



Bruxelles, le 15 mai 2020

Chers Parents, Chers Enseignants,

Nous sommes en semaine 9 de confinement.

Les deux mois se sont avérés difficiles à différents niveaux et nous avons pu constater que nous pouvions nous adapter à une réalité difficile.

Les parents et enseignants ont appris à jongler entre leur vie professionnelle, leur vie familiale, le travail scolaire des enfants, etc.

Même si les adultes et les enfants ont acquis plus ou moins un rythme de travail et d'apprentissage, la situation reste émotionnellement intense et stressante. Avec le temps, la fatigue s'installe et les ressources diminuent, aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

Il n'y a aucun doute qu'il y a un impact psychosocial immédiat et persistant du confinement sur les adultes et les enfants. Soyons donc attentifs, et de manière préventive, tant à notre bien-être qu'à celui de nos enfants.

Vous trouverez ci-dessous quelques points sur lesquelles il serait bien de rester vigilant.

La métaphore est souvent utilisée : nous sommes amenés à appréhender cette situation comme si nous devions courir un long marathon. Gérons notre énergie et nos ressources pour tenir le coup aussi longtemps que nécessaire. Dans cette réalité si différente, nous pouvons trouver de nouvelles façons de faire face aux difficultés, d'apprendre comment soutenir nos enfants et d'identifier quand nous avons besoin de conseils ou de l'aide de professionnels.

Les psychologues scolaires de l'EEB1 restent à la disposition des élèves, des parents et du personnel scolaire qui souhaitent demander conseil. Nous sommes là pour vous soutenir et pour répondre à vos questions.

Vous trouvez notre contact et nos disponibilités sur la page :

<http://www.eeb1.com/psychologues-eeb1/>

Nous vous souhaitons une agréable semaine de vacances.

Julia LEMBERGER, Violetta SZEWCZUK & Yannik GLADSTEEN
Psychologues scolaires Ecole Européenne Bruxelles 1

CONFINEMENT & RISQUES PSYCHOLOGIQUES

Repérer les SIGNES pour prévenir et agir à temps

Envie d'interactions sociales

Neuf semaines de contacts restreints avec des amis, la famille, les camarades de classe et les collègues laissent des traces sur notre bien-être général. En temps normal, nous tous, enfants et parents, passons la majorité de la journée entourés «d'autres» personnes. Nos relations sociales peuvent être vécues comme positives, revigorantes ou négatives.

Pour les jeunes, l'école est un lieu d'apprentissage aussi bien que de socialisation. C'est là qu'ils apprennent à vivre en groupe et en société. Ne pas pouvoir «voir et toucher» leurs amis peut provoquer des sentiments de perte et de solitude, même pour ceux qui restent connectés virtuellement.

Le confinement met en évidence des traits déjà présents antérieurement

De nombreux parents ont peut être remarqué des changements importants voire inquiétants dans le comportement et l'humeur de leur enfant. La charge émotionnelle liée au confinement et ses conséquences ont pu avoir un impact sur leur bien-être. Des enfants ou des ados inquiets sont peut être devenus plus anxieux ; d'autres très dynamiques devenus plus irritables et nerveux; des enfants peu expressifs d'avantage repliés sur eux-mêmes; des enfants avec une faible estime de soi devenus plus apathiques.

Le confinement accentue certains traits qui existaient déjà, et qui, dans la vie ordinaire, étaient amoindris, voire cachés par la vie au quotidien : l'école, les activités, l'agitation familiale. Maintenant qu'ils sont plus prononcés, les parents les remarquent plus facilement.

Nouvelle peur

Avec le déconfinement progressif, certains enfants (et adultes) peuvent développer de nouvelles peurs liées à la vie « après le confinement ». Ils ne pourront pas tous l'exprimer sous forme de mots; soyez donc vigilants aux changements de comportement ou à d'autres signes chez votre enfant.

Le monde émotionnel de l'enfant

Gardez à l'esprit que la peur, la colère, la tristesse, l'anxiété, les inquiétudes,... sont exprimés différemment par les enfants. Identifier les émotions n'est pas facile pour les adultes, encore moins pour les plus jeunes. En fonction de l'âge, la capacité d'être conscient de ses émotions ou de ses pensées et la capacité de les nommer peut être difficile et par conséquent, compliqué à identifier par autrui.

Plus l'enfant est jeune, plus votre observation vous guidera. Les adolescents, quant à eux, ont tendance à garder leur vie émotionnelle très privée. Ils peuvent donc vous dire que «tout va bien» même si ce n'est pas le cas pour éviter de vous inquiéter ou vous mettre en colère.

Repérer les changements et les signes d'alerte dans l'humeur et / ou le comportement de votre enfant. Si vous êtes inquiets, la discussion avec un partenaire, un ami, des ressources en ligne, etc. peuvent déjà vous aider.

