



Dans un contexte de confinement strict, il faut viser trois objectifs :

- 1) Se protéger de l'anxiété.
- 2) Garder un rythme de vie stable, s'occuper et faire de l'exercice.
- 3) Eviter les complications relationnelles du huis clos.

Si votre adolescent-e a un suivi, ne l'interrompez pas, poursuivez en contactant les professionnels de santé (médecin, psychologue...). Ils vous guideront.

Voici 5 pistes pour vous aider

Piste 1



Se prémunir du stress inutile généré par la TV

- Evitez de laisser les chaînes d'information tourner en boucle devant vos adolescents; vous n'y apprendrez rien de plus.
- Préférez des sites officiels d'information en ligne (AFP, sites gouvernementaux) que vous ne consulterez qu'une à deux fois par jour (il faut aussi ménager votre anxiété).
 - Pour la télévision, il vaut mieux privilégier des contenus plus récréatifs et légers (séries, films etc.).

Organiser le quotidien

Gardez des rythmes alternant travail et loisirs.

Si besoin, avec votre ado faites un emploi du temps de la semaine, le plus « visuel » possible : organisez quelque chose d'aéré et de ludique.

L'école à la maison : le matin je regarde le planning et le travail à faire avec mon enfant.

Pas besoin de reproduire une salle de classe et de rester assis 4h sur une chaise.

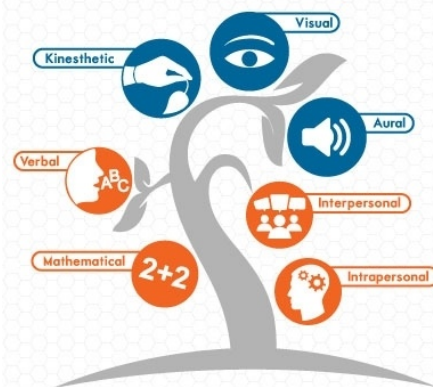
Chacun son style d'apprentissage : apprendre en regardant, en écoutant ou encore en écrivant.

On apprend aussi en partageant des activités comme faire de la cuisine, des jeux de société...

Ne cherchez pas à lui faire rattraper son retard scolaire ou à en faire trop

L'important c'est qu'il garde un rythme et apprenne dans le plaisir.

Piste 2





Le sommeil. Les ados sont naturellement « couche tard /lève tard ».

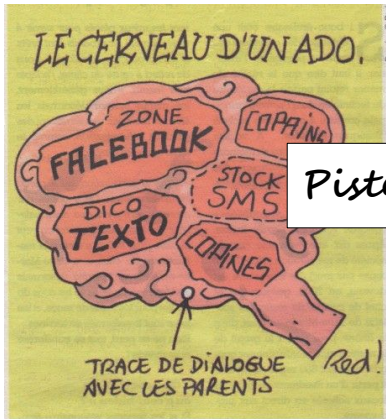
- **Le soir : éviter la surconsommation de tablette et de téléphone le soir** et instaurez un couvre-feu, peut-être plus tard qu'en période scolaire, pour qu'il-elle puisse se détendre, être avec ses copains-ines même à distance ou tout-e seul-e.
 - **Le matin : Il-elle a besoin de dormir** pour être moins impulsif-ve, plus serein-e et plus organisé-e.
- Trouver un compromis entre son rythme biologique et le fonctionnement de la maison.

Piste 3

Un temps pour soi.

Il-elle a besoin d'un temps où il-elle n'est pas sollicité-e et où il-elle peut se détendre à sa guise, contacter ses copains-ines, lire, etc...

Ce temps lui est indispensable pour s'apaiser et se reposer.



Piste 4

De la discipline, mais tout en douceur.

Un huis clos est une cocotte-minute pour toute la famille et en particulier pour votre adolescent-e qui peut être impulsif-ve aussi :

- ne pas chercher à ce que votre adolescent soit irréprochable
- le féliciter et le valoriser

Intéressez-vous à lui, mais n'attendez pas qu'il vous accueille à bras ouverts !

Le cerveau d'un-e adolescent-e est partagé entre le besoin d'être maître de son propre destin et l'envie d'être encore l'enfant chéri de ses parents. En offrant de partager ses activités, vous lui donnez le signal que vous avez encore de la tendresse pour lui. Il en prend note et ça lui fait plaisir. En vous disant non, il-elle se prouve à elle-lui-même son autonomie. Ne soyez pas vexé, au contraire réjouissez-vous, car vous avez atteint votre but qui est de lui faire du bien.

Piste 5

Enfin, Ménagez-vous !

Prenez aussi du temps pour vous.



Pour être écouté, accompagné pendant cette période, n'hésitez pas à contacter la psychologue de l'éducation nationale par le biais de l'établissement scolaire ou bien contactez le CIO:

cio-rouen-sud@ac-rouen.fr / 02.32.08.98.20
(en période de confinement, privilégiez le mail si possible)