

Conseils destinés à préserver le bien-être psychique des enfants en période de confinement et déconfinement

Date : 17 mai 2020

Public cible :
Parents, accompagnants

Après une période de confinement de presque deux mois, avec une scolarité suivie à distance et une fermeture de tous les lieux de socialisation pour l'ensemble des enfants sur le territoire, un déconfinement progressif avec ouverture des écoles sous conditions est amorcé le 11 Mai 2020. Il ne s'agit pas d'un retour à la normale car une majorité d'enfants et adolescents ne sera pas rescolarisée avant le mois de septembre, et pour ceux qui ont repris la classe le temps de scolarité est réduit et les conditions d'accueil modifiées. Ainsi les parents doivent encore gérer une période de plusieurs semaines ou mois d'instabilité dans les plannings, les liens à l'école, les rapports sociaux et plus globalement les rythmes de leurs enfants.

Les études montrent l'impact négatif du confinement lié au Covid-19 en population générale : risque accru de troubles du sommeil, de troubles anxieux, de violences intrafamiliales. Chez les enfants, le confinement entraînerait une détérioration de la santé mentale en lien notamment avec une réduction de l'activité physique, une diminution des rapports sociaux, une perturbation du rythme veille-sommeil des temps d'ennui prolongé. Le confinement pourrait également entraîner un syndrome de stress post-traumatique, chez l'adulte comme chez l'enfant.

Cette situation inédite nécessite d'être prise en considération afin d'éviter tant que possible « la deuxième vague psychologique » du Covid-19. Nous proposons de recenser ici les liens utiles aux parents pour accompagner au mieux leurs enfants en cette période particulière.

1. Une période particulière pour tous

La situation de confinement a représenté un bouleversement de tous les repères pour les adultes comme pour les enfants, et au-delà de l'amorce du déconfinement le 11 Mai 2020, le niveau d'incertitude sur l'évolution des conditions sanitaires est un facteur de stress majeur. Il est normal que cette situation entraîne des perturbations pour chacun, c'est le contraire qui serait étonnant !

Réactions possibles chez les enfants

Loin de leurs repères habituels (scolarité, activités, contacts sociaux et familiaux), les enfants peuvent réagir de différentes façons ; certains vont manifester de l'anxiété, d'autres peuvent se montrer plus sensibles, opposants, s'énerver voire faire des crises de colère alors que ce n'était pas le cas. Les conseils de cette fiche vous aideront à faire face, sans affolement excessif. Si jamais la situation devenait ingérable, il est toujours possible de demander conseil au médecin traitant, ou aux enseignants (même à distance !).

Réactions possibles chez les parents

Les réactions des parents et des enfants sont étroitement liées. Le stress perçu dépendra beaucoup des changements matériels et professionnels entraînés par le confinement. Pour beaucoup d'adultes il faut faire face à de nouveaux enjeux (concilier garde d'enfants et télétravail par exemple) alors même que nos capacités attentionnelles sont diminuées. Il est donc simplement impossible de remplir toutes ces tâches comme on le souhaiterait et le plus important sera d'apprendre à lâcher prise tout en restant indulgent avec soi-même.

Miser sur la coopération

Une stratégie intéressante en cette période de crise est de se représenter la famille comme une équipe soudée, qui doit faire face à une menace extérieure et à des contraintes nouvelles. Tant que possible, et en fonction de l'âge un objectif serait d'intégrer l'enfant comme un acteur : « Que pourrais-tu faire pour occuper cette journée ? » « D'après toi, de combien de temps as-tu besoin pour faire tes devoirs ? Combien de temps pourrais-tu passer sur ta console ? ». Face à une situation exceptionnelle il ne faut pas hésiter à modifier les règles habituelles, faire preuve de plus de souplesse et ne pas hésiter à miser sur le compromis et la responsabilisation (« On avait dit que je ne te couperais pas les écrans car tu le ferais de façon autonome mais je vois que c'est trop compliqué pour toi, que proposes-tu pour la prochaine fois ? »). Enfin, il peut être recommandé de diversifier les centres d'intérêt proposés aux enfants entre l'intérieur et l'extérieur de la maison (jeu d'eau, ballon, balade, jardin...).

Favoriser le partage

Les conditions sanitaires ont entraîné une augmentation du temps passé en famille, ce qui doit être vu aussi comme une occasion de partage. En particulier pour les parents d'adolescents, il est conseillé de s'intéresser à leurs activités sur les écrans pour maintenir une communication ouverte sur ce sujet, et être dans une attitude bienveillante par rapport à cette activité importante et nécessaire de leur vie (confinée ou non).

Échanger avec les autres

Même si nous avons tous des conditions particulières et personnelles de « vivre avec l'épidémie Covid19 » il est utile d'échanger avec ceux que nous côtoyons et qui s'occupent aussi des enfants. Soit parce qu'ils ont eux-mêmes des enfants et sont eux aussi confrontés à des difficultés de parents, soit parce que s'occuper d'enfants est leur métier, qu'ils soient professeurs des écoles, éducateurs sportifs ou spécialisés, membres d'une association de parents d'élèves, infirmiers ou médecins. C'est probablement encore plus vrai pour une maman ou un papa seuls au foyer. N'hésitons pas à poser des questions et parler des solutions que nous avons essayé de trouver.

2. Communiquer sur le Covid-19

Une information adaptée

Les recommandations insistent sur l'importance d'informer les enfants sur l'épidémie. La SFPEADA (Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et Adolescent et Disciplines Associées) préconise « un discours adapté à l'âge, honnête et clair », de ne chercher « ni à cacher ni à imposer » c'est-à-dire répondre aux questionnements des enfants quand ils se présentent, mais ne pas vouloir absolument donner des informations qui n'ont pas été demandées. Il est également conseillé « d'utiliser des sources d'information vérifiées », de prendre garde à repérer et éviter les Fake News qui se veulent sensationnelles mais sont souvent alarmantes ou faussement rassurantes.

Il est nécessaire de ne pas surexposer l'enfant à des flux d'informations non filtrées (en particulier, éviter les journaux télévisés pour les plus jeunes). L'enfant doit sentir que la communication sur le sujet est libre et ouverte. Le parent doit aussi pouvoir répondre qu'il ne sait pas (par exemple pour le temps de retour à la normale, la découverte d'un vaccin, ...).

Certains supports peuvent aider les parents à communiquer, en fonction de l'âge de l'enfant.

Pour exemple, Coco le virus :

<https://www.cocovirus.net/francais>

3. Gérer le sommeil et les rythmes de vie

Le confinement est une période à risque de troubles du sommeil pour les adultes et les enfants du fait de la perte ou de la désorganisation des repères habituels. En effet la qualité du sommeil est conditionnée en partie par le rythme de la journée (activité physique, exposition à la lumière, horaires des repas) et aussi par les conditions du coucher (l'exposition tardive aux écrans ayant tendance à décaler l'endormissement). De plus il est montré que les troubles du sommeil chez l'enfant ont un impact sur la gestion des émotions, et la préservation du sommeil serait un facteur de protection contre l'anxiété et le stress post traumatique. Il s'agit donc d'un enjeu important.

Voici certains conseils qui peuvent aider les parents :

- Essayer de sortir tous les jours pour s'exposer à la lumière
- Maintenir des temps de repas à horaires réguliers pour toute la famille (même les adolescents !), si possible accentuer l'importance de ces moments en impliquant les enfants dans la préparation et la mise en place du repas
- Ne pas proposer de sieste à l'enfant même s'il s'est couché plus tard
- Proposer une activité physique régulière quotidienne à l'enfant, différents support numériques permettent des programmes sportifs et ludiques même en restant à l'intérieur.
- Proposer des rituels familiaux qui viennent rythmer la journée
- Encourager l'arrêt des écrans après le repas du soir (en fonction de l'âge, car les adolescents ont souvent besoin de maintenir des liens sociaux en soirée, utiles par ailleurs pour faire face à l'anxiété)
- Il est aussi souhaitable de faire preuve de souplesse en cette période spéciale, et de se coucher et lever plus tard, cela étant adapté à l'âge de l'enfant, aux contraintes des parents et à l'état émotionnel de chacun

4. Gérer « l'école à la maison »

La continuité pédagogique a représenté une grande source de stress pour les familles pendant le confinement. Différentes situations se sont révélées problématiques : les parents qui ont continué de travailler ou à télétravailler, les élèves qui manquent d'autonomie scolaire, les familles qui ne sont pas suffisamment équipées au niveau matériel et informatique. Dans ce contexte, l'Éducation Nationale ne voulant pas créer ou augmenter d'inégalités entre les élèves a annoncé que les programmes seraient revus lorsque tous les élèves auront repris la classe, ce qui n'est pas le cas au 11 Mai 2020. Même si les « programmes scolaires » ne sont plus en première ligne, il est nécessaire de tenter de maintenir une continuité dans les apprentissages de l'enfant.

Différents conseils peuvent ainsi être formulés aux parents, à adapter aux âges et au niveau d'autonomie de l'enfant :

- Proposer à l'enfant de travailler sous forme de contrat : combien de temps peut-il faire ? à quelle heure voudrait-il commencer ? par quelles matières ? L'idée est d'engager l'enfant pour faire diminuer son opposition. Il faut noter que deux heures de travail quotidiennes encadrées sont suffisantes à l'école primaire.
- L'encourager à établir un planning de sa journée pour l'aider à la perception du temps et à l'organisation
- Utiliser des time-timer ou minuteurs pour lui faire percevoir la durée de son attention et de son travail
- Désamorcer les conflits autour du travail scolaire en cette période : essayer face à l'opposition de l'enfant d'en connaître la cause : une difficulté spécifique dans un domaine ? une fatigue ? un manque de motivation ? Tant que possible favoriser le lien avec les enseignants en expliquant la situation de l'enfant ; les enseignants peuvent établir des liens directs avec leurs élèves pour diminuer les tensions entre parents et enfants.
- Favoriser les « apprentissages transversaux » : conversions mathématiques lors des recettes de cuisine, documentaires ou films historiques, écrire des listes de courses, dessins, jardinage, jeux de société, ... Ces apprentissages sont tout aussi importants et améliorent la qualité du lien parent-enfant.

5. Apprendre les gestes barrière à son enfant

Le déconfinement implique un nouveau défi pour les parents et les enseignants : apprendre et veiller aux gestes barrière de leurs enfants. En fonction de l'âge les objectifs et enjeux sont différents. Ainsi le port du masque en classe est imposé à partir du collège seulement, mais il est intéressant d'apprendre à des enfants à l'utiliser dès l'âge de six ans.

Différents conseils peuvent être donnés pour aider les parents :

- Tout d'abord un apprentissage nécessite un entraînement, une répétition. On ne devient pas performant du premier coup. Nous-mêmes nous avons mis du temps avant de diminuer nos gestes réflexes de nous gratter le visage.
- Les apprentissages se font mieux dans une ambiance de valorisation bienveillante : ainsi on obtiendra de meilleurs résultats si on félicite l'enfant quand il parvient à s'inhiber (par exemple il n'appuie pas sur le bouton de l'ascenseur, ne touche pas la poignée) que si on s'énerve après ses erreurs ou ses oublis.
- Présenter les choses de façon ludique sera plus efficace que de jouer sur la peur (éviter : « le virus est partout et il va te sauter dessus » ... l'extérieur pourrait devenir anxiogène). On peut ainsi proposer des défis : « tu gardes ton masque pendant vingt minutes dans ta chambre et tu comptes combien de fois tu l'as touché sans faire exprès » en essayant de s'améliorer.
- Lavage des mains : les vidéos sont utiles, on encourage l'enfant à compter jusqu'à 20.

6. Favoriser le bien-être émotionnel de son enfant

Favoriser et maintenir les liens sociaux

Que l'enfant retourne en classe ou non, le maintien des liens relationnels avec ses camarades est primordial dans cette période à risque sur le plan psychologique. Depuis le 11 mai, les rencontres peuvent être organisées dans le respect des gestes barrière, mais la communication à distance est également importante pour rester reliés ; il revient donc aux parents des plus jeunes d'organiser des temps d'échanges par téléphone ou visio. Pour les parents d'adolescents il est aussi important de ne pas diaboliser l'utilisation des écrans par leurs jeunes, alors qu'elle leur est utile d'un point de vue affectif. Cela implique de faire preuve de souplesse, et de ne pas utiliser les écrans comme une sanction possible (priver son ado d'écrans / de son

smartphone en cette période n'est pas un bon calcul).

Encourager la pratique de la méditation

La situation sanitaire actuelle nous projette dans une période d'incertitude et de déstabilisation émotionnelle. Pour faire face au stress les techniques de méditation pleine conscience ont montré leur intérêt et leur efficacité. L'idée est d'apprendre à lâcher prise et se focaliser sur l'instant présent et sur le ressenti émotionnel, sans être dans l'appréhension de l'avenir. Ces techniques sont utiles pour les parents car nous savons que leur état émotionnel va conditionner celui de leur enfant. Il est également possible et très positif de partager cet apprentissage avec ses enfants.

