

Survivre au confinement en famille ! par Manon Berthod

Par Manon Berthod, éducatrice de jeunes enfants de formation, accompagnatrice pédagogique, formatrice, ambassadrice pédagogique et membre du Comité des (Pas) Sages de l'association Agir pour la Petite Enfance

Voilà trois semaines que nous sommes contraints de rester chez nous. Comme si on affrontait une période de deuil, vous avez du faire face à plusieurs étapes...

- Le choc et le déni « Ce n'est pas possible, ça ne peut pas nous arriver ! »
- La négociation « Et si on continue à sortir mais en étant plus prudent ? »
- La dépression et la douleur « on y arrivera jamais... Si il me demande encore une fois de regarder pat patrouille je saute par la fenêtre »
- L'acceptation « Au moins on est en bonne santé et on peut profiter les uns des autres »

Si vous êtes au stade 4, cet article pourrait vous intéresser, alors asseyez-vous, confortablement, prenez un café, un verre d'eau ou un sirop et essayons de dédramatiser.

La joie de pouvoir profiter de nos enfants a vite laissé place à l'angoisse de faire l'école à la maison ou de pouvoir les occuper pendant que vous essayez de travailler. Le choix ne nous est pas donné, en revanche nous pouvons choisir de ne pas subir. J'aime cette citation de Viktor Frankl « Nous ne choisissons pas toujours les circonstances, mais nous pouvons choisir notre façon de les vivre ».

Comme vous avez pu le voir, Internet regorge d'idées d'activités en tout genre ; la pâte à modeler, à sel, la peinture maison, gonflante, fluo,... Sans parler des devoirs donnés par le maître ou la maîtresse ou des comptes Instagram qui mettent en avant ces familles parfaites ou tout semble s'imbriquer à merveille.

Rappelons-le ; s'occuper d'un foyer, avoir un travail, être professeur, sont trois emplois bien distincts. Alors pendant cette période, contentez vous d'être parent ! Essayez, autant que faire ce peu, de limiter les écrans et les réseaux sociaux qui à mon sens créent un grand sentiment de culpabilité. Soyez fiers de ce que vous accomplissez chaque jour, ne vous dites pas « j'ai déjà cinq jours de retard sur les devoirs » mais dites-vous « j'ai pris le temps de lire cinq fois la même

histoire car mon enfant en avait besoin ». Souvenez-vous que la meilleure façon d'apprendre, pour un enfant, c'est de lui offrir un environnement riche et serein. Pas de le laisser plusieurs heures derrière un bureau. Profitez de ce temps qui nous est offert pour observer vos enfants, savoir ce qui les intéresse, ce qui les passionne, ne soyez pas dans l'action mais dans la contemplation.

Vous voulez savoir ce qui canalise les enfants ; c'est la présence de ses parents. Mais pas la présence physique, la présence psychique, celle qui arrête de le temps. Ce temps est un cadeau, savourez-le, ça passe tellement vite.

Alors on essaye de faire comprendre à son patron que le télétravail ça n'est pas toujours possible, on prouve à la maîtresse qu'on n'a pas fait les devoirs mais qu'on a appris pleins d'autres choses ! Et surtout, on se préserve, en tant que parent, on essaye de ne pas être trop dur avec soi-même, car dans cette période, ce dont les enfants ont le plus besoin c'est de bienveillance et d'amour.

Reprenez un café, un verre d'eau, ou un sirop et allez jouer au Lego, même si c'est pour la centième fois !

Suivez Manon Berthod sur [Instagram](#) et [Facebook](#) !