

Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi

Evelyne Josse¹, 21 mars 2020

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com

Même dans la situation de confinement imposée par l'épidémie COVID19, pour qu'ils puissent développer leur personnalité et leurs compétences, les enfants et les adolescents ont besoin de se sentir en sécurité, de s'exprimer, de développer leur autonomie, d'avoir des contacts sociaux, d'apprendre, de se dépenser, etc.

Comment faire en tant que parents pour répondre aux besoins spécifiques de leur progéniture ? Cet article tente de donner quelques pistes. Il n'existe cependant pas de recettes miracles. L'éventail de solutions varie considérablement pour les familles résidant à la campagne dans une maison spacieuse entourée d'un grand jardin et pour celles vivant en ville dans un appartement exigü. De même, le temps que les adultes peuvent consacrer à leurs enfants sera différent pour une mère célibataire mobilisée par le télétravail et une famille où deux adultes se relayent.

Le besoin de sécurité

Enfants, grands et petits, ont besoin d'être rassurés et sécurisés pour grandir et se développer. Les causes d'angoisse diffèrent avec l'âge, la personnalité, le degré d'exposition à l'épidémie, etc.

Les enfants en bas-âge n'ayant pas la maturité et l'expérience pour comprendre les événements sont très influencés par la réaction de leur entourage direct. Le plus rassurant pour eux, c'est de savoir leurs parents à leurs côtés. La force du lien d'attachement est le moyen le plus efficace de les sécuriser et de les aider à surmonter leur anxiété². Soulignons toutefois que c'est souvent davantage pour les parents, plus que pour leur progéniture, que le confinement est source d'inquiétudes. Pour offrir le sentiment de sécurité dont les petits ont besoin, il est impératif qu'ils parviennent à maîtriser leurs propres angoisses. La stabilité offerte par la famille permet d'annihiler l'impression de chaos du monde que les enfants éprouvent suite aux bouleversements de leur quotidien.

Les enfants plus grands et les adolescents restent perméables au vécu subjectif de leurs proches et simultanément, prennent conscience de l'importance de l'épidémie. La menace vitale qu'ils perçoivent peut être pour certains à la source d'angoisses intenses. « On va tous mourir ! » s'affole,

¹ Evelyne Josse a travaillé pour Médecins Sans Frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS (maladie provoquée par un coronavirus, le SRAS Cov) ainsi qu'en République Démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ébola.

² Pour savoir que dire aux enfants pour les sécuriser, voir l'article du même auteur : Josse E. (2020). Les enfants face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>

par exemple, une jeune fille de 18 ans. Certains peuvent se montrer anxieux par rapport à l'avenir, au retard pris dans le programme pédagogique, aux examens, etc.

Quel que soit leur âge, la meilleure façon d'aider les enfants à surmonter leurs peurs est de les convier à les exprimer. Éluder le sujet les inquiéterait davantage. Leur anxiété s'accroît considérablement lorsqu'ils ne comprennent pas les remous émotionnels de leur entourage et/ou les situations qu'ils traversent.

Le besoin d'expression

C'est durant l'enfance que se construit la perception du monde. Il est donc essentiel que les enfants comprennent les événements qu'ils vivent et qu'ils aient l'occasion d'exprimer les émotions et les sentiments soulevés par ceux-ci.

Les moyens d'expression non verbaux

Plus ils sont jeunes et plus les enfants éprouvent des difficultés à traduire en mots leurs sentiments et leurs pensées. En grandissant, leur capacité à communiquer s'accroît. Cependant, certains enfants plus âgés peuvent manquer de moyens pour verbaliser leur vécu. Ainsi, les enfants effrayés par une situation peuvent trouver difficile d'en parler ou peuvent refuser d'en discuter de crainte d'être débordés par leurs sentiments. Même lorsqu'ils en ont la capacité, les enfants communiquent rarement spontanément et ouvertement au sujet de leurs problèmes, de leurs émotions, etc.

Lorsqu'ils ne peuvent verbaliser leur vécu, les enfants peuvent le traduire « indirectement » par le dessin, la peinture, le bricolage, le chant, la musique, la danse, la poésie, l'écriture, les saynètes théâtrales, les marionnettes, etc. Pour les aider, les adultes doivent être sensibles à cette communication « indirecte » et adapter leur façon de les aborder.

Il est important que les enfants puissent s'exprimer sur ce qu'ils vivent durant cette période de confinement. Cependant, il faut absolument éviter de renforcer leur anxiété en cherchant sans cesse à investiguer leur vécu par rapport à l'épidémie et à la distanciation sociale. Les enfants ont de nombreuses émotions à exprimer ; la joie de vivre en fait partie et c'est dans cette partie saine qu'il faut puiser le ressourcement.

