

# ÉDUCATION. Trois psychologues scolaires de Cherbourg font de la prévention et apportent leurs conseils pendant le confinement

## « On écoute, on rassure et on déculpabilise les parents »

Interview

Perrine Guimbretière

Psychologue scolaire

**PENDANT** le confinement, les trois psychologues de l'Éducation nationale de la circonscription de Cherbourg unissent leurs efforts pour assurer un travail de prévention et aider les enfants, leurs parents, sans oublier les enseignants.

### Comment sont organisés les psychologues scolaires en temps normal ?

On forme une équipe de trois personnes pour les écoles maternelles et élémentaires de la circonscription de Cherbourg. On a chacun un secteur avec entre sept et dix écoles, soit environ un millier d'élèves chacun : Stéphane Bazire plutôt sur Octeville, Sonia Djebari à Tourlaville, et moi en centre-ville.

On se déplace pour nos rendez-vous d'établissement en établissement afin de rencontrer les familles et les enseignants. Les problématiques sont diverses : handicap, autisme, difficultés d'apprentissage ou au contraire élèves qui carburent bien, harcèlement scolaire, violences familiales, etc.

### Comment poursuivez-vous vos missions en cette période de confinement ?

On est passé comme beaucoup de monde en télétravail. Outre la continuité de nos missions habituelles, avec des rendez-vous désormais par téléphone ou visioconférence, on

a réfléchi pour proposer un projet de prévention auprès des familles. Afin de les informer et de les aider et au mieux durant le confinement.

### **Quelle forme prend cