

# La famille Déconfinée en 10 repères

La période de confinement que nous venons de traverser a fait évoluer nos rythmes de vie ainsi que le quotidien avec nos enfants. Pour accompagner chacun des membres de la famille vers un déconfinement serein, Sylvain DAGNEAUX, psychologue, Aude VILLETTE, intervenante en communication bienveillante et l'équipe prévention de la Mutualité Française Normandie proposent quelques conseils avisés et défis à réaliser.



## 1

### A TON SOMMEIL, TU VEILLERAS

Le rythme de sommeil a pu être décalé durant la période de confinement, du fait de nos changements d'habitudes.

**Le conseil du pro :** Se lever chaque jour à heure régulière, comme pour aller à l'école, à la crèche ou au travail afin de permettre de recalibrer notre horloge interne, d'être en forme la journée et de bien dormir.

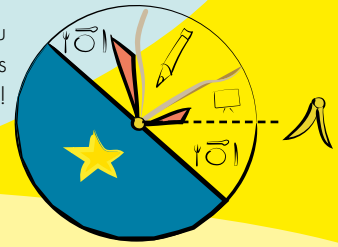
**Défi :** Au petit matin, sans faire de bruit, observer le lever du soleil, regarder le paysage sous cette lumière, et admirer la nature.

### TA JOURNÉE, TU (RE)ORGANISERAS

Les changements d'habitudes ont sans doute fait évoluer l'organisation de nos journées. Lors du déconfinement, enfants et adultes retrouveront leur rythme en douceur.

**Le conseil du pro :** Pour anticiper la reprise, programmons à la maison 1 à 2 heures d'activités manuelles ou scolaires (le matin et l'après-midi) et prévoyons les repas à horaires réguliers.

**Défi :** Réaliser une horloge illustrée qui permettra à l'enfant de se repérer au cours de la journée. A partir du couvercle d'une boîte à camembert, illustrer une journée type où chaque activité sera imagée en fonction du temps qu'elle prend, incluant la nuit. Ajouter une aiguille en carton, fixée grâce à une attache parisienne, et le tour est joué !



## 2

## 3

### TES BONNES HABITUDES, TU GARDERAS

Le confinement a permis à certains de retrouver les plaisirs des moments partagés par les jeux, la cuisine, les activités manuelles et physiques, ou encore par l'écoute de la musique.

**Le conseil du pro :** Nous aurons certainement moins de temps à y consacrer. Préservons ces moments qui ont été bénéfiques et gardons à l'idée que notre quotidien peut être enrichi par cette expérience.

**Défi :** Lister les activités réalisées, entourer les habitudes positives, avant de choisir celles à poursuivre.

### TES EMOTIONS, TU EXPRIMERAS

En période de confinement, toutes sortes d'émotions peuvent nous traverser. Nous avons le droit d'en avoir marre, de se sentir seul, perdu, angoissé, heureux, chanceux...

**Le conseil du pro :** Autorisons-nous à ressentir nos émotions et à les exprimer, toutes sont valables et légitimes. Accueillons les émotions avec bienveillance et non jugement. Apprenons à nous écouter et à écouter l'autre avec respect et sérieux. Cette prise de recul nous aidera à agir de façon plus juste avec nous-mêmes et avec nos enfants.

**Défi :** Lors du repas du soir, nommer 3 émotions ressenties durant la journée, par exemple, un moment triste, une situation ayant suscité la colère et un événement heureux, puis en échanger en famille.

## 4

## 5

### LA SEPARATION, TU ANTICIPERAS

Après plusieurs semaines passées ensemble à huis clos, parents et enfants devront se séparer pour reprendre leurs occupations. La séparation pourra faire appel à différents sentiments (impatience, colère, joie, crainte...) qu'il est nécessaire d'identifier et d'exprimer.

**Le conseil du pro :** Montrons-nous confiants lorsque nous échangeons avec nos enfants afin de ne pas véhiculer notre propre angoisse de la séparation. Expliquons-leur que c'est ensemble que nous allons vivre cette nouvelle aventure et que les retrouvailles n'en seront que plus riches.

**Défi :** Mettre en mots la séparation au travers du jeu. Par exemple, mettre en scène le doudou pour évoquer le retour à la crèche ou à l'école.



## LA REPRISE DE TES ACTIVITES, TU PREPARERAS

6

Reprendre nos activités va se faire progressivement, il va falloir accepter de prendre ce temps, en veillant aux précautions sanitaires en vigueur.

**Le conseil du pro :** Expliquons aux enfants que bientôt, les écoles, les crèches, le travail, les magasins seront ouverts et que nous pourrions à nouveau sortir mais peut-être un peu différemment d'avant.

**Défi :** Imaginer les activités que l'on aimerait réaliser après le confinement et les précautions à prendre pour respecter les recommandations.



7

## TA LIBERTE AVEC RESPECT, TU APPRIVOISERAS

Nous avons vécu une période inédite de par la nécessité de vivre contraints. Par étapes, nous retrouverons notre liberté et réapprécierons l'ouverture sur le monde, tout en nous protégeant et en protégeant les autres.

**Le conseil du pro :** Apprenons à vivre avec ce virus et apprécions les libertés que nous avons. Restons optimistes et faisons face à la situation en respectant les autres. Notre liberté ne doit pas être à leurs dépens.

**Défi :** Emprunter des trajets différents pour aller dans nos commerces de proximité afin de redécouvrir notre environnement.

## TON ATTENTION, TU PRÉSERVERAS

8

Ce confinement a pu être vécu comme une période de relâchement, de vacances hivernales durant laquelle les sorties sont limitées. Nous avons eu tendance à consommer davantage d'écrans, pour le travail, les devoirs mais aussi pour s'amuser.

**Le conseil du pro :** Pour travailler, jouer, apprendre, lire, écouter les autres nous avons besoin d'être attentifs. Les écrans peuvent nuire à l'attention si nous en abusons. Un bon repère, l'âge des enfants représente le nombre d'heures maximum d'écrans récréatifs (vidéo, jeux,...) par semaine.

**Défi :** Faire le point sur votre usage des écrans en famille avec le coloriage pédagogique disponible [ici](#).



9

## TA ZENITUDE, TU ENTRETIENDRAS

Les informations essentiellement focalisées sur le coronavirus et le confinement sont autant de raisons qui peuvent créer du stress. Afin de prendre du recul vis-à-vis de ce contexte, recentrons-nous au cœur du moment présent.

**Le conseil du pro :** Pour rester « zen », il est important de mieux comprendre notre stress, d'en identifier les causes afin d'en atténuer les effets. Activités de détente, techniques de respiration, pensées positives...il existe de nombreuses solutions à explorer !

**Défi :** Chaque jour, cultiver sa « zénitude » en prenant un temps pour soi : un massage, un café, une sieste, une séance de sport, un bain, un moment de lecture, un temps calme...



## TA SANTE, TU PRÉSERVERAS

10

Bien dans sa tête et dans son corps, prendre soin de soi et des autres sont les ingrédients d'une bonne santé !

**Le conseil du pro :** Les recommandations valables pour favoriser notre santé avant le confinement, le seront également après : une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, un sommeil de qualité, un stress maîtrisé...

**Défi :** Rechercher les recommandations sur des sites fiables (pensons à vérifier nos sources !)

**Exemple :** [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr), [sommeilenfant.reseau-morphee.fr](http://sommeilenfant.reseau-morphee.fr), ...