

La vie ensemble pendant le confinement

1. ORGANISEZ VOS JOURNEES

- **Structurez vos journées** : se lever suffisamment tôt, s'habiller normalement, prévoir des **activités éducatives et ludiques**, définir le temps de télétravail pour l'adulte, garder le rythme des repas, respecter une heure de coucher pas trop tardive.

Pour les plus jeunes : faire un planning visuel avec eux
(<https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/23/coronavirus-covid19-routine-horaire-enfants-trouver-equilibre/>)

Pour les apprentissages des 5^{ème} et 6^{ème} primaires : <https://www.notele.be/it152-md10-notele.html?idContent=24>

Pour tous : trouver un juste équilibre entre activités éducatives et de détente. Il est normal qu'une journée de confinement ne soit pas similaire à une journée d'école.

- Permettez à vos ados de s'évader : ils ont **besoin de communiquer** régulièrement avec leurs pairs, notamment via les réseaux sociaux.

- Essayez de **limiter les écrans** et utilisez-les à bon escient.

- Profitez-en pour faire du **sport** à l'intérieur ou dans le jardin, pour faire des **jeux de société, cuisiner** en famille ou activer la créativité de chacun.

- Vous pouvez aussi **faire participer vos enfants aux tâches quotidiennes** de la maison (ranger sa chambre, aider à la préparation des repas, etc.)

- **Évitez de regarder les informations en soirée** afin de ne pas rester avec des pensées difficiles avant le sommeil.

2. EXPLIQUEZ CE QUE SONT LE VIRUS ET LE CONFINEMENT

- Le virus : **expliquez** à votre enfant ce qu'est le Coronavirus
(<https://www.youtube.com/watch?v=AYEJZe2IQwQ>)

- Vous pouvez insister sur la bonne pratique des **règles d'hygiène** comme se laver les mains avec du savon pendant 30 secondes, tousser dans son bras, etc.

- Vous pouvez **expliquer que l'on reste chez soi pour protéger les autres**. Chacun doit y mettre du sien pour éviter la propagation du virus. C'est parce qu'on apprécie nos amis et nos proches qu'on ne les voit pas.
- Essayer de trouver avec vos ados **quels apports peut avoir cette situation** de confinement C'est parfois un temps d'arrêt pour se recentrer sur soi, découvrir autrement ses amis avec des appels vidéos, découvrir indirectement votre travail, aider les plus jeunes avec leurs devoirs, etc.
- **Faites exister vos proches en les appelant**, en faisant des appels vidéos, etc.

3. EXPRIMEZ VOS EMOTIONS

- Soyez attentifs aux émotions de vos ados ainsi qu'aux vôtres. Il est important de **mettre en mots ce que l'on vit actuellement**.
- Restez solidaires dans votre fonction parentale : **en cas de saturation**, isolez-vous mais ne déchargez pas vos ressentis négatifs sur vos ados. Vous pouvez également appeler la ligne de SOS parents au 0471/41.43.33 – de 8h à 20h 7jours/7
- Prenez aussi **du temps pour vous** en tant que parents.
- En cas de difficultés relationnelles, d'anxiété et toutes autres situations, des **numéros utiles vous seront transmis**.

Voici une vidéo réalisée par le Dr Thill reprenant des pistes de réflexion pour bien vivre le confinement: <https://www.notele.be/it61-media77534-ne-culpabilisons-pas-c-est-le-conseil-d-un-pedopsychiatre-aux-parents-en-ces-temps-de-confinement.html>

Les réseaux sociaux sont une mine d'idées et de ressources pendant cette période de confinement. Vous pouvez notamment trouver des idées pour vous détendre ou vous aider à gérer l'anxiété sur la page  de Sophropote t'accompagne.

N'hésitez pas à consulter notre page Facebook : Centre PMS Libre Mouscron 1.

Mail : celine.belin@pmslmc.be

Téléphone (exceptionnellement) : 0479/46.24.29