Les moyens d'expression verbaux

A partir de 6-7 ans, les enfants commencent à pouvoir mettre des mots sur leur ressenti. Pour favoriser cette expression, les parents peuvent proposer un tour de table en fin de journée où tous, petits et grands, sont conviés. Chaque membre de la famille évoque un moment « top » de sa journée et éventuellement un moment « flop ». Il est important de clôturer sur une note positive ou constructive même si certaines journées s'y prêtent plus que d'autres. Chacun dispose d'un joker qui lui permet de s'abstenir de prendre la parole une fois par semaine.

Avec les adolescents, il est important que les parents prennent le temps de discuter et d'élargir le débat. L'épidémie actuelle offre l'occasion d'aborder de grands thèmes sociétaux et de penser avec

les jeunes aux valeurs fondamentales. L'importance des relations sociales, l'altruisme, la solidarité, la santé, la surconsommation, la pollution et l'avenir de la planète, sont quelques-uns des thèmes dont il est possible de débattre.

Le besoin d'une routine quotidienne

Généralement, l'univers des enfants et des adolescents gravite autour d'événements prévisibles (se réveiller au sein de la famille, fréquenter l'école, participer à des activités extrascolaires, jouer, rencontrer leurs amis, vaquer aux tâches scolaires et familiales qui leur incombent, etc.), dans un environnement stable (rythmé par la routine et des rituels quotidiens, hebdomadaires, mensuels, etc.), peuplé de personnes familières (famille, voisins, amis, condisciples, enseignants, éducateurs, relations des parents, etc.). La COVID-19 expose ce monde sécurisant et protecteur.

Avoir une routine quotidienne, comme se lever, se coucher et manger à heures régulières, consacrer des heures au travail scolaire, à la détente, à l'activité, physique, etc., aide les enfants à s'adapter à la situation en contribuant à créer un sentiment de continuité et de sécurité.

Il est utopique de vouloir appliquer les règles d'une vie normale à celle du confinement. La routine est à réinventer dans cette situation inédite. Par exemple, l'heure du lever peut être postposée, surtout si l'enfant se réveille très tôt en période scolaire. De même, les heures des repas et du coucher peuvent être légèrement décalées. Les enfants peuvent rester en chaussons mais devraient s'habiller dès le lever ; traîner toute la journée en pyjama devrait être proscrit. Les parents doivent également inciter leur progéniture à prendre soin de leur hygiène corporelle. Certains adolescents, en particulier les garçons, évitent la douche, oublient de se brosser les dents ou omettent de revêtir de vêtements propres quand ils n'ont pas à sortir du foyer. Existants par le regard des autres, ils négligent leur apparence parce qu'ils n'ont plus à exercer leur pouvoir de séduction. En ce qui concerne les repas, il est important qu'ils soient équilibrés afin que les enfants en pleine croissance puissent grandir et se développer correctement. Le confinement peut être une opportunité de cuisiner en famille et de découvrir de nouvelles recettes. Le stress et l'ennui lié au confinement ainsi que l'accès permanent à la nourriture sont propices au grignotage entre les repas. L'appétence pour les sucreries et les aliments gras doit être surveillée et freinée. La consommation d'aliments caloriques, couplée à la réduction de l'activité physique, risque d'entraîner une prise de poids d'autant plus importante que le confinement est prolongé. Pour les adolescents, notamment pour les filles, l'estime de soi est démesurément évaluée à l'aune de leur apparence physique. Prendre quelques kilos peut avoir une incidence considérable sur leur bien-être psychologique.

L'organisation des journées et de la semaine doit être adaptée à l'âge des enfants, à leur personnalité ainsi qu'à la réalité de la situation. Outre le fait qu'une planification stricte a toutes les chances d'être irréaliste et de ne pas être respectée, elle peut rapidement devenir stressante dans une situation qui l'est déjà. Les adolescents, plus autonomes, souhaitent généralement gérer seuls leur emploi du temps et l'ingérence des parents peut rapidement devenir source de conflit.

Le besoin d'attention

Les enfants, plus que les adolescents, ont besoin de l'attention soutenue de leurs parents. Ils cherchent à capter leur regard en les appelant, en leur tirant la main ou un pan de leurs vêtements, en criant, en courant d'une pièce à l'autre, en sautant sur le canapé, en lançant leurs jouets, etc.