Si ces changements persistent et qu'il n'y a aucune amélioration au fil du temps, il est important de faire appel à une personne qualifiée en soutien psychologique. Plus votre enfant reste dans un état de vulnérabilité émotionnelle, plus il y a un risque de développer des problèmes psychologiques plus graves. Une intervention précoce peut donc faire toute la différence.

Vous trouverez ci-dessous la liste des signes d'alerte qui, bien sûr, n'est pas exhaustive. Pour les signes mis en **gras**, nous recommandons fortement de contacter un psychologue.

1. Emotionnel:

- Bouleversé, irritable, énervé, explosif
- Pleurniche, triste, anxieux, nerveux, inquiet
- Négatif par rapport à soi, l'école, les amis, l'avenir
- Diminution de l'estime de soi: abandonne les tâches, des déclarations comme «Je ne peux rien faire», je suis stupide »,« Je ne parviendrai jamais à m'améliorer »
- **Idées noires : «rien n'a pas d'importance», «ça ne s'améliorera jamais», «je ne veux pas être ici», «j'aimerais disparaître / ne pas me réveiller»**

2. Comportemental:

- Agité, nerveux, agressif verbalement ou physiquement, tendu
- «Effondrements» émotionnels, pleurnichant plus que d'habitude, plus « collant », nécessitant plus de contacts physiques et de réconfort
- Plus silencieux que d'habitude, excessivement retiré (par exemple, tout le temps dans la chambre au téléphone ou, jeux en ligne, etc.), interagit / participe moins, semble fatigué, joue moins
- Passif, "ennuyé", incapable de s'engager, même dans des activités autrement agréables
- Anxieux de se séparer d'un parent
- **Changements dans les habitudes de sommeil (sommeil interrompu, difficultés à s'endormir, réveil précoce inhabituel, etc.)**
- **Modifications des habitudes alimentaires (alimentation restreintes ou suralimentation, sélection inhabituelle)**
- **Enurésie nocturne ou pendant la journée**
- **Pensées obsessionnelles troublantes aux yeux de l'enfant ou de l'adulte**
- **Comportements rigides: rituels (répéter une séquence d'actions de manière très rigide, par exemple avoir un ordre spécifique pour mettre des vêtements en s'habillant) ou avoir certaines compulsions (ne pas pouvoir s'arrêter, par exemple vérifier si la porte est «correctement» fermée)**
- **Se fait du mal à soi-même ou à autrui: frapper, donner des coups de pied, pousser, gratter; vers soi: mettre les ongles dans la peau, frapper le visage ou la tête, jouer avec les cheveux et les retirer**

3. Physique:

- Maux d'estomac
- Maux de tête
- Sensation d'oppression dans la poitrine
- Battements rapides de cœur
- Constipations / diarrhée

4. Lié à l'école:

- Baisse de motivation et /ou intérêt pour les activités
- Concentration plus faible, non focalisée
- Passif
- Difficultés à suivre les tâches même si généralement l'enfant gère et suit les instructions

Le bien-être des Parents

Il est important de connaître vos capacités et vos limites. Des situations qui étaient «supportables» peuvent maintenant provoquer des réactions explosives. Il est possible que vous perdiez votre sang-froid. Restons attentifs à ces situations qui peuvent amener une forme de violence verbale ou physique pour vous et votre entourage.

Il est possible d'éviter ces situations et si elles surviennent, de les surmonter. Demander de l'aide peut être plus opportun que de régler soi-même le problème. De nombreux professionnels, spécialement formés pour vous soutenir, restent disponibles.

Pour plus d'INFORMATIONS, CONSEILS, RESSOURCES et CONTACTS : *COVID19-PSYCHOLOGUES*

Encore quelques petits conseils

- ➔ Lorsque vous observez des changements chez votre enfant, parlez-en avec lui.
- ➔ Il est possible qu'il/elle ne vous demande pas directement de l'aide. Essayez de deviner ce qui pourrait le déranger; nommez les émotions qu'il pourrait ressentir. Il vous dira si c'est juste et vous pourrez poursuivre le dialogue. Vous l'aidez ainsi à identifier et à nommer les sentiments ou les pensées qu'il/elle pourrait ressentir.
- ➔ Offrez du temps et un espace calme pour discuter de la situation actuelle et d'autres problèmes que l'enfant pourrait avoir. En cas de crise, postposez la discussion quand la situation est plus apaisée.
- ➔ Les enfants et les adolescents réagissent en partie à ce qu'ils observent chez les adultes qui les entourent. Vos compétences émotionnelles peuvent fortement influencer la stabilité et l'attitude de votre enfant. Votre aide, votre influence sur son bien-être seront d'autant plus efficaces que vous-même, vous sentez bien.
- ➔ Par conséquent, il est essentiel de prendre soin de vous en premier lieu. Nous avons tous nos capacités et nos limites. Reconnaissez-les et acceptez-les. N'hésitez pas à vous référer à : *COVID19-CONFINEMENT*
- ➔ Demandez de l'aide: plus tôt le problème sera adressé, meilleur sera le pronostic.