

Coronavirus : comment parler du confinement ♦ ses enfants ?

ACTUALITÉ ♦

EDUCATION

Jeudi 19 mars 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 écoles, le 16 mars dernier, pour freiner l'épidémie 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 privés d'école... une situation inédite qui peut générer 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 façon soudaine, comment expliquer l'arrêt de l'école aux enfants ?

Jérémie Zytnicki : Il est important de dire la vérité. Il faut répondre sans détour ♦ toutes les questions. Il est inutile de travestir la réalité. 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'anxiété.

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

Jérémie Zytnicki : Oui. La forme peut varier selon l'âge de l'enfant. Pour les plus petits, on peut les inciter ♦ s'exprimer ♦ travers le dessin. On peut raconter ceci de façon métaphorique comme une histoire. C'est le moment d'explorer de nouvelles formes de communication. L'occasion d'inculquer des valeurs humaines comme la solidarité. 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 façon de sauver des vies en évitant au virus de se propager.

Comment expliquer la durée du confinement ?

Jérémie Zytnicki : Le confinement ce ne sont pas des vacances. On ne connaît pas la date de reprise de l'école, d'où l'importance de donner des indicateurs de temporalité. Pour ne pas être dans la pénibilité de l'attente, il faut s'inscrire dans une continuité. Ne pas être hors du temps, hors du monde. Suivre l'actualité sans se focaliser sur la frustration qu'elle peut générer. Être dans le présent et le futur est apaisant pour l'enfant. Il faut se donner des objectifs réalisables jour après jour.

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

Jérémie Zytnicki : Le confinement se sont de nouvelles règles ♦ instaurer. Il faut faire diversion. Par le biais du jeu, on doit créer de nouveaux repères temporaires et spatiaux. Ritualiser et mettre un cadre. Faire un emploi du temps. Définir des espaces de jeu, un espace de travail... Éviter les devoirs devant la télévision par exemple. L'enfant doit sentir que le parent garde le contrôle de la situation. Contrairement ♦ ce que l'on pourrait penser, pour certains le confinement est rassurant, la maison est un lieu sûr. Socialement, les activités sont limitées... C'est également l'opportunité de se recentrer sur la famille !

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

Jérémie Zytnicki : Les enfants sont en capacité ♦ comprendre. On peut leur expliquer la fragilité ♦ des anciens, et surtout : parler sans tabous. Il faut insister sur le côté ponctuel. On fait une pause le temps de laisser le virus s'éteindre.

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

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.