

Confinement et parentalité : des clés pour s'adapter

Être parent, dans notre société « moderne » relevait déjà souvent d'**un défi**, qui prend une autre forme *face au confinement*. Il n'existait déjà **pas de notices toutes faites** pour s'inscrire dans une parentalité « performante » hier, alors nous n'en trouverons pas une, toute aussi préétablie, pour répondre aux enjeux de cette **crise sanitaire**.


C'est la compréhension des besoins de l'enfant, qui va nous permettre d'inventer de **nouvelles modalités relationnelles**, sur lesquelles nous pourrons nous appuyer pour transformer cette étape sociétale.

Nous le savons aujourd'hui, l'enfant pour se construire à **besoin de sécurité émotionnelle**. Ce socle sur lequel il va pouvoir s'appuyer pour explorer le monde et s'épanouir, mobilisant toutes ses richesses. **Nous devenons alors sa base de sécurité**, ce réconfort sur lequel il peut compter pour retrouver son équilibre intérieur, ce refuge dans lequel il peut **se blottir en cas de danger et de menace**.


S'il ressent de la peur, émotion actuellement inévitable pour chacun d'entre nous face à la *menace ambiante*, il va **sursolliciter** son entourage, présenter des troubles du **sommeil**, des refus alimentaires, ou s'enfermer dans **un isolement** qu'il pense être protecteur.


Nous avons donc alors la responsabilité de le sécuriser, le réconforter, l'aider à réguler ses émotions, dans son cerveau encore fragile et immature, qui ne peut prendre conscience de la crise que nous traversons, **qu'à travers nos mots**, nos gestes, *notre regard de parent*. **Rendre son environnement plus cohérent et prévisible**, alors qu'il est totalement menaçant pour nous : *c'est là que se joue notre fonction parentale au cœur de cette pandémie*.

Cette lisibilité rassurante, dont l'enfant a besoin invite à :

 **Structurer le temps et l'espace** : l'enfant n'a pas, avant l'âge d'environ 6 à 7 ans, une lecture stable du temps. Il s'inscrit dans une temporalité immédiate sans capacité d'anticipation. Aidons-le à trouver des repères dans ce monde désorganisé :

 **Inventer de nouveaux repères quotidiens** pour rythmer ces journées, qui se ressemblent toutes. *Installer des rituels* pour donner à notre temporalité suspendue un sens nouveau.

 **Canaliser les informations** qui envahissent nos ondes et notre environnement afin *d'organiser les moments où nous nous informons ensemble des événements qui chamboulent notre vie* : Ne pas laisser la télé allumée en fond sonore, pour savoir « en temps réel » ce qui se passe. Nous nous appliquons souvent à vouloir masquer à nos enfants, les informations dramatiques qui nous entourent. Or, ils y sont confrontés indirectement par nos propos et nos attitudes, sans pouvoir y donner un sens. **Prenons un temps commun, afin de leur faire part des nouvelles « partageables »** : entre mise sous silence et dramatisation, *faisons-nous confiance pour trouver les mots justes*, afin de leur expliquer le contexte que nous traversons **ensemble**.

 **Organiser les espaces physiques** et *guider l'enfant dans l'exploration de son environnement* confiné. Faisons place à notre créativité, afin que par exemple, nos escaliers, vécus antérieurement comme dangereux, deviennent un espace commun d'escalade et d'exploration, jalonné de quelques nounours et jouets à contourner.



Accueillir et transformer ensemble notre vécu émotionnel : personne n'est épargné et les émotions viennent nous assaillir, enfant comme adulte. La différence réside dans le fait que l'enfant seul ne peut pas réguler ses émotions, et plus particulièrement la peur. Il va s'appuyer sur sa figure d'attachement pour y parvenir.



Reconnaitre que cette période est très désorganisée psychologiquement, comme elle l'est physiquement et matériellement. Nous perdons le contrôle de nos vies, malgré tous nos efforts pour maintenir les quelques repères que nous connaissons. *Ce que nous vivons est « impensable ».* Pour nos enfants aussi... Cette conscience nous invite à **accepter de ne pas s'inscrire dans une parentalité performante, où nous parvenons à tout organiser** : l'école, le télétravail, la tenue de la maison, la préoccupation pour nos proches, les courses en milieu potentiellement contaminé... **Juste Être Ensemble.**



Créer des espaces psychiques dédiés à l'expression de nos émotions et ressentis : *protéger nos enfants ne passent pas par le silence sur nos ressentis.* Comment avons-nous vécu cette journée ? Quels bons moments l'ont émaillée ? Comment est-ce que je me sens physiquement ? Comment va notre famille proche ? Il est alors possible de créer **un dé des émotions** (joie, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût) auquel la famille joue tous les soirs : chacun son tour, lance le dé et témoigne d'un moment de la journée, où il a ressenti l'émotion désignée par le dé.



Partager des moments, des instants, des bulles où la magie, la complicité, la chaleur humaine, la présence viennent nourrir ce lien si précieux qui nous rend vivant et vibrant. Il est possible alors d'utiliser un timer ou un sablier ou tout simplement une petite horloge pour **montrer à l'enfant combien de temps nous allons lui consacrer,** avant de devoir « partir au travail », sur le bureau installé juste à côté. Certes l'espace semble être le même : à nous de lui donner plus de lisibilité pour qu'il identifie les moments de disponibilité et les moments où nous ne pouvons pas avoir la même attention émotionnelle.



Toute l'équipe de l'Institut de la Parentalité reste engagée auprès des familles et des professionnels et propose :



Des articles ressources sur tous ces enjeux d'une parentalité questionnée par le contexte de l'insécurité que nous traversons (site internet : institut-parentalite.fr)



Des permanences conseil téléphoniques gratuites proposées par notre équipe de thérapeutes - 07 690 990 73



Pour **les familles** déjà suivies ou qui souhaiteraient nous contacter et **obtenir un rendez-vous de consultations** durant cette période, une permanence téléphonique est maintenue. Bordeaux-Floirac : 07 690 990 73 / Paris Sénart : 07 66 34 19 74

Entre humilité et attention, faisons-nous confiance pour transformer ensemble cette étape de vie.