

Confinement et psychologie : Comprendre et Agir

Nous traversons une situation inédite, extraordinaire. Il est normal de se sentir anxieux, inquiet. La peur est même un sentiment important en cette période : elle signifie que nous avons conscience de l'existence d'un danger, pour nous et pour les autres. La peur nous pousse aussi à réagir et à nous adapter, par exemple en acceptant le confinement qui bouleverse pourtant nos habitudes et notre quotidien.

Cependant, nous sommes confrontés ici à une peur d'intensité inhabituelle, qui dure dans le temps et qui touche à des angoisses fondamentales (peur de la mort, peur de l'avenir, isolement...). Nous perdons aussi le sentiment de contrôle de notre vie, notre liberté, notre illusion d'immortalité. En effet, en temps normal, on ne pense pas à la mort ou à la maladie au quotidien... Ici, le réel se rappelle sans cesse à nous : *nous pouvons tomber malade, nous pouvons mourir, nos proches aussi.*

Pendant le confinement, il est donc normal d'éprouver tout un tas d'émotions négatives : peur, frustration, solitude, isolement, colère, ennui, incertitude, symptômes de dépression (tristesse, troubles du sommeil, troubles alimentaires), symptômes de stress post traumatique (cauchemars, souvenirs angoissants, changement d'humeur...).

- **Pour faire face, quelques conseils à appliquer au quotidien :**

- 1) Se protéger de l'anxiété

Il faut absolument **limiter l'exposition à l'actualité** : se contenter d'une heure par jour, sur un média officiel. Le décompte des morts, du nombre de malades, etc. en « *direct* » alimentent notre anxiété.

⇒ Notre cerveau fonctionne selon un « biais de négativité » : il est expert dans le dépistage des dangers et des informations négatives ! Ce fonctionnement est héréditaire. C'est ainsi que nous avons survécu : nous sommes les descendants des plus « peureux » et des anxieux ! Lorsqu'il s'agit d'informations aussi sensibles, notre cerveau n'est pas rationnel. Il a tendance, par exemple, à surinterpréter les statistiques... Il faut donc « faire un effort » pour lui « ouvrir les yeux » sur les bonnes choses, les bonnes informations.

Il est également important de maintenir le lien avec notre entourage, en utilisant tous les moyens de communication à notre disposition.

- 2) Garder un rythme de vie stable, s'occuper, faire de l'exercice

Vous pouvez faire des emplois du temps par exemple, pour avoir une visibilité sur l'organisation de la journée de chacun. Les enfants ont un rapport au temps assez subjectif : ils ont besoin que les adultes structurent leur journée. Il est également important de bien distinguer les temps collectifs et les temps individuels (préserver dans la mesure du possible « un temps pour soi »).

Concernant l'école à la maison : il s'agit, pour les parents, d'une nouvelle posture à adopter. Tout le monde n'y arrive pas..., ce qui peut alimenter un sentiment d'impuissance. Il ne faut pas essayer de se mettre à la place de l'enseignant mais trouver ses propres stratégies. Vous pouvez, par exemple, inverser les rôles, en demandant à votre enfant de vous expliquer sa leçon. Avec les adolescents, vous pouvez être plus souples sur les modalités : il n'est pas obligé de rester assis 4h d'affilée, ce n'est pas non plus le bon moment pour « être sur son dos » et essayer de lui faire rattraper son retard dans telle ou telle matière... Il faut garder un rythme d'apprentissage mais aussi un minimum de plaisir à apprendre.

3) En famille : Eviter les complications relationnelles liées au huis clos émotionnel

Le huis-clos émotionnel peut être intense et épuisant : les émotions « passent » d'un individu à l'autre. Il faut tenter de faire attention à ce que l'on « émet » émotionnellement. Dans ce contexte, les enfants sont des éponges émotionnelles qui absorbent la peur ambiante. Il faut faire son possible pour ne pas les « contaminer » à haute dose...

