

Brochure sur le déconfinement suite à la crise du coronavirus

réalisée par l'asbl BALE - Bienveillance à l'École

à destination des

Parents



BALE
BIENVEILLANCE À L'ÉCOLE

Brochure sur le déconfinement suite à la crise du coronavirus destinée aux parents

- I. Contexte
- II. Difficultés
- III. Questionnements & pistes de réponses
- IV. Contacts
- V. L'asbl BALE

Table des
matières

**Vous êtes parent et vous vous sentez perdu·e
pendant cette période de (dé-)confinement?**

Cette brochure est faite pour vous!

Contexte

PRENDRE SOIN DE SOI AFIN DE POUVOIR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Notre société est en train de vivre une expérience inédite...

Depuis le 18 mars 2020, notre gouvernement nous a sommé-e-s de rester au maximum chez nous et d'éviter tout déplacement inutile. Cette mesure particulière de confinement a été prise pour éviter les contacts entre humains et la propagation du coronavirus.

Au-delà de l'angoisse que cette période génère, vous avez peut-être vécu ces semaines de confinement positivement. Par exemple, vous en avez profité pour ralentir votre rythme de vie, prendre du temps pour vous ou encore, profiter de votre famille.

Cependant, la plupart des études scientifiques montrent que cette période de confinement a pu avoir un impact négatif sur la santé psychologique. Pourquoi ? Aristote l'avait déjà déclaré à l'époque: « L'Homme est un être sociable ; la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables ». Par conséquent, notre besoin primaire de contacts sociaux et physiques a été entravé.

En plus de cela, l'organisation de notre vie familiale et/ou professionnelle a été totalement chamboulée. Ce bouleversement peut générer du stress, de l'angoisse voire même de la dépression.

Vous l'aurez donc compris, cette période de confinement a, d'une manière ou d'une autre, impacté tout le monde.

Cette brochure est consacrée à la manière dont vous avez pu vivre cette période en tant que parent.

Il est donc possible que cette période de confinement vous ait touché-e de manière négative et ce, de différentes façons.

Par exemple:

- Avant cette période crise, vous éprouviez peut-être déjà certaines difficultés et la période de confinement est venue les aggraver.
- Ou alors, vous n'aviez pas de difficultés mais vous ne parvenez pas à concilier télétravail et écolage, surveillance, animation de votre/vos enfant(s), ou d'être tout simplement en permanence en présence de celui·celle/ceux-ci.
- Ou encore, certain.e.s d'entre vous font peut-être face au retour à la maison d'un·e enfant placé·e pour handicap ou troubles du comportement et ce retour bouleverse l'équilibre familial.

Pour ces différentes raisons, il est possible qu'en tant que parent, vous ressentiez de l'angoisse et rencontriez des difficultés dans la relation avec votre/vos enfant(s).

Rassurez-vous, il n'y a rien d'anormal dans ces réactions et cette brochure a pour but de vous accompagner et de vous aider à avancer durant cette période.

Nous précisons que la liste des difficultés présentées dans cette brochure n'est pas exhaustive et que la manière dont vous vivez le (dé-)confinement vous est propre et personnelle. Cela dépend de beaucoup de critères tels que votre histoire de vie, votre personnalité, votre situation socio-économique, etc.

Difficultés

Questions



Je me sens isolé·e et je n'ai personne pour m'aider.

Le confinement nous a physiquement éloigné de nos proches et a **renforcé le sentiment de solitude**.

Il est donc normal de vous être senti·e ou que vous vous sentiez encore seul·e et isolé·e. Cependant, certaines aides à distance ont été mises en place à destination des parents et des psychologues continuent leur consultation en ligne (voir contacts à la fin de cette brochure).

En outre, même si l'aide sociale ne peut plus être concrète (par exemple, garder les enfants, aide aux tâches ménagères, etc.), le soutien émotionnel est toujours présent (appels téléphoniques, messagerie en ligne, etc.).

