Vacances scolaire et poursuite du confinement – 3ème note d'accompagnement psychologue secteur écoles prunelliers

Mme Gaby Keiser-Weber – psychologue 9 avril 2020

La poursuite du confinement est maintenant officielle. Nous resterons tous confinées pendant cette période habituellement tant attendue de congés de printemps.

Nos espoirs de pouvoir pleinement profiter des vacances avec une reprise de l'école après et ce temps de repos sont remis à un « plus tard », dont on ne connait pas la date… C'est d'autant plus difficile qu'on ne peut pas se projeter sur les perspectives d'un retour à une vie « normale », ça viendra mais on ne sait pas vraiment quand, ni comment.

Cette situation inédite mérite d'accompagner les enfants à mieux comprendre ce qui se passe, ne pas pouvoir pleinement profiter des vacances, retrouver les copains et rester encore coincer à la maison. Il ne s'agit ni de dramatiser la situation, ni de la minimiser.

- Il peut être important de rappeler qu'est-ce que c'est concrètement le confinement (on reste chez soi et on ne peut sortir que sous certaines conditions strictes avec gestes barrières) et surtout à quoi cela sert (se protéger soi-même et les autres). Mais que malheureusement, cela s'applique aussi aux vacances parce que *« Le virus ne prend pas de vacances, il ne cherche qu'à trouver encore plus de personnes chez qui il peut habiter, il n'a pas de calendrier en tête ; si les personnes ne respectent pas le confinement pendant les vacances elles peuvent tomber malades et le virus aura gagné »*
- On comprend que c'est difficile à accepter pour l'enfant, il est important d'écouter ses ressentis négatifs, partager avec lui vos ressentis (pour moi c'est pareil je voudrai que ce soit autrement…)
- Le virus doit arrêter de voyager à travers le monde, c'est pour cela que personne ne part en vacances. L'enfant ne sent pas malade, et peut réclamer ses vacances et ses copains. On peut lui rappeler que des personnes peuvent transporter le virus (porteur sain) sans jamais tomber malade et si on sort malgré le confinement on le transmet à quelqu'un d'autre qui pourra alors peut-être tomber malade. Il faut donc arrêter que le virus voyage de personne en personne c'est pour cela que le confinement est prolongé.
- Il reste important de responsabiliser l'enfant (effort collectif auquel il participe contre le virus) sans l'infantiliser (ne fais pas ton bébé).

Faire des projets et partager des moments pour vivre autrement les vacances ?

Cette longue période de confinement que l'on vient de passer c'était le temps de « l'école à la maison », pas toujours simple. Même si c'était quelques fois compliqué, valoriser ce qu'il a fait, sans trop insister sur ce qui n'a pas été fait, ce sera repris à d'autres moments à la maison ou à l'école, plus tard. Vous pouvez féliciter son enfant d'avoir fait au mieux son travail, de s'être adapté, d'avoir montré qu'il pouvait changer dans ses repères, il grandit !
On va pouvoir prendre du temps autrement en famille, peut-être rêver et penser à plus tard…

L'enseignement à distance, c'était aussi le lien avec l'extérieur au travers de l'école. Pendant les vacances c'est moins de travail scolaire, si ce n'est les petits devoirs habituels proposé pendant les vacances… et donc aussi moins de liens avec l'extérieur.

Pendant les vacances confinées il est d'autant plus important d'entretenir et ouvrir ce lien vers l'extérieur (nouvelles de la famille, de copains,…) mais aussi faire des activités qui font imaginer et rêver.

Une dernière remarque…

Ces vacances confinées pas drôle !

☞ *Même en vacances, surtout confinés, il reste important de garder des routines familiales, cela rassure l'enfant et lui donne un cadre auquel se raccrocher lorsque à l'extérieur, ce n'est toujours pas comme avant et qu'on ne sait pas quand l'école reprendra.*

- ✓ On pourra prendre un rythme plus allégé que celui de l'école (sans se coucher trop tard, les enfants comme les adultes risquent d'être beaucoup plus irritable le lendemain, surtout dans un espace étroit et confiné.
- ✓ Essayer de garder une organisation de la semaine structurée, ces temps dans la semaine permet d'établir des limites qui sont elles-mêmes génératrices de sécurité pour l'enfant.
- ✓ Pensez toujours à garder une bonne hygiène de vie : repas, s'habiller, se détendre aussi…
- ✓ Même en vacances, essayez de faire toujours faire participer tout le monde à la vie de famille en se répartissant des tâches… c'est l'occasion d'être inventif en cuisine sur les menus et les recettes…