

Coronavirus : comment parler du confinement ♦ ses enfants ?

AKTUALIT?T

BILDUNG

Donnerstag, 19. m?rz 2020

Coronavirus : comment parler du confinement ♦ ses enfants ?

INTERVIEW. Jérémie Zytnicki, psychologue et responsable du Point Ecoute Jeunes et Accueil Parent (PEJAP) de Vélizy-Villacoublay vous aide ♦ trouver les bons mots.



Depuis la fermeture des ♦coles, le 16 mars dernier, pour freiner l'♦pid♦mie de coronavirus, les enfants s'interrogent. Jérémie Zytnicki, psychologue et responsable du Point Ecoute Jeunes et Accueil Parent (PEJAP) de la commune vous conseille.

Les enfants priv♦s d'♦cole... une situation in♦dite qui peut g♦n♦rer une forme de stress pour les enfants et adolescents. Parlons-en! Jérémie Zytnicki, psychologue au PEJAP de Vélizy vous aide ♦ trouver les bons mots.

L'annonce du confinement s'est faite de fa♦on soudaine, comment expliquer l'arrêt de l'♦cole aux enfants ?

Jérémie Zytnicki : Il est important de dire la v♦rit♦. Il faut r♦pondre sans d♦tour ♦ toutes les questions. Il est inutile de travestir la r♦alit♦. Dire est rassurant pour l'enfant. Il faut que les enfants comprennent pourquoi ils doivent rester ♦ la maison. Il faut donner du sens aux faits. Ne pas expliquer est source d'angoisse.

Doit-on dire la v♦rit♦ aux petits comme aux plus grands ?

Jérémie Zytnicki : Oui. La forme peut varier selon l'♦ge de l'enfant. Pour les plus petits, on peut les inciter ♦ s'exprimer ♦ travers le dessin. On peut raconter ceci de fa♦on m♦taphorique comme une histoire. C'est le moment d'explorer de nouvelles formes de communication. L'occasion d'inculquer des valeurs humaines comme la solidarit♦. Le virus touche le monde entier. Il est important de souligner le positif et l'impact de chacun. Rester ♦ la maison c'est aussi une fa♦on de sauver des vies en ♦vitant au virus de se propager.

Comment expliquer la dur♦e du confinement ?

Jérémie Zytnicki : Le confinement ce ne sont pas des vacances. On ne conna♦t pas la date de reprise de l'♦cole, d'o♦ l'importance de donner des indicateurs de temporalit♦. Pour ne pas ♦tre dans la p♦nibilit♦ de l'attente, il faut s'inscrire dans une continuit♦. Ne pas ♦tre hors du temps, hors du monde. Suivre l'actualit♦ sans se focaliser sur la frustration qu'elle peut g♦n♦rer. Etre dans le pr♦sent et le futur est apaisant pour l'enfant. Il faut se donner des objectifs r♦alisables jour apr♦s jour.

Et en attendant, avez-vous des astuces pour faire face ♦ l'ennui ?

Jérémie Zytnicki : Le confinement se sont de nouvelles r♦gles ♦ instaurer. Il faut faire diversion. Par le biais du jeu, on doit cr♦er de nouveaux rep♦res temporaires et spatiaux. Ritualiser et mettre un cadre. Faire un emploi du temps. D♦finir des espaces de jeu, un espace de travail... ♦viter les devoirs devant la t♦l♦vision par exemple. L'enfant doit sentir que le parent garde le contr♦le de la situation. Contrairement ♦ ce que l'on pourrait penser, pour certains le confinement est rassurant, la maison est un lieu s♦r. Socialement, les activit♦s sont limit♦es... C'est ♦galement l'opportunit♦ de se recentrer sur la famille !

Mise ♦ part que les a♦n♦s comme les grands parents sont exclus de la relation, comment justifier ceci ?

Jérémie Zytnicki : Les enfants sont en capacit♦ de comprendre. On peut leur expliquer la fragilit♦ des anciens, et surtout : parler sans tabous. Il faut insister sur le c♦t♦ ponctuel. On fait une pause le temps de laisser le virus s'♦teindre.

A noter : dans le cadre du confinement, le PEJAP est actuellement FERM♦.

Néanmoins notre psychologue reste à l'écoute des Voliziens.

Numéro de la permanence téléphonique : 06 86 31 74 59.

Merci de laisser un message dans lequel vous indiquez vos coordonnées téléphoniques afin que nous puissions vous rappeler en cas d'absence de notre part.