

BURN OUT & CONFINEMENT

Attention les Chartres de Confinement sur Internet peuvent culpabiliser!

Plusieurs exemples de Chartres de confinement pour les enfants sont mis à disposition sur internet. Le problème? Beaucoup d'entre elles sont culpabilisantes car difficile à réaliser en temps de confinement. Gardez en tête que cette situation est inédite et que l'on ne peut s'imposer et imposer les mêmes règles aux enfants qu'en temps normal!

Autorisez-vous plus de souplesse!

La Promiscuité va favoriser des moments de tension

Exacerbation des problèmes d'irritabilité chez le parent et l'enfant, comportement oppositionnel des enfants. La solution? La clef se trouve en nous, les parents. Passer du temps avec ses enfants pour passer du temps pour soi. Cela peut paraître paradoxale et pour autant... Plus l'enfant est comblé en attention et plus il devient autonome dans ses jeux. Proposez lui un jeu en commun dès le début de la journée et par exemple. Enfin, apprendre à décoder ses émotions peut amener moins de situation de crise.



Habiletés familiales et Burn-out: Astuces et techniques pratiques pour parents sous haute tension de Céline Clément

(résumé du colloque webinaire de ANAE formation du 04/2020)

Céline Clément est psychologue et professeur de psychologie à l'université de Strasbourg et organise des formations en guidance parentale.

La situation de confinement: une situation extraordinaire

La situation de confinement pendant plusieurs semaines, n'est pas une situation normale. Il est important de maintenir une forme d'organisation. En même temps, il serait vain et non constructif de vouloir maintenir l'illusion de la normalité; qu'il s'agisse de l'école, des apéros-Skype ou du télétravail. Globalement, nous ne



Le changement: c'est le parent!

Comme ce titre l'indique, le parent serait donc acteur de tout changement de l'enfant, en amenant les clefs d'un nouveau conditionnement, de nouveau rituel.

- La cohérence parentale est importante dans le respect des règles de l'enfant. Le jeu du Bon et du mauvais flic en tant que parent, est, rarement efficace.



- La cohérence parentale, c'est également le respect des règles par soi-même, car le tout premier apprentissage, et le plus fort des apprentissages, le plus implicites et le plus incidents, c'est: l'imitation.
- Identifier ses émotions et penser autrement: avoir des attentes réalistes, examiner la situation de façon plus distanciée...

pouvons pas être à 100% de son activité professionnelle. 50% c'est déjà bien.

Évitez l'attention paradoxale: Le « Oui mais... »

Très souvent, nous avons tendance à porter attention à ce qui ne va pas, plutôt qu'à ce qu'il va. Nous avons une hyper focalisation sur le comportement problématique, nous anticipons très souvent ce qui pourrait mal se passer. Cette anticipation est telle que nous devenons aveugle sur les comportements adaptés et efficaces de nos enfants. Le « Oui mais » devient récurrent et va, ainsi amener une révolte, une opposition et une démotivation chez l'enfant.

« Maman.Papa. J'ai mis la table. » « Oui mais tu as encore oublié les cuillères! »

Vous pouvez penser à faire un système de jetons, cela vous aidera à prendre conscience que de nombreux comportements de votre enfant sont adaptés, et votre enfant, s'en sentira valorisé.

Passez du temps avec votre enfant, pour en gagner

Même si ce n'est pas facile, car nous sommes tous un peu conditionné à ça, éviter de regarder vos mails et vos réseaux sociaux dès le début de la journée. Avant de vous mettre au télétravail, prenez 15 minutes pour une activité avec votre enfant. Cette activité ne doit pas être forcément pédagogique. Cela peut être des jeux de cartes, des jeux de sociétés, ou juste écouter votre enfant parler de son personnage préféré. Céline Clément donne alors l'exemple des Pokémon qu'elle ne connaissait pas, et dont elle n'avait aucun intérêt. Elle propose alors à sa fille de lui parler de ses Pokémon pendant quelques minutes.

Passez du temps avec son enfant permet de lui faire des demandes par la suite, et non l'inverse. Votre présence ne doit pas être une carotte à son obéissance. Le « je passerai du temps avec toi si tu es gentil(le) » est non constructif.

Passez du temps avec son enfant permet d'améliorer la réponse à vos demandes (attendre 1h, mettre la table, couper les légumes, aider à accrocher le linge...)

Pensez à faire vos demandes à proximité de votre enfant (Évitez de crier d'un bout à l'autre de la maison). Cela sera plus efficace et mettra moins de temps.

La liste des jeux proposés sera disponible dans un prochain article.