



Restons chez nous...

proches de nos proches

Info utiles pour le soutien psychologique des familles, des enfants et des ados pendant la période de confinement Covid-19 (Coronavirus)

Ensemble



Directrice:

Chryse (Sissy) Hatzichristou
Professeur de psychologie scolaire

Responsables Scientifiques:

Th. Yfanti, Ph. D
K. Lambropoulou, Ph. D
P. Lianos, Ph. D
G. Georgouleas (Doctorant)
Dr. S. Michou, Ph. D
D. Frangkiadaki (Doctorante)
D. Athanasiou (Doctorante)

Nous comprenons

Nous traversons une crise. Comme toutes les crises, elle a un début, un milieu et une fin.

Le concept de résilience psychologique, c'est-à-dire, nous pouvons, en tant qu'individus, surmonter des situations difficiles en gardant notre santé mentale et notre bien-être.

Nous exprimons ce que nous ressentons et partageons les sentiments négatifs (inquiétude, peur, colère, angoisse) que nous éprouvons pendant cette période. Ce sont des réactions émotionnelles normales qui se manifestent lors de situations intenses qui influencent notre quotidien.

Nous demandons l'aide d'un spécialiste si nous croyons que nos sentiments affectent fortement notre quotidien et notre santé physique (p. ex. si nous commençons à souffrir d'insomnies, migraines, etc.).

Nous nous organisons et structurons nos journées de manière flexible de façon à pouvoir nous adapter aux changements. Apprenons à connaître nos points forts (p. ex. notre sens d'organisation, notre sens de l'humour, notre ingéniosité, notre stabilité, notre sensibilité) mais également ceux de notre entourage (nos proches et les personnes qui nous sont chères) qui nous ont permis de surmonter d'autres difficultés dans le passé.

Si nous avons l'impression de ne pas réussir à nous en sortir, il est possible que nous ayons besoin d'un peu plus de temps pour répondre aux nouvelles données. Redéfinissons nos objectifs pour qu'ils soient plus réalistes, comme nous le faisons d'ailleurs face à toute difficulté.

Nous pensons à redéfinir nos priorités dans une optique positive. Profitons du confinement pour reprendre des occupations et des habitudes que nous avons mises de côté à cause du rythme frénétique de la routine. Découvrons de nouvelles activités (p. ex. lecture, musique, moments en famille, discussions, anciens hobbies, nouvelles façons de s'occuper, jeux).

Nous restons calmes si nous, ou l'un de nos proches, tombons malade.

Nous suivons attentivement les consignes pour le traitement de chaque cas.

Nous nous soutenons mutuellement

Gardons le besoin de contact humain et d'entraide et maintenons l'assistance mutuelle (p. ex. prendre souvent des nouvelles de nos proches plus âgés qui sont sans doute plus isolés et faire leurs courses au besoin). Exploitions les moyens de communication alternatifs si possible (p. ex. téléphone, internet).

Nous reconnaissons l'apport et l'importance du rôle des personnes contraintes de travailler ces jours-ci (p. ex. médecins, infirmiers, employés des hôpitaux, des pharmacies, des magasins alimentaires, agents de propreté, etc.). Montrons de l'empathie envers leurs inquiétudes et celles de leurs proches.

Prenons soin:

- ✓ de **nous** : restons sains et saufs
- ✓ de **nos proches** : répondons à leurs besoins
- ✓ des **autres** : prenons des précautions et limitons nos déplacements

Nous continuons à faire des projets pour l'avenir.

Nos objectifs préexistants à la crise que nous traversons sont une force motrice.

Pour les
enfants

Nous faisons attention à notre santé mentale et physique pour pouvoir soutenir et aider nos enfants.

Nous sommes un exemple pour nos enfants. Gardons notre sang-froid et adoptons une attitude responsable en suivant les consignes des autorités de santé. Nous nous informons grâce aux sources fiables et crédibles. Évitions l'exposition continue aux médias de masse et à l'internet.

Nous prenons en compte les sentiments négatifs des enfants, nous les écoutons avec respect et compréhension. Nous les informons sur les faits de manière claire sans exagérer.

Les enfants seront soulagés d'apprendre qu'il est normal de ressentir des émotions différentes et même négatives dues à cette situation particulière et de savoir que progressivement la normalité sera de retour.

Nous créons ensemble une routine quotidienne avec des activités variées (p. ex. activités éducatives, gym à la maison, chatter, prendre des nouvelles des amis, temps libre).

Nous donnons aux enfants l'«espace» pour qu'ils s'expriment et pour qu'ils définissent leurs objectifs au jour le jour. Ainsi ils maintiendront le sentiment de contrôle qui est essentiel lors de situations déstabilisantes.

Nous tenons bon si nous devons gérer des moments et des situations difficiles au sein de notre famille.

Il se peut que les enfants ne soient pas toujours occupés de manière productive, que la routine ne soit pas encore bien établie et que nous n'ayons pas toujours une bonne stabilité émotionnelle. Nous traversons une période compliquée et nous testons et apprenons à connaître nos limites. Rassurons-nous... normalement nous sortons toujours plus forts d'une période de crise.

Nous avons recours au renforcement positif. Nous repérons des comportements et des situations où l'on « s'en sort ».

Nous évitons de faire des comparaisons entre les membres de la famille (adultes et enfants). Nous encourageons les comportements et les attitudes que nous voulons renforcer (respecter les règles d'hygiène, gérer le temps libre, collaborer aux activités, être courtois, etc).

Nous partons avec nos enfants à la découverte d'un cadre alternatif d'apprentissage qui peut être source d'inquiétude chez les élèves.

Il est important d'encourager nos enfants à intégrer une routine d'apprentissage dans leur quotidien avec les moyens alternatifs et flexibles en soulignant qu'il s'agit d'un bien/d'un atout. Nous leur expliquons qu'en retournant à l'école les difficultés de cette période seront prises en compte et que des changements seront effectués en leur faveur (p.ex. la matière à enseigner, le bac).

Nous nous abstenons de toute conversation stigmatisant des gens, des cultures, des situations et nous évitons de généraliser.

Nous transmettons aux enfants le message que personne n'est responsable des difficultés qui peuvent se présenter dans sa vie, comme p. ex. une maladie ; au contraire, il se doit de puiser dans ses ressources pour trouver la force de s'en sortir.

Nous consentons à vivre pour un certain temps sous des conditions différentes. Nous savons que dans le mal nous sommes tous là, les uns pour les autres. Restons en lien, soyons responsables et disponibles pour des actions de solidarité et de partage.

Restons chez nous... proches de nos proches



Sources indicatives

American Psychological Association (2019). *The Great Unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty*.
Tiré de: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-uncertainty>

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). *Ενημέρωση σχετικά με Covid-19*.

Tiré de: https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/enimerosi_schetika_me_covid_19/

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). *Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι*.

Tiré de: <https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/>

National Association of School Psychologists (2020). *Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource*. Tiré de: [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/healthcrisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/healthcrisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

Publié sur: http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid -19: Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

Publié sur: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>

Traduit en français par Chloé Gosparo et M.-C. Anastassiadi



<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/en/>



<https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>



schoolpsychlab@psych.uoa.gr