S'occuper d'un enfant et répondre à ses besoins ne signifie pas être à son entière disposition et céder à tous ses caprices. Il est important qu'il comprenne que l'adulte a lui aussi des besoins et petit à petit, qu'il apprenne à les respecter. Les parents peuvent expliquer que les mesures de confinement les contraignent à travailler à la maison et qu'ils ont besoin de temps pour exécuter leurs tâches professionnelles. Il est conseillé de souligner les comportements positifs de l'enfant, par exemple quand il joue seul ou regarde un dessin animé calmement, quand il range ses jouets, etc. En lui accordant de l'attention préférentiellement lorsqu'il se comporte correctement, il apprend progressivement à obtenir ce qu'il souhaite, de l'attention, en agissant positivement plutôt qu'en s'agitant ou en étant agressif.

Si les adolescents ont besoin de moins d'attention de la part des adultes que leurs cadets, ils sont toutefois sensibles lorsque les parents démontrent une curiosité sincère et sans jugement pour leurs activités, leurs centres d'intérêt et leur vision du monde. Le confinement peut offrir un espace de rencontre propice aux échanges. Les adultes doivent cependant éviter à tout prix de presser les jeunes au dialogue. Rappelons que la majorité des adolescents se livrent peu à leurs parents, préférant se confier à leurs pairs. S'ils se sentent houspillés, ils ripostent en s'emmurant dans le silence. Toute intrusion dans leur intimité est vécue comme intolérable. Il s'agit avant tout de les écouter. Toutefois, la tâche peut être ardue pour les parents prompts à porter des jugements négatifs sur les relations amicales entretenues par leur progéniture, sur les séries télévisées, les jeux vidéo et les réseaux sociaux dont ils sont friands, sur la manière dont ils dépensent leur argent, etc. De plus, ils peuvent être heurtés par les positions radicales adoptées face aux autorités et aux médias ou bien encore par l'adhésion aux théories du complot.

Les besoins d'autonomie

Si les petits enfants apprécient la compagnie permanente de leurs parents, le huis-clos résultant du confinement peut s'avérer source de détresse pour les adolescents.

Lorsque l'enfant devient adolescent, les projets, les ambitions et les rêves que ses parents avaient forgés pour lui, il les conteste, voire, souvent, les rejette, parfois avec véhémence. Il poursuit ses propres idéaux et n'obéit plus systématiquement aux exigences qu'on lui impose. Il a besoin de s'individualiser et de s'autonomiser et ceci passe par une prise de distance avec ses parents. Le confinement va ainsi à l'encontre des besoins propres à son développement. Dans cette situation, la difficulté n'est pas pour eux de rester cloîtrés mais de devoir composer en permanence avec les membres de sa famille. Autant que possible, les parents devraient donc respecter leur besoin d'intimité.

Lorsqu'un conflit surgit, le jeune s'enferme dans sa chambre en criant et en claquant les portes ou quitte le foyer pour aller décompresser à la salle de sport ou avec ses amis. La restriction des déplacements imposée par la distanciation sociale réduit ses possibilités de décompression et son mode habituel de gestion des conflits. En conséquence, lorsqu'il éprouve de la tension, il explose.

Son agressivité est souvent la conséquence d'une hyper-émotivité que son cerveau immature ne parvient pas à réguler³. En réagissant calmement, les adultes peuvent éviter l'escalade. Ils attendront que la pression soit retombée pour renouer le dialogue ou pour proposer de faire une activité (par exemple, un cours de gym ou de musculation grâce à des programmes proposés sur internet).

Si les relations étaient déjà tendues avant le confinement, en se montrant rigides et autoritaires, les parents courent inévitablement à l'affrontement. La communication risque d'être totalement rompue et les passages à l'acte violent possibles. En cas de conflit aigu, mieux vaut lâcher du lest pour maintenir un climat familial respirable.

Les besoins de contact social

Si les petits enfants apprécient de partager plus de temps avec leurs parents, le confinement s'avère souvent plus inconfortable pour les enfants plus grands et les adolescents, ceux-ci ayant davantage besoin de contacts sociaux avec leurs pairs. Dans la mesure du possible, le lien avec les camarades de classe et les amis doit être maintenu, par communication téléphonique ou audiovisuelle, par courrier électronique, etc.