N'hésitez donc pas à solliciter cette aide émotionnelle virtuelle car il est toujours bon d'avoir une oreille attentive pour nous écouter!



Je n'ai plus de temps pour moi et je suis constamment sollicité·e par mon/mes enfant(s).

Il est tout à fait normal de ressentir ce sentiment particulier lors de cette période. Nous vivons actuellement une crise sanitaire inédite.

Les enfants sont sans arrêt à la maison tout comme vous. Ceci représente un élément stressant non négligeable et il est alors important de pouvoir identifier une **ressource** qui permettrait de **compenser ce stress**.

Par exemple, demander de l'aide à votre partenaire pour qu'il ou elle prenne en charge les enfants pendant que vous prenez du temps uniquement pour vous. Ou, si l'âge de votre/vos enfants le permet, lui/leur préparer une trousse d'activités (lien à la fin de la brochure) pour qu'il·elle·s puisse·nt s'occuper seul·e·s.

Essayez au maximum de prendre l'air et lâcher prise sur certaines choses afin de gagner du temps pour vous (la qualité des repas, le temps d'écran pour l'/les enfant(s), etc.).

Questions



Par rapport aux autres parents (sur les réseaux sociaux, sur les groupes de classe), je me sens nul·le.

La **comparaison sociale** n'est pas un phénomène spécifiquement lié à cette période de confinement. Il s'agit de quelque chose que nous faisons presque toutes et tous, de manière plus ou moins volontaire ou non.

Cependant, cette comparaison sociale peut se retrouver exacerbée lors du (dé-)confinement. Il est important d'en prendre conscience, d'être **attentif·ve au perfectionnisme parental et de relâcher la pression**.

“Tout comme les licornes et les monstres sous les lits des enfants sont irréels ; les parents parfaits, eux non plus, n'existent pas”.

Soyez donc indulgent·e envers vous-même en vous engageant dans des buts réalistes ou en investissant votre énergie dans des activités qui vous font du bien (plus d'informations disponibles à la fin de cette brochure).



Je n'arrive plus à tout gérer en même temps: le travail, la maison, mon/mes enfant(s).

En cette période de confinement, nous sommes nombreux·ses à devoir nous adapter à une autre façon de vivre: conjuguer télétravail et vie familiale, ce qui constitue un véritable défi!

En faisant cela, il se peut que vous ayez ressenti un **sentiment de dépossession (ma maison = mon bureau)** et une **augmentation de la pression sur vos épaules (sollicitations permanentes, sentiment de disponibilité excessive, démultiplication des tâches ménagères et professionnelles, etc.)**.

Voici quelques suggestions afin de vous aider: par exemple, **planifier** les tâches à réaliser sans vouloir en faire trop (**prioriser** et partager/déléguer les tâches), **fractionner** votre **temps de travail** (n'hésitez pas à demander à votre employeur·e quelle est sa flexibilité par rapport à cela) ou encore, vous accorder des **pauses**.

⇒ Dans tous les cas, essayez de faire preuve de bienveillance envers vous-mêmes et de mettre en place une organisation qui soit flexible. ←

(Plus d'informations disponibles à la fin de cette brochure.)

Questions



Je suis inquiet·ète pour mon/mes enfant·s par rapport à cette période particulière.

A nouveau, il est tout à fait **normal de ressentir de l'inquiétude par rapport à votre ou vos enfant·s** durant cette période particulière.

Comme expliqué précédemment, il s'agit d'une situation tout à fait inédite et pouvant générer de l'anxiété. Une des façons de réduire cette anxiété est de **trouver des réponses à nos questions**.

Dans ce cas, il est donc **essentiel de chercher à obtenir de l'information auprès de personnes compétentes**.

