

Bonjour à tous les parents.

Nous avons mis un certain temps à nous manifester. Nous avons du attendre que les aspects techniques se règlent. Durant ces deux dernières semaines, nous avons été en contact avec notre supérieur hiérarchique, mais également, pour nous les psychologues éducation nationale, en concertation avec les collègues psychologues locaux. Cela nous a permis de savoir sous quel forme nous pourrions vous aider, mais également de réunir quelques informations et liens pertinents.

Durant cette période de confinement, il y aura des moments d'énervement, de stress pour chacun, (parents et enfants) et c'est normal. Ce confinement va éprouver les familles. Il y aura des tensions, des frustrations, des crises de colère de la part des enfants et c'est normal. Ces états pourront se manifester par des gestes violents de certains adultes. Ils peuvent les penser, mais **ne doivent passer à l'acte**... Les conséquences risquent d'en être terribles pour les enfants qui déjà subissent une période compliquée.

Les enfants ont une façon différente des adultes de manifester leurs ressentis, sans que vous vous en rendiez compte, car bien souvent, ils ne le verbalisent pas. Cela peut se manifester par une perte de sommeil, une régression, (pipi au lit, sucer son pouce, redormir dans le lit des parents...), de la colère, de l'irritabilité, une forte agitation, une absence d'appétit ou de la boulimie, un mutisme... Nous parlons même de traumatisme pour certains enfants, renforcé par un climat familial tendu, (disputes entre parents, voire coups ...).

Il est important de bien leur expliquer ce qu'il se passe en ce moment et de bien sûr les rassurer, **sans être dans le déni**.

Cette période peut-être aussi un bon moment pour réaliser des activités en famille. Les jeux font partis du développement psycho-affectif, (et non les écrans!). L'enfant, par définition aime jouer. Ils développent les processus intellectuels et favorisent les liens familiaux. Je l'ai souvent évoqué avec les parents, les jeux sont élaborés finement, en fonction de l'âge, par un ensemble de professionnels de l'enfance. Les quelques magasins ouverts ont un rayon « jouets » !

Nous savons que les enfants ont besoin de repères pour se structurer. Un des meilleurs repères est celui de l'école. Les établissements étant fermés, il est **FONDAMENTAL** que les enfants gardent ce lien avec tout ce que les enseignants peuvent proposer. S'ils perdent ce repère, ils vont être désoeuivrés, (même s'ils disent ne pas aimer l'école!). Nous sommes conscients que chacun fait ce qu'il peut avec ses moyens, plusieurs niveaux de classe, un seul ordinateur... Ne vous inquiétez pas. La majorité de familles sont dans la même situation!

Dans tous les cas, n'ayez aucune honte, ni culpabilité à dire que vous n'y arrivez pas, que vous êtes dépassé et c'est normal.

Nous vivons une période particulière, inédite, troublante, d'autant plus que nous ne connaissons pas la fin du confinement. Il faut trouver sa vitesse de croisière, rythmée avec l'enseignement, les jeux, les écrans, les activités diverses et les sorties réglementées. N'oubliez pas les enfants ont besoin de sortir, en respectant bien sûr les consignes.

N'hésitez pas à me joindre, c'est important. Ainsi je vous invite à prendre un rendez vous téléphonique sur mon mail professionnel : [Nathalie.Gautherin@ac-reunion.fr](mailto:Nathalie.Gautherin@ac-reunion.fr)

Nous communiquerons par mail et conviendrons d'un rendez vous, afin que je puisse vous joindre.

Vous pouvez également le faire par l'intermédiaire des enseignants.

Je pense particulièrement aux familles ayant un enfant en situation d'handicap. Je recommande fortement ce site, cette plate forme est normalement fonctionnelle à la Réunion. Vous pouvez faire une demande, si par exemple vous avez besoin d'aide pour faire les courses, ou si vous avez besoin d'un moment de répit, ou si vous avez besoin d'écoute... Peut-être que des différents organismes l'ont déjà transmis.

<https://www.grandir-ensemble.com/> Le nu : 0805 035 800

**-Documents pour les parents** : <http://www.enfance-et-covid.org/>

**-Fiches pratiques pour les familles** : <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques-pour-les-familles>

**-Pourquoi faut il faire attention aux écrans, petit message de quelques minutes** : <https://www.youtube.com/watch?v=-4UfAuEevr8>

**-Pour les parents, la cellule d'écoute du CRIA :**

**COVID-19**  
**Coronavirus**

## Cellule d'écoute et de soutien

☎ 0692 82 53 24 – [cria-covid@clairejoie.re](mailto:cria-covid@clairejoie.re)

8h > 16h du lundi au vendredi

**Pourquoi ?**  
Ecoute, soutien, conseil, ressource (outil, document), orientation vers des professionnels ou des structures

**Comment ?**  
Entretien téléphonique, entretien en visio, email

**Pour qui ?**

- Les personnes avec un TSA,
- Les familles et proches aidants des personnes avec un TSA
- Les professionnels accompagnant ce public

Des cellules d'astreinte sont mises en place dans tous les établissements de l'île

Logos: CRIA REUNION MAYOTTE, ASSOCIATION CLAIRE-JOIE

Bon confinement à tous !

Nathalie GAUTHERIN psychologue Education Nationale