Même si spontanément, les adolescents compensent partiellement leur besoin de contact grâce aux réseaux sociaux, être privé des rencontres avec leurs copains de classe et de loisirs peut être source de souffrance et, pour les amoureux, l'impossibilité de voir leur partenaire, causer une détresse profonde. Au cours de l'adolescence, le jeune se découvre de nouveaux modèles à l'extérieur du foyer familial, élargit sa palette de figures d'identification et cloisonne ses différentes sphères d'appartenance. C'est maintenant avec ses pairs qu'il s'amuse, à eux qu'il se confie, auprès d'eux qu'il cherche du réconfort et non plus auprès de ses parents. Le groupe de pairs devient sa référence sociale principale. Dans la mesure du possible, le temps de connexion sur les réseaux sociaux doit être limité. Toutefois, en période de confinement, les parents doivent être conscients de l'importance que revêt pour le jeune le besoin d'être connecté à ses amis via son téléphone ou sa tablette. Ils devront faire preuve de souplesse sur le temps d'écran des enfants et plus encore des adolescents.

Le besoin d'activité

Si durant les premiers jours, les enfants et les adolescents peuvent apprécier le confinement au domicile, ils risquent de s'ennuyer très rapidement par manque de stimulations intellectuelles, physiques, artistiques et/ou sociales. Si le temps semble long aux adultes retenus chez eux, il semble plus long encore aux enfants et aux adolescents.

Pour qu'ils puissent développer leur personnalité et leurs compétences, les enfants et les adolescents doivent être encouragés quasi quotidiennement à utiliser leurs sens (voir, écouter, toucher, sentir), leurs habiletés motrices (capacité à se mouvoir), leurs facultés d'apprentissage, leurs capacités à résoudre des problèmes et leurs compétences à communiquer. Même dans la situation de confinement, il est indispensable qu'ils puissent faire des expériences attendues dans une vie

³ Le cerveau n'atteint sa pleine maturité que vers l'âge de 25 ans.

normale pleine de stimulations et d'apprentissages. Ils doivent pouvoir apprendre, jouer, se détendre et se dépenser. Nous allons passer en revue les différentes activités à prévoir pour les aider en situation de distanciation sociale⁴.

L'éducation scolaire

Pour les enfants comme pour les adolescents, il est important de maintenir l'enseignement. En effet, l'éducation scolaire leur procure la structure et les stimulations (nouveaux apprentissages) dont ils ont besoin.

Dans la mesure du possible, les parents devraient veiller à conserver le rythme scolaire tout en restant flexibles. Enfants et adolescents travaillent mieux dans des conditions favorables et deviennent inefficients avec la fatigue et le stress prolongé. Il faut donc ajuster la planification des tâches scolaires à la réalité de la situation stressante du confinement. Débuter les cours vers 9 heures est idéal pour petits et grands. Pour les petits, un planning précis peut être utile. Toutefois, les parents doivent faire preuve de réalisme dans l'estimation des durées d'apprentissage et des capacités de concentration de leur progéniture. Pour les adolescents, l'organisation du temps est dictée principalement par le programme des cours en ligne et le travail à réaliser transmis par leur école.

Autant que possible, les parents doivent encourager leurs enfants à étudier leurs leçons. S'ils n'ont pas les compétences pour les encadrer dans les matières enseignées, ils peuvent néanmoins les inciter à se mettre au travail et à faire leurs devoirs.

Pour de nombreuses familles, les séances des devoirs sont un moment pénible. En période de confinement où les parents supervisent davantage le travail scolaire de leurs enfants, les relations peuvent rapidement devenir conflictuelles. Lorsque les frictions deviennent trop intenses, mieux vaut passer le relais à l'autre parent, à un frère ou à une sœur. Avec les adolescents, il est essentiel d'éviter l'escalade sans quoi la vie familiale peut rapidement devenir un enfer.

Pour la majorité des enfants, il est illusoire de croire qu'ils travailleront autant qu'à l'école. Les professeurs ne sont pas présents pour stimuler leur motivation et fournir les explications dont ils ont besoin, les sources de distraction sont multiples et variées, les parents supposés les encadrer sont mobilisés par le télétravail, sont incapables d'expliquer les matières enseignées ou sont de piètres pédagogues, etc. L'essentiel est surtout d'assurer la continuité pédagogique et de maintenir l'habitude d'un rythme scolaire sans quoi le retour en classe sera pénible, surtout si la période de confinement s'éternise. Un retard trop important pris dans le programme scolaire pourrait décourager l'enfant à la rentrée et entraîner un décrochage, voire une phobie scolaire.

