sur l'interrupteur qui ouvre le volet électrique, remettre son lit en ordre, avec le pyjama dessus, mettre ses habits sales dans une corbeille ou directement dans la machine à laver le linge,...). Au départ, nous l'accompagnons en le guidant, puis il pourra même le faire seul, en autonomie.

*prochain épisode : "je suis un parent à la maison avec mon/mes enfant.s : dois-je nécessairement enfile ma cape de super-pédagogue ?!"*