

SOS enfants à la maison !

Entre la promiscuité, l'école à la maison, le stress du télétravail, il y a de quoi devenir chèvre. Nos experts rappellent les gestes qui sauvent pour faire face à la situation.

1 S'ORGANISER COMME DES CHEFS

Après le choc de la nouvelle, il y a eu les tâtonnements de la première semaine. Comment gérer les différents niveaux scolaires, le télétravail des parents, les repas quotidiens pour toute la famille, les écrans si tentants ? Il faut l'avouer, l'euphorie des premiers instants a laissé place à des frictions et à des hurlements. « *Tout le monde tâtonne*, tempère Diane Ballonad-Rolland, coach en organisation. Nous vivons un véritable bouleversement, qui plus est inédit. Il faut du temps pour que chacun trouve sa place et son nouveau rythme. »

Pour commencer, mieux vaut mettre à plat les difficultés et exprimer ses besoins. Des « chartes de confinement » se sont ainsi improvisées dans les foyers, garanties d'un bon esprit. D'autres ont fixé un emploi du temps maison. Là encore, inutile de placer la barre trop haut... « *D'un point de vue professionnel, il ne faut pas s'attendre à atteindre notre efficacité habituelle dans ce contexte* », insiste la coach. Elle invite toutefois à garder un rythme : « *Même s'il est assoupli, compte tenu des circonstances, les enfants en ont besoin d'un point de vue chronobiologique : coucher tôt, repas à heures fixes, etc.* » Quant aux services, tout le monde met la main à la pâte ! C'est le moment de se distribuer les tâches ménagères : cuisine, vaisselle, aspirateur, repassage, etc. « *Ce confinement peut offrir l'occasion de programmer un véritable ménage de printemps, de trier, désencombrer, nettoyer, ranger...* » Une belle manière de réinvestir son lieu de vie.



GARDER UN RYTHME pour favoriser le travail scolaire et ménager des sas de décompression.

2 APPRENDRE À AFFRONT L'ANXIÉTÉ

L'épidémie peut réactiver des peurs : celles du lendemain, de manquer, de ne pas être à la hauteur, la peur aussi de la mort. « *N'étions-nous pas trop rassurés*, questionne Jacob Azeroual, médecin psychanalyste et psychothérapeute. *En réalité, le déséquilibre, la précarité et la mort sont liés à notre condition humaine et nous permettent paradoxalement de mieux savourer l'instant présent.* » Spécialisé dans « l'anxi-dépression », cet auteur du récent ouvrage *Savoir (s')aimer* (Guy Trédaniel) souligne combien « *le couple est le diapason de la famille. Ne contaminons pas les enfants par notre désespoir !*

Notre meilleure influence est passive : par notre manière d'être. L'enfant perçoit s'il est embrassé par habitude ou par amour. Et c'est toute la différence. Même dans l'adversité, il nous appartient de choisir : « *La déclinaison d'un événement dépend de nous, de ce qu'on en fait. Ce cataclysme nous conduit à repenser notre vie, à redéfinir nos priorités, à retrouver le temps et notre liberté de penser.* » Le confinement enseigne en effet à vivre ensemble, à tenir compte des plus isolés, à ouvrir les yeux sur les joies simples. Il suscite des ressources, des chaînes de solidarité. Contre l'anxiété, rien de tel que de se sentir utile, savoir combien chacun est unique et aimé.

3 ÉCOLE À LA MAISON : DIMINUER LA PRESSION

Une attitude difficile à tenir dans le cadre de la classe à la maison, lorsque les parents se retrouvent à jongler entre différents niveaux scolaires, des problèmes de saturation et de connexion, des cours qui arrivent au compte-gouttes ou au contraire en nombre et, accessoirement, leur propre travail... « *La maison ne peut pas faire l'école*, affirme Alain Bentolila, linguiste, professeur à l'université Paris-Descartes. *Les parents n'ont pas la compétence de l'enseignant, ni son expertise pédagogique.* » Ni sa patience, parfois. Ironie du sort, le dernier ouvrage de cet universitaire s'intitule *La joie d'apprendre ensemble* (First) et répertorie 150 activités quotidiennes, dont les parents ou les grands-parents peuvent s'emparer. Car cet universitaire insiste sur leur légitimité : « *Même autonome, un enfant a besoin de sentir l'intérêt de ses parents, leur regard bienveillant. Ils peuvent aussi donner du sens aux apprentissages scolaires.* »