Les activités utiles

Les enfants acquièrent de nouvelles compétences en participant aux activités des adultes et en aidant aux tâches telles que cuisiner, nettoyer, jardiner, bricoler, etc. C'est le premier pas dans l'apprentissage des obligations sociales et des rapports entre adultes (par exemple, échange de

⁴ Pour savoir comment parler aux enfants du coronavirus, du confinement, etc., voir l'article du même auteur Les enfants face au coronavirus

service). De cette manière, les enfants s'imprègnent de la société adulte et commencent à forger leur propre personnalité.

Les parents peuvent établir une liste de toutes les tâches à accomplir pour assurer le fonctionnement et le bien-être de la famille. Chacun des membres, enfants et adultes, choisit les tâches qu'il s'engage à accomplir et signe un contrat. Les enfants et les adolescents respectent davantage leurs engagements lorsqu'ils ont participé activement à la prise de décision et à la répartition des tâches.

Les activités ludiques, récréatives, physiques et sportives

A côté du travail scolaire et des tâches utiles, les enfants et les adolescents ont besoin de se distraire, de s'amuser et de se dépenser.

Les activités ludiques, récréatives, physiques et sportives sont pour les enfants un moyen :

- de promouvoir leur santé physique et mentale.
- de se défouler, de se détendre, de prendre du plaisir et d'exprimer leur spontanéité.
- de faire des apprentissages et de développer leurs capacités physiques (développement corporel, capacités motrices, coordination, etc.), mentales (réflexion logique, anticipation, créativité, etc.), émotionnelles (bien-être) et sociales (respect des règles, initiative, coopération, compréhension mutuelle, partage, bienveillance, négociation, autodiscipline, etc.). Améliorer leurs compétences au travers d'activités permet aux enfants d'acquérir de l'estime et de la confiance en eux.

Voici quelques exemples d'activités ludiques et récréatives

- lire, écouter des histoires racontées par les adultes ou des livres audio, écouter des podcasts
- chanter et jouer de la musique
- apprendre de nouvelles chansons ou des fables
- se déguiser, jouer des saynètes de théâtre, faire des sketches
- peindre, dessiner et colorier, faire des collages, bricoler
- apprendre à coudre ou à tricoter (par exemple, des vêtements pour les poupées et les ours en peluche)
- apprendre à faire des crêpes, des gâteaux, etc.
- participer en famille à des jeux de société
- jouer à des jeux vidéos
- regarder des documentaires, des films et des séries
- visiter des musées virtuellement
- etc.

Dans les circonstances particulières du confinement, les activités physiques et sportives sont à réinventer :

- se balader ou faire du jogging à proximité de chez soi
- danser, faire des farandoles
- ramper, sauter à cloche-pied, se faufiler entre les chaises et les fauteuils, monter et descendre les escaliers, faire des pompes, faire des poids et haltères avec des bouteilles remplies d'eau, etc. Sur internet, il est possible de trouver des programmes proposant des activités physiques réalisables au domicile.

Si les enfants manifestent généralement de l'enthousiasme lorsqu'on leur propose une activité, il n'en va pas de même avec les adolescents. L'accueil réservé à la proposition des adultes dépend de la manière dont elle est adressée. « Tu t'intéresses à l'avenir de la planète et tu veux manger moins de viande. Nous pourrions choisir une recette végétarienne sur internet et la réaliser ensemble. Qu'en penses-tu ? » a davantage de chance de susciter l'intérêt que : « Au lieu de perdre ton temps sur ton smartphone, rends-toi utile et vient m'aider à la cuisine ! » ; « Tu m'as dit que tu aimerais aller en vacances en Egypte. J'ai trouvé un documentaire. Tu veux que je te transfère le lien ? » sera mieux reçu que : « Au lieu de regarder des conneries sur ton téléphone, tu ferais bien de te cultiver ».

Durant le confinement, il faut combattre l'ennui éprouvé par les enfants et les adolescents. A petites doses, l'ennui développe l'imagination et stimule la créativité mais massif, il est générateur d'anxiété et d'angoisse.

Les activités de détente et de relaxation

Il est important d'aider les enfants et les adolescents stressés et anxieux à retrouver de la sérénité. De nombreuses séances d'accompagnement de yoga, de méditation, de relaxation et d'autohypnose sont proposées gratuitement sur internet.

En cas de troubles envahissants, les parents devraient prendre contact avec un psychologue/psychothérapeute consultant en ligne.

Articles de la série

Josse E. (2020). Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article417>

Josse E. (2020). Le coronavirus pour les nuls. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article415>

Josse E. (2020). Les enfants face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>

Josse E. (2020). Infodémie : le coronavirus à l'épreuve des fake news et des théories complotistes. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article414>

Josse E. (2020). L'épidémie de peur du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article408>