



Coronavirus. Comment gérer le stress du confinement

Face à cette situation angoissante et anxiogène, beaucoup de personnes se retrouvent dans un état de stress et d'anxiété qui pèse sur le quotidien. La psychologue Hélène Andries donne des conseils pour mieux gérer cette période.

Hélène Andries, psychologue au Neubourg, n'a pas manqué de le constater ces derniers jours. « **Je reçois beaucoup d'appels de parents chez qui l'anxiété et l'angoisse sont exacerbées avec les enfants confinés chez eux** », souligne Hélène Andries qui pense également aux couples en pleine séparation qui doivent continuer à vivre ensemble ainsi qu'aux personnes anxieuses de nature ou hypocondriaques.

Moments de solitude

Beaucoup de critères actuellement renforcent ce sentiment d'angoisse : les informations en continu dans les médias et les réseaux sociaux, la situation économique qui peut entraîner une baisse ou une perte de revenus, le confinement en lui-même et la fermeture des écoles qui implique une organisation spécifique pour les parents pour faire l'école à la maison.

Autant de paramètres qui bousculent les habitudes.

« **Il faut user de stratégies pour vivre tous ensemble en permanence** », déclare Hélène Andries qui s'inquiète par ailleurs du potentiel passage à des actes violents envers les enfants.

La psychologue conseille de ne pas être tout le temps ensemble et d'avoir ses moments seuls, dans une pièce à part, dans le jardin... et d'avoir également ses propres activités : la lecture, le jardinage, le bricolage...

« **La journée doit être rythmée en faisant la distinction entre la semaine et le week-end dans le but d'avoir des repères et de fragmenter les journées avec des moments à l'intérieur et d'autres dehors pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin** ».

Faire des pauses

Pour ce qui est de l'enseignement à la maison, elle se dit surprise d'avoir des appels de parents qui respectent à la lettre l'emploi du temps de l'établissement scolaire, ce qui provoque chez les enfants de la colère. « **Il convient de faire des pauses régulièrement.**

Les parents ne sont pas pédagogues et ne sont pas là pour remplacer les professeurs auprès des enfants. Il faut faire confiance aux enfants tout en les accompagnant ».

Il est important d'informer les enfants sur la situation actuelle car ils ressentent ce qu'il se passe et peuvent exprimer leur angoisse par des caprices, des colères, des pleurs.

« Même s'il joue, l'enfant, lorsqu'il est petit, va capter les informations de ce qu'il entend à la télé ou par les parents. Il ne faut pas le nier mais lui expliquer, car il n'a pas tous les éléments, et le rassurer ».

Pour les adolescents, Hélène Andries recommande d'être plus souple par rapport aux écrans pour qu'ils puissent contacter leurs amis, continuer à avoir du lien social à distance. **« Il faut repenser les choses, réinventer le quotidien et s'adapter ».**

Et lorsque la situation en arrive à des crises d'angoisses ou à une crainte de la violence entre adultes ou envers les enfants, ne pas hésiter à faire appel à un tiers.

Valérie Dobigny



Le confinement, le télétravail, les devoirs à la maison, l'actualité anxiogène... renforcent ce sentiment d'angoisse (©Pexels/Photo d'illustration) undefined