



Bruxelles, le 3 avril 2020

Chers parents,

Les trois premières semaines de confinement se sont révélées très difficiles. Nous n'avons jamais été amenés à vivre une expérience similaire, dans de telles conditions. L'ajustement a été énorme et difficile à plusieurs égards: être confiné chez soi 24/7, gérer télétravail, parentalité, vie familiale, vie de couple et enseignement, simultanément et en interaction permanente.

La fatigue, la frustration, la patience sont mises à rude épreuve et ont certainement commencé à laisser des traces.

Les psychologues des EE de Bruxelles vous ont proposé, dans un précédent document, quelques suggestions importantes pour faire face le plus sereinement possible aux événements actuels : il est disponible sur notre nouvelle page Internet (voir ci-dessous).

Les vacances de Pâques s'accompagneront d'un besoin d'ajustement supplémentaire : les activités scolaires étant moindres, le temps libre n'en sera que plus important. Et les parents, pas toujours disponibles, devront encore et toujours jongler entre leurs occupations personnelles et les besoins des enfants.

Nous vous proposons de découvrir ci après quelques recommandations importantes à prendre en considération pour la période des congés.

Veuillez noter que les psychologues scolaires ne seront pas disponibles pendant les vacances de Pâques. Cependant, nous avons mis à votre disposition, sur une page spéciale du site Internet de l'école, une série d'outils, de ressources et de liens vers des sites Web pour vous aider dans la recherche de solutions. Des contacts vers des professionnels sont également disponibles : <http://www.eeb1.com/psychologues-eeb1/>

Nous ajouterons le présent document ainsi que toute future production sur cette page web.

A certains moments, il est important de demander de l'aide. De nombreux professionnels restent disponibles en dépit du confinement et sont spécifiquement formés à vous apporter du soutien dans cette situation si particulière. En fin de document, vous trouverez un rappel des numéros d'appels disponibles en cas de besoin.

Nous vous souhaitons surtout d'être en bonne santé et de lâcher prise.

Bonnes vacances à tous !

Julia LEMBERGER, Violetta SZEWCZUK & Yannik GLADSTEEN
Psychologues de l'École Européenne de Bruxelles 1

QUELQUES PROPOSITIONS POUR FACILITER LE CONFINEMENT

Tout ce qu'on peut faire... c'est faire de notre mieux !

1. Soyons bienveillant avec nous-mêmes

Être parent-employé-conjoint-ami et enfin... être moi...

Nul d'entre nous n'est un super héros ! On ne peut être en permanence et simultanément un parent, un enseignant et un employé parfait. N'oubliez pas que, dans ces circonstances, il est impossible d'être aussi efficace et aussi attentif que vous ne l'étiez dans la vie avant le confinement.

Rappelons-nous que la situation n'a rien d'habituel : travailler « comme avant » n'est pas possible. Soyons flexibles avec nos enfants, notre partenaire et nos collègues : nous sommes tous dans la même situation de confinement.

Essayons de relativiser les choses et gardons à l'esprit les priorités : notre santé physique et notre bien-être psychologique. Et souvenons-nous que la situation est temporaire.

2. Structurer la journée, ça aide !

Vos jeunes enfants autant que vos ados ont besoin de garder un minimum de rythme ; ça leur donne un cadre sécurisant. Essayez d'organiser la journée autour de : réveil, hygiène, alimentation, dépense physique, activités créatives et de loisirs, temps d'écran, contacts sociaux, repos, tâches familiales, sans oublier les devoirs. On ne saurait trop vous conseiller de faire *un emploi du temps*.

3. La qualité avant la quantité

Vous n'avez pas besoin d'être disponible à tout moment pour vos enfants : ce n'est pas la quantité qui importe. Il est plus important (et plus agréable) de passer un moment ensemble, avec une réelle disponibilité, dans un vrai lien, que de jongler entre les faire étudier tout en essayant de répondre à vos obligations professionnelles; cela risque de n'amener que tensions et des frustrations.