À la demande du ministre de l'Éducation nationale, l'équipe de chercheurs du Centre international de formation et d'élaboration d'outils pour des maîtres (Cifodem), qu'Alain Bentolila préside, vient de mettre à disposition sur le site Désir d'apprendre (desir-apprendre.fodem-descartes.fr) des activités, de la maternelle jusqu'au lycée, ne nécessitant pas d'expertise. « *Elles sont fondées sur la "métacognition" et la compréhension, aussi nous les envisageons comme un complément intéressant du Cned, qui est basé sur les règles et leur automatisation.* » Mais que conseille-t-il comme charge de travail dans les conditions actuelles ? « *Deux heures et demie, trois heures maximum de travail par jour* », concède-t-il. Ouf ! De quoi diminuer la pression.

RETROUVEZ SUR NOTRE SITE
15 idées de bricolage faits maison,
www.lavie.fr



PROPOSER DES ACTIVITÉS CRÉATIVES permet de mieux gérer les tensions et de déployer ses capacités.

4 PARTAGER DES MOMENTS DE QUALITÉ

« *Nous passons finalement peu de temps ensemble, en famille. Or le temps passe vite... Profitons-en pour nous retrouver, aller à l'essentiel, savourer notre chance* », propose Laure d'Alançon, fondatrice de Maman vogue (mamanvogue.fr), média de référence pour les mères, qui compte 400 000 visites par mois. Voir un film en famille, jouer à un jeu de société, réaliser des bricolages... « *Créer est un plaisir qui conduit à donner vie à des objets* », souligne Perrine Colignon. Expatriée à Londres, cette ingénieure découvre les ateliers créatifs pour enfants et fonde le site la Cabane à idées (cabaneaidees.com) qui présente plus de 300 activités. « *Lorsqu'on fait ensemble, on s'entraide, on échange des idées, chacun en sort enrichi.* » Créer fait aussi grandir son intériorité.

Attention aussi à prendre soin de son couple, comme le suggère Laure d'Alançon : « *Il faut veiller à préserver un temps de qualité et d'échange entre conjoints pour faire le point et s'ajuster. C'est aussi le moment de se projeter en tirant les conséquences de cet événement qui illustre les limites de la mondialisation et de la consommation : qu'allons-nous changer dans notre manière d'être, de consommer, de voyager ? Si nous nous posons les bonnes questions et agissons, nous sortirons grandis de l'épreuve.* »

5 PRIER ET PARDONNER

Le psychothérapeute Jacob Azeroual évoque aussi l'importance du pardon : « *À soi-même et aux autres... Celui qui demande pardon est grand, car il doit faire fi de son orgueil, qui est un fléau bien pire que le coronavirus !* » Alors en ce temps de crise et d'inévitables frictions, n'hésitons pas à instituer une demande de pardon en famille, à commencer par les conjoints entre eux et à l'égard de leurs enfants. Ce peut être une démarche à proposer lors de la prière qui, elle aussi, retrouvera avec bonheur sa place dans un emploi du temps moins chargé !

Les initiatives émanant des réseaux sociaux, des communautés et des éditeurs religieux se multiplient : les éditions Mame (mameeditions.com) ont mis en ligne gratuitement plusieurs cahiers d'activités spirituelles. La communauté du Chemin neuf actualise sur sa page (chemin-neuf.fr) ses propositions (offices en direct, prière, formations). Les enfants aiment confier à Dieu leurs proches, le personnel soignant mobilisé et exposé, les malades, les mourants, les personnes isolées, âgées, célibataires... Et ils pourront aussi demander des nouvelles de leurs grands-parents par Skype, joindre par téléphone un résident en Ehpad ou en maison de retraite. Ainsi se tissera une chaîne de solidarité, qu'ils ne sont pas prêts d'oublier.

STÉPHANIE COMBE