Par exemple, si je suis inquiet·ète par rapport à la santé de mon enfant, je vais me renseigner auprès de mon médecin de famille. Si je suis inquiet·ète par rapport à la scolarité de mon enfant, je vais chercher de l'information auprès des professeur·e·s ou de la direction de l'école. Ou encore, si je suis inquiet·ète par rapport au développement de mon enfant, je vais me renseigner auprès d'un·e psychologue.



Je veux que mon/mes enfant(s) s'occupe(nt) intelligemment.

Comme expliqué précédemment, il est important de pouvoir **lâcher prise** lors de cette période afin de ne pas s'ajouter du stress inutile.

Ne vous mettez pas trop de pression quant à l'activité des enfants.

Leur trouver des activités stimulantes et créatives à réaliser est une bonne façon de les occuper, mais il n'est pas forcément évident de remplir ainsi leurs journées pendant 2 mois !

Autorisez-vous aussi à avoir recours à des activités simples, faciles à mettre en place, agréables pour les enfants... (Être devant un écran de temps en temps n'est pas dramatique.)

Pour vous préserver lors de ce (dé-)confinement, veillez à rester indulgent·e avec vous-même; la situation est compliquée pour tout le monde.

Pour pouvoir prendre soin d'eux, veillez tout d'abord à prendre soin de vous !

N'hésitez donc pas à Investir votre énergie dans des activités qui **vous** font du bien.

Questions



Mon/mes enfant(s) passe(nt) beaucoup de temps devant l'écran.

Tout dépend de l'âge et de la situation de l'enfant, mais il est évidemment **normal que le temps d'écran des enfants augmente lors de cette période.**

C'est une manière pour eux de s'occuper, de s'évader du quotidien et/ou de garder des contacts avec leurs ami·e·s.

S'il s'agit d'un **comportement transitoire, spécifique à cette période inédite**, il n'y a pas lieu de s'inquiéter outre mesure.

En revanche, soyez attentif·ve si ce comportement perdure dans le temps et s'il s'accompagne d'un changement marqué de comportement. Et, comme expliqué précédemment, n'hésitez pas à **vous renseigner auprès d'un·e professionnel·le afin d'apaiser vos appréhensions** (un rendez-vous de 30'-1h ou un coup de téléphone peut parfois faire des miracles!).



Mon ou mes enfant s a/ont changé de comportement (plus de crises, d'agressivité ou à l'inverse, plus de renfermement sur soi, troubles du sommeil, de l'alimentation).

Comme pour nous, adultes, cette période de (dé-)confinement peut être angoissante pour les enfants. Sans toujours comprendre pourquoi, les voilà coupés de leur vie sociale (école, camarades de classe/crèche, etc.) du jour au lendemain.

Ainsi, il est très fréquent que cette **angoisse s'exprime par des changements de comportements** (sommeil, agressivité, alimentation, etc.), d'autant plus si l'enfant n'a pas encore accès au langage.

Dans ces situations, il est **important de mettre des mots sur le vécu** de votre ou de vos enfant(s) **et d'en parler** avec lui·elle/eux (lorsque cela est possible; si vous n'êtes pas à l'aise avec la verbalisation, n'hésitez pas à vous appuyer sur des personnes relais telles que des psychologues ou pédopsychiatres).

N'hésitez pas non plus à **communiquer de manière virtuelle** avec son/leur entourage social (message des professeur·e·s, message aux autres parents de l'école/crèche, etc.).

Mettre en place de **nouveaux rituels** à la maison et garder un certain **rythme scolaire** peuvent s'avérer **rassurants** pour l'enfant et ainsi, l'aider à s'apaiser lors de cette période.

Quand dois-je m'inquiéter?

On le répète, **ressentir de l'angoisse en tant que parent ou rencontrer des difficultés dans la relation avec votre ou vos enfant(s)** lors de cette période de (dé-)confinement **est tout à fait normal**.