4. Des activités agréables pour vous deux

Si vous consacrez du temps à votre enfant, optez pour des activités chouettes pour l'enfant comme pour vous. Inutile d'insister sur des activités «éducatives», «intelligentes», si cela crée des tensions. Ne renoncez pas aux films et séries si le moment est convivial, cherchez les musiques que vous aimez tous les deux... Vous n'êtes pas un « animateur » ; ces moments n'ont pas vocation à les occuper mais bien à partager du plaisir. Et votre plaisir est tout aussi fondamental.

5. Choix des activités

Les enfants ont probablement déjà fait toutes les activités possibles auxquelles ils pensent. Aidez-les à établir une liste de nouvelles idées d'occupations intérieures et extérieures (si vous avez un jardin) à laquelle ils pourront se référer.

6. Etablir des règles essentielles de « vivre ensemble »

Ces règles, en lien avec les différentes occupations de la journée et la cohabitation familiale, contribueront à clarifier le cadre du fonctionnement familial. Il peut s'agir, par exemple, temps d'écran par jour, travail scolaire, moments dédiés à être seul(e) ou être ensemble. Expliquez-les aux enfants : soyez clairs au sujet des règles et des conséquences (réalistes, proportionnées, applicables). Essayez, en famille, de les respecter.

7. Mettre toute la famille à contribution

Le temps passé ensemble est l'occasion d'apprendre à vivre dans une communauté appelée famille. L'entraide y tient une part importante : les tâches ménagères quotidiennes peuvent être réparties entre les membres, en tenant compte de l'âge et des capacités de chaque personne. Dès 3-4 ans, un enfant peut débarrasser son assiette ! Très jeunes, ils peuvent plier du linge, vider un lave vaisselle, déballer des courses. Cela nécessitera peut-être de leur montrer et les aider la première fois. Si nécessaire, changez de tâches de temps en temps.

Cela enlève un fardeau de vos épaules et enseigne à l'enfant des compétences potentiellement nouvelles. Être valorisé en jouant un rôle important dans la vie familiale peut également améliorer son estime de soi. De surcroît, ces apprentissages sont des acquis précieux pour leur avenir. *Faire ensemble et afficher un planning des tâches de chacun renforce le sentiment d'appartenance à sa famille.*

8. Nos émotions sont importantes

Nous sommes tous humains... et à un moment, on se sentira sans doute: énervé, frustré, à bout de nerfs, triste, inquiet, déprimé, épuisé,... c'est normal ! Nous avons tous nos propres manières de nous apaiser et pourtant, parfois, c'est juste « trop ». Dans ces situations, parlez-en autour de vous ou faites appel à un professionnel.

Le burn out parental, ça existe

Gérer simultanément ses enfants, son couple, sa vie professionnelle, sa maison, ses angoisses, ses émotions, ses manques... cela conduit parfois à des moments où on craque, on perd tout contrôle et on ne se reconnaît plus. Pas de panique : vous êtes humain. Mais la situation de confinement s'accompagne aussi de risques réels de craquer jusqu'à en devenir violent : verbalement ou physiquement. Soyons attentifs à ces risques qui présentent de réels dangers pour vous et votre entourage. Il est possible d'éviter ces situations et si elles se présentent, de les dépasser.

Comment prévenir le burn-out parental ?

1. Choisissez vos batailles et lâchez prise

Les anglophones disent « Choose your battle ! ». Les règles familiales en temps de confinement ne peuvent probablement pas être les mêmes. A trop vouloir que chacun fasse ce qui est attendu de lui en temps normal, vous allez vous épuiser ! Pendant ce confinement, nous allons lâcher prise et ce n'est pas grave. Définissez un ordre de priorité entre ce qui est totalement inadmissible ou obligatoire (2-3 choses) et sur lesquels vous allez vous focaliser. Pour ce qui est généralement difficile à supporter ou peu acceptable, laissez-vous et laissez-leur du répit (tant pis si la chambre du grand n'est pas rangée ; ce n'est pas grave si le temps d'écran quotidien est exceptionnellement un peu prolongé,...).

2. Se soutenir entre parents (si 2 parents sous le même toit)

- La répartition des tâches entre adultes « parents » qui cohabitent est essentielle.
- Organisez le temps de télétravail et le temps avec les enfants en alternance, en restant aussi flexible que possible. La charge mentale doit être répartie. Travailler n'est pas plus fatiguant que de s'occuper des enfants. Partager cette fonction en tenant compte de vos impératifs respectifs est important.
- Il peut s'avérer nécessaire de demander davantage de flexibilité à votre employeur.
- Exprimer sa reconnaissance à l'autre parent pour son aide est soutenant et valorisant.