Différents liens sont proposés

Livre d'Eline Snel « Calme et attentif comme une grenouille »

Soutenir une démarche positive

L'état émotionnel dans lequel vous serez conditionnera les réactions de votre enfant,

Plusieurs conseils peuvent vous aider

- Prenez soin de vous et soyez indulgents avec vous-mêmes
- Trouvez des exemples positifs autour de vous (gestes de solidarité) à partager avec votre enfant
- N'hésitez pas à faire part de vos limites : nul n'est tenu d'être un parent « parfait » et il est important aussi pour votre enfant de savoir que la situation peut vous affecter, que vous avez des doutes ou des inquiétudes que vous pouvez expliciter, cela légitime aussi leurs propres préoccupations
- N'oubliez pas que vos enfants perçoivent vos émotions, vous les inquiétez davantage en cherchant à être trop rassurant s'ils perçoivent que vous êtes soucieux. Mieux vaut une explication claire : parler par exemple de votre manque de revenu mais aussi des perspectives possibles, des aides, de ce qui est positif (ne serait-ce que le fait d'être en bonne santé !).

7. Récapitulatif des liens utiles : pour aller plus loin

Liens destinés aux familles, non exhaustif pour l'information générale sur le Covid :

Site de la SFPEADA

<http://sfpeada.fr/covid19-conseils-et-propositions-en-periode-de-confinement/>

Récapitulatif de ressources Association jeunes Psychiatres et Jeunes Addictologues AJPJA

<https://www.ajpja.fr/actualites/covid-19-sante-mentale-psychiatrie-toutes-les-ressources-et-informations-pratiques#SOUS-TITRE%203.3>

Plateforme **Enfance & COVID** : ressources rédigées par des experts

Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre

<https://sip.sphweb.fr/2020/03/27/pas-le-coronavirus-album-bd-diffuse-par-la-sip/>

Fiches pratiques reprenant les situations spécifiques de confinement et déconfinement

Fiches pratiques de l'Hôpital Robert Debré

https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques?fbclid=IwAR0BRj3ryxfdHKGW6fscdLryZkanwJLjxpYZfis_M2cD850NJAAbC67QVAo

Fiches pratiques de la clinique du château Caradoc

http://caradoc.fr/info_infanto.php

<https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants-303246>

Chaine YouTube « Conseils aux cerveaux Confinés »

<https://www.youtube.com/channel/UCbaA1CEdoTDHa1KqgeloJng/playlists/>

Pour le sommeil

Conseils de la société française de recherche et Médecine du Sommeil

<https://www.sfrms-sommeil.org/articles-a-la-une/sommeil-de-lenfant-en-situation-de-confinement/>
<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ressources-pedagogiques/#les-ressources-speciales-confinement-crise-covid19>

Pour le travail scolaire

<https://www.pedopsydebre.org/post/t%C3%A9%C3%A9travail-et-gestion-des-enfants>
http://caradoc.fr/images/pdf/Conseils_ecole_a_la_maison.pdf
http://caradoc.fr/images/pdf/Travailler_fonctions_cognitives%20.pdf
http://caradoc.fr/images/pdf/Organisation_Structuration_du_temps_V2.pdf
<https://www.education.gouv.fr/coronavirus-covid-19-informations-et-recommandations-pour-les-etablissements-scolaires-les-274253>
<https://www.reseau-canope.fr/canotech.html>
<http://www.pepit.be/>

Pour les gestes barrière

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-reussir-son-deconfinement-l-apprentissage-des-gestes-barrieres-aux-enfants>
<https://www.unicef.fr/article/miraculous-ladybug-et-chat-noir-exploquent-les-gestes-barrieres-aux-enfants>
<http://www.larecresptitsloups.fr/affiche-gestes-barrieres-pour-enfants-a-telecharger-gratuitement/>
<https://www.happykits.fr/blog/apprendre-les-gestes-barrieres-a-ses-enfants/>
<https://www.bloghoptoys.fr/les-7-gestes-barrieres-des-super-heros>

Références bibliographiques (articles scientifiques)

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
 Mengin A, Alle M, Rolling J, et al. Conséquences psychopathologiques du confinement. *L'Encéphale* 2020; S0013700620300750.
 Cao W, Fang Z, Hou G, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res* 2020; 287: 112934.