

Guide pratique du confinement à destination de parents d'ados



Pour reprendre les propos d'un psychologue interrogé par un journaliste sur les conséquences psychologiques du confinement chez les adolescents : « le confinement des adolescents à la maison ça peut être la « double peine » ! A la fois pour les adolescents et pour les parents ».

Voici quelques propositions et réflexions pour vivre au mieux cette situation qui s'installe dans le temps.

Confinement n'est pas synonyme d'enfermement

S'il dispose d'une chambre individuelle, l'adolescent-e peut avoir tendance à s'y « enfermer ». Il faut accepter et respecter le besoin de s'isoler dans son propre espace, écouteurs sur les oreilles, mais il est important également de **favoriser dans la journée des moments partagés** : les repas pris en famille plutôt qu'un plateau repas chacun dans son coin, regarder ensemble un film, une série et partager les ressentis, ressortir de temps en temps le bon vieux jeu plateau ou le jeu de cartes qui traînaient dans un placard.

De même, **une sortie régulière hors de la maison ou de l'appartement** est importante. Il ne s'agit pas bien sûr de se donner rendez-vous dehors avec les copains, mais on peut essayer de joindre l'utile à l'agréable : promener le chien, acheter le pain, faire une course ou tout simplement une courte promenade, seul ou avec un membre de la famille.

Maintenir une organisation de la semaine et un rythme réguliers

Garder des heures de coucher et de lever fixes et raisonnables. **Avoir un emploi du temps, écrit et affiché de façon visible**, cela rassure tout le monde. Constituez ensemble cet emploi du temps :

- quelques heures de travail scolaire quotidien réparties dans la journée en fonction de ce qui est demandé par les enseignants,
- des temps de participation au bon fonctionnement de la vie collective (aider à la préparation d'un repas, réaliser seul un plat ou un dessert, faire des courses, du

rangement, participer à une activité bricolage avec l'un de ses parents, organiser un jeu pour un petit frère ou une petite sœur ...)

- et aussi bien sûr **des temps libres de détente** que les adolescent·es emploient comme ils-elles l'entendent. Vous aimeriez que votre fille ou votre fils en profite pour lire (et vous pouvez lui faire des propositions régulières dans ce sens), mais ce sera peut-être télé réalité et jeux vidéo. Eh oui, c'est **son** temps libre !

Les jeux vidéo, souvent source de tension entre les parents et leurs enfants, n'en demeurent pas moins, dans le contexte actuel, une source d'évasion d'un quotidien qui peut devenir pesant à la longue. Il ne s'agit pas bien sûr de créer ou renforcer une addiction (d'où l'inscription dans un emploi du temps) et ce peut être aussi l'occasion pour les parents de demander à leur fils ou leur fille une petite initiation...

Garder le contact avec les autres

Dans ce moment particulier où les contacts directs avec autrui sont empêchés, il est important pour un·e adolescent·e de **garder son tissu relationnel**, notamment par le biais des réseaux sociaux. Il s'agit pour lui-elle avant tout de maintenir les liens avec ses ami·es : plus encore que d'habitude, son téléphone portable est devenu l'outil indispensable. Évitions d'en faire un objet de pression. Il peut être bon aussi d'inviter votre fille ou votre fils à **prendre des nouvelles de sa famille** (grands-parents, oncles et tantes, cousin·es ...). Pourquoi ne pas lui demander par exemple d'organiser une petite « visio-réunion de famille » entre vous à la maison et des parents que vous ne pouvez pas rencontrer actuellement ?

Gérer le flot d'informations

De nombreuses informations circulent également via les différents media (réseaux sociaux, télévision, radio ...), notamment toutes celles concernant le virus, le confinement (en France et à l'étranger), le travail à la maison, les examens, mais aussi les personnes qui continuent de travailler, ou bien celles qui se retrouvent au chômage ... autant d'informations qui peuvent être source d'anxiété, au sujet desquelles vous pouvez **échanger, discuter** avec vos enfants, les aider à faire le tri (entre le vrai, le faux, la rumeur).

Quelqu'un a déclaré notre pays en guerre contre le coronavirus. Confinés à la maison avec nos ados, préférons la paix : discuter avec eux, jouer le jeu de la négociation tout en restant ferme sur les décisions qui en découlent, manier l'art des compromis, dans le respect de chacun.