3. Exprimez vos besoins

Exprimez clairement et de façon constructive votre besoin d'aide ou de relais à votre partenaire ou à votre enfant. N' imaginez pas que l'autre « devine » ce dont vous avez besoin. Si vous êtes énervé/e, attendez d'être dans un moment plus propice à l'expression de votre besoin.

4. Ecouter ses émotions : prendre du recul

Rester confiné dans son foyer est sans aucun doute une tâche ardue pour les parents et les enfants. Cela réveille toutes sortes d'émotions, allant du plaisir de passer plus de temps ensemble à la frustration, l'irritabilité ou parfois la colère. La patience commence à s'user. Le seuil de tolérance à certains comportements diminue considérablement.

Soyez attentifs à ces situations de conflits, querelles, aux mots ou gestes qui explosent parfois et dépasser les limites de ce que vous jugez comme acceptable, qui débordent parfois vos intentions.

Prenez l'air ! Si la colère monte, évitez l'explosion en quittant la pièce et prenez un moment pour faire baisser la tension. Comptez une vingtaine de minutes pour retrouver un état émotionnel qui vous permettra de reprendre les choses plus sereinement. Respirez... reformulez les choses à votre interlocuteur de façon plus posée et plus constructive.

5. Être flexible

Soyez prêts à accueillir de légers changements d'horaires, des événements inattendus, etc. Faire preuve de flexibilité et lâcher quelque peu le contrôle vous évitera de vous sentir frustré, surchargé, stressé, etc. Après tout, nous nous trouvons dans des circonstances qui n'ont aucun précédent et nous n'avons pas de recette miracle pour maintenir une sérénité parfaite.

Et si vous ou votre partenaire craquez ? Et si votre enfant a besoin d'aide ?

... Ce n'est pas grave ! Être un bon parent, ce n'est pas savoir tout gérer ; c'est parfois simplement demander l'aide de quelqu'un pour que vous ou vos enfants aillent mieux.

Parfois, il est important de se tourner vers un professionnel qui pourra vous soutenir, sans vous juger. Surtout ne vous en voulez pas : votre fragilité et votre sensibilité est un bien précieux qu'il faut parfois cajoler. Des psychologues sont spécifiquement formés à vous écouter, à vous apporter l'appui dont vous avez besoin, que vous soyez épuisé, stressé ou dans une situation de violence. Prendre soin de vous est important pour récupérer vos forces et vos ressources ou retrouver des relations familiales plus sereines.

- **Allo Pédopsy : 02/477 31 80** (lundi-vendredi, 9h-16h30 / pédopsychiatres HUDERF)
<https://www.hudorf.be/fr/news/full-txt.asp?id=2239>
- **Helpline : 02/477 20 30** (7j/7 de 9h-17h / psychologues CHU-BRUGMANN)
- **Helpline : 025/ 01 01 27 ou 28 ou 29** (L-V 18h-22h ; S-D 9h-17h / psychologues LFBSM)
- **EN Helpline : 02 648 40 14** (24/7 psychologists and psychiatrists CHS)
<https://www.chsbelgium.org/en/>
- **SOS parents : 0471/ 414 333** (7j/7, 8h-20h / psychologues spécialisés burnout parental)
www.burnoutparental.com
- **SOS-Enfants Hôpital St-Luc : 02/764 20 90**
<https://www.saintluc.be/services/medicaux/psy-infanto-juvenile/sos-enfants.php>
- **Kind in Nood : 02/669 40 50** (SOS-Enfants Flandres) <http://kindinnood.be/>
- **Ecoute-enfants : 103** (gratuit et anonyme, 7j/7, 10h-24h / Ecoute enfants et ados)
- **Enfant en danger : 101** (24/7 / police)
- **Ecoute Violences Conjugales : 0800/ 300 30**
www.ecouteviolencesconjugales.be
- **Télé-Accueil : 107** (24/7 / écoute anonyme « quelqu'un à qui parler »)