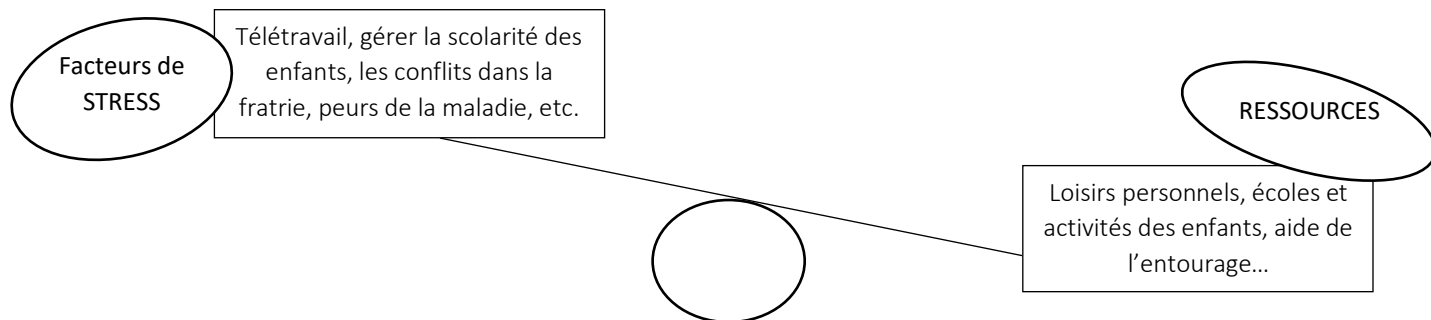
Concernant l'adolescent, son fonctionnement particulier (besoin des pairs / remise en question de l'autorité / difficulté à gérer ses émotions et se désengager d'un conflit / sensibilité aux remarques positives et besoin de renforcement positif) s'accroît en période de stress.

Quelques conseils aux parents (cf. fiche de l'hôpital Debré « *conseils aux parents d'adolescents* ») :

- Ne pas chercher à ce qu'il soit irréprochable : on le laisse marmonner, bouder... Tant qu'il ne nous affronte pas directement. On se focalise sur les choses importantes. **« Un huis clos est une cocotte-minute. Si la vapeur ne sort pas par le sifflet, la cocotte explose ».**
- Le féliciter et le valoriser (renforcement positif) : rien n'est « naturel » en période de confinement, le moindre effort peut être souligné.
- Du temps pour socialiser : être privé de son groupe de pair est extrêmement difficile pour l'adolescent. Il faut lui permettre de communiquer avec ses amis.
- Intéressez-vous à lui, mais ne vous attendez pas à ce qu'ils vous accueillent les bras ouverts : le cerveau adolescent est pris entre deux besoins contradictoires (besoin d'autonomie / besoin d'être aimé de ses parents). On peut proposer de partager ses activités (montrer qu'on s'intéresse encore à lui) mais s'il dit non, on ne se vexe pas !
- En cas de crise : la désescalade ! Ne pas réagir comme dans un miroir face à l'adolescent qui « explose ». Désamorcer la situation, proposer à chacun de s'isoler, et reprendre la conversation quand tout le monde s'est calmé...

Attention au « burn-out parental » (cf. vidéo de la psychologue Isabelle ROSKAM) : la parentalité peut être représentée comme une balance, avec d'un côté les facteurs stressants et de l'autre, les ressources

dont on dispose pour y faire face. En période de confinement, les sources de stress augmentent alors que nos ressources habituelles ne sont plus accessibles...



Lorsque les facteurs de stress se maintiennent, la charge mentale augmente et le risque de burn-out apparaît : on peut alors avoir la sensation de ne plus parvenir à se connecter « émotionnellement » à ses enfants et ressentir le besoin de prendre ses distances. *Un conseil* : « On ne peut pas devenir superman ou superwoman d'un coup ». Il faut « choisir ses combats », en acceptant notamment, en cette période exceptionnelle, d'assouplir certaines règles ou le cadre habituel.