Cependant, il est possible que ces difficultés et angoisses s'intensifient fortement ou perdurent dans le temps... Dans ce cas, il est **important de rechercher de l'aide** auprès d'un·e professionnel·le (coordonnées à la fin de cette brochure). Dans ce point, nous allons essayer de mieux comprendre pourquoi ces difficultés peuvent s'intensifier ou perdurer...

Questions

Imaginez-vous votre rôle parental sous forme d'une **balance**:

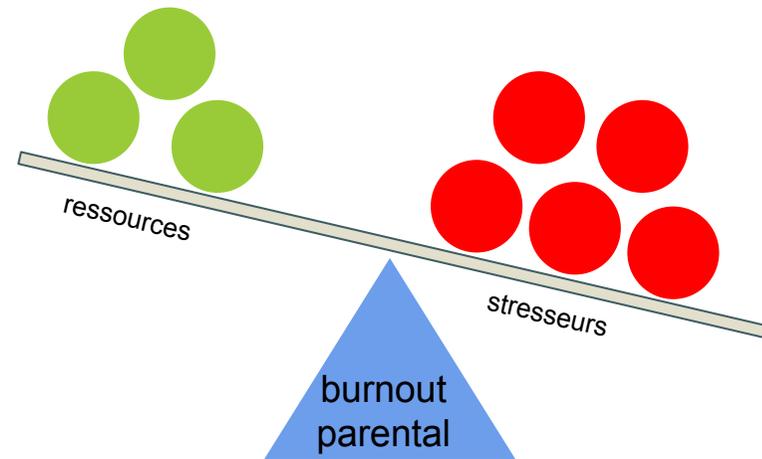
- D'un côté de cette balance, se trouvent les stresseurs parentaux (tout ce qui complique votre tâche de parent et qui vous coûte de l'énergie);
- De l'autre côté, se trouvent les ressources parentales (tout ce qui facilite votre tâche de parent et la rend agréable).

Lorsqu'on se sent bien, cette balance est en équilibre (autant de stresseurs que de ressources). En revanche, lorsqu'on éprouve des angoisses, de la détresse, cette balance est en déséquilibre et penche du côté des stresseurs parentaux.

Cela peut être le cas pendant cette période de confinement (ajout d'un stresser d'un côté de la balance sans ajout de ressource de l'autre côté pour rééquilibrer la balance et/ou retrait de ressources).

Si cette balance reste en déséquilibre de manière prolongée et intense, cela peut déboucher sur une véritable détresse parentale, que l'on appellera « burnout parental ».

Quand dois-je m'inquiéter?



Roskam, I. & Mikolajczak, M. (2018). Le burn-out parental: Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge. De Boeck Supérieur.

Questions

Le burnout parental va se traduire par 4 symptômes principaux :

- l'**épuisement physique et émotionnel** dans son rôle de parent: le parent manque cruellement d'énergie pour s'occuper de ses enfants et réalise le strict minimum (mode survie);
- la **distanciation émotionnelle** envers les enfants: le parent ne parvient plus à s'investir dans la relation avec ses enfants;
- la **perte d'efficacité et de plaisir** dans son rôle de parent: le parent ne ressent plus de plaisir à être avec ses enfants et à interagir avec eux;
- le **contraste**: le parent ne se reconnaît plus; il n'est plus le parent qu'il voulait être et celui qu'il a été.

En bref

Si vous vous reconnaissez dans ces questionnements et/ou vivez une situation difficile, quelle qu'elle soit, n'hésitez pas à en parler autour de vous...

Vous n'êtes pas seul·e!

Il est important est de **créer un espace de parole et d'échanges avec l'ensemble des membres de votre famille** afin que chacun·e puisse déposer/partager ses sentiments si nécessaire.

Si vous ressentez le besoin de vous confier mais que vous ne voulez pas le faire avec quelqu'un de votre entourage, des services existent pour vous venir en aide ou simplement pour parler au téléphone.

L'équipe de **Télé-Accueil** est accessible en composant gratuitement le **numéro de téléphone 107**, 24h/24, 7j/7, dans l'anonymat et la confidentialité.