- **Quelques ressources :**

Le burn-out parental (et comment l'éviter) :

<https://www.youtube.com/watch?v=RNvGxFcVSKk&feature=youtu.be>

Les conseils pratiques de l'Hôpital Debré, sur différents sujets (alimentation, écran, gestion des relations, etc.) : <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques/>

Emissions de radios sur les effets du confinement :

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-01-avril-2020>

<https://www.europe1.fr/societe/parents-adolescents-les-conseils-de-stephane-clerget-pour-survivre-au-confinement-3958075>

Conseils pour mieux gérer stress, anxiété et agressivité durant la période de confinement

Sélections utiles de sources diverses accessibles sur internet

A destination des élèves et de leurs parents

Musique classique procurant sérénité et apaisement du mental :

<https://www.youtube.com/watch?v=1cjzIKOITo>

Faire du sport, se dépenser même à la maison (adultes, adolescents et enfants):

<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste.pdf>

<https://www.replay.fr/gym-direct.html>

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&list=PLnYedocnIX9WTCUZKdoUWNCaLYB_Gu7gn&index=7&t=0s

Séances de méditation, de sophrologie et de relaxation pour les enfants et les parents (pour se détendre, réguler ses émotions) :

La séance de sophrologie va permettre aux adolescents d'évacuer leur stress, de calmer leur mental :

<https://adozen.fr/angoisse-emotion-douleur-une-seance-de-sophrologie-pour-les-ados/>

Méditation pour réguler et accepter les émotions désagréables (importance de la régularité) :

<https://adozen.fr/emotions-une-meditation-gratuite-pour-les-adolescents/>

<https://adozen.fr/5-meditations-pour-aider-les-ados-a-sapaiser-se-concentrer-et-reguler-leurs-emotions/>

Séance de relaxation pour relâcher les tensions :

<https://adozen.fr/ecoute-gratuite-une-seance-de-relaxation-pour-les-adolescents/?fbclid=IwAR2DQIH7DEDIJbmZuRZbpD0-VXHsgczN8b7g2GEfzO0gHUvplR75HzWOd70>

Exercices de cohérence cardiaque pour réduire le niveau de stress, réguler stress et agressivité. A pratiquer deux fois par jour si possible, dans l'idéal 3 fois :

<https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque/>

(Pensez à gonfler le ventre comme un ballon à l'inspiration)

Application gratuite : Respirelax+

Conseils à destination des parents qui se posent beaucoup de questions sur l'attitude à adopter avec leurs enfants durant cette période de confinement :

https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/03/19/confinement-on-peut-etre-plus-souple-avec-les-enfants-les-journees-sont-longues_6033668_4497916.html

<http://sfpeada.fr/wordpress/wp-content/uploads/2020/03/SFPEA-CNUP-reco-aux-parents-confin%C3%A9s.jpg>

Un site dédié aux familles pour les accompagner durant le confinement (fiches pratiques):

<http://www.enfance-et-covid.org/>

Organisation du travail à la maison - Conseils :

<https://www.psychologies.com/Actualites/Education/Confinement-comment-motiver-son-ado-sans-s-epuiser>

Gérer les enfants en particulier opposants durant le confinement - Conseils (cadre et valorisation) :

<https://www.youtube.com/watch?v=YB1i3fpRkWA>

Comprendre les possibles conséquences psychologiques du confinement chez les enfants - Anxiété et contexte / Favoriser la communication et donner du sens / Mieux vivre le confinement avec des adolescents

Emissions radio (conseils de pédopsychiatres et psychologues:

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-01-avril-2020>

<https://www.europe1.fr/societe/parents-adolescents-les-conseils-de-stephane-clerget-pour-survivre-au-confinement-3958075>

Marie Luciani, Psychologue de l'EN - Education, Développement et Conseil en orientation CIO de Nanterre