Si les angoisses, la tristesse ou d'autres émotions négatives vous submergent et que vous vous apercevez que même en laissant passer un peu de temps ça ne s'améliore pas, quelle que soit l'origine de vos sentiments, **il n'y a pas de mal à vous faire aider!**

Encore une fois, il est **normal** de ressentir des émotions.

Il n'y a pas de honte à se faire aider lorsqu'on n'arrive plus à gérer seul·e, que du contraire, il faut être extrêmement courageux·se pour arriver à le faire!

Ressources

- Ressources sur le COVID-19 destinées aux professionnels et aux parents
www.yapaka.be/page/covid19
- SPF Santé - COVID-19 et soutien psychosocial
www.health.belgium.be/fr/covid-19-soutien-psychosocial
- Prenez soin de vous et de vos émotions - outils
www.info-coronavirus.be/fr/aide-psychosociale/
- Moet ik bang zijn van het coronavirus? Gids voor ouders en leerkrachten - Guide à destination des parents et des enseignants
dewegwijzer.org/moet-ik-bang-zijn-van-het-corona-virus-gids-voor-ouders-en-leerkrachten/
- Fiches explicatives à destination des parents
uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/confinement-fiches-en-soutien-aux-familles.html
- Site officiel sur le burnout parental
www.burnoutparental.com/
- Application mobile : « Dr Mood Parents »
- Groupe Facebook sur le Burnout parental (outils & solutions)
www.facebook.com/burnoutparental
- Accès à une trousse d'activités
www.enseignons.be/2020/03/13/enseignement-a-distance-les-bonnes-adresses/

- Pour toute **information** concernant le **coronavirus** :
 - ◆ www.info-coronavirus.be/fr
 - ◆ ou ☎ 0800 14 689

- Pour toute information à propos de la **scolarité des enfants**:
www.inforjeunes.be/thematique/coronavirus

- Pour une **écoute personnalisée** dans l'anonymat: **Télé accueil** échange avec toute personne vivant une **situation de crise**, une difficulté au plan moral, social ou psychologique et qui souhaite sortir de l'isolement: numéro gratuit ☎ **107**

- Des **lignes d'écoute** composées d'équipes pluridisciplinaires des **services de santé** mentale bruxellois répondent à vos questions:
☎ 025 01 01 27 / 28 / 29

- Pour une orientation vers une consultation psychologique gratuite: ☎
0800 16 061

- Pour trouver un·e **psychologue** et consulter:
www.lepsychologue.be/annuaire/psychologues

- **SOS Parents** : ☎ 0471 41 43 33 - 7 jours sur 7 de 8h à 20h00
+ demande de consultations psychologiques spécialisées en parentalité ou recherche via ce lien:
www.burnoutparental.com/s-en-sortir

Contacts

BALE

Bienveillance à l'École - l'amélioration du climat scolaire : un projet d'école, une vision de société



Créée en 2016, l'asbl BALE a pour objectif de contribuer à l'établissement d'une société apaisée en formant les équipes éducatives au **programme de développement affectif et social, et son principal outil : les cercles de parole.**

BALE vise ainsi à améliorer la conscience de soi, l'estime de soi et les relations au sein de l'école: entre membres du personnel scolaire, entre élèves, et entre ces deux groupes. Confiance et coopération se développent à différents niveaux.

L'équipe BALE accompagne les participant·e·s au programme sur le terrain pendant plusieurs années, en s'adaptant aux besoins spécifiques de chaque école.

Contact:



asbl Bienveillance à l'École - BALE



Rue de la Tour Japonaise 14 - 1120 Bruxelles



02/395.71.09 – 0473/78.53.27



www.bienveillance-ecole.be



info@bienveillance-ecole.be



facebook.com/projetbale



youtube.com/watch?v=YYkU9jjpAQ



twitter.com/BienveillanceL



linkedin.com/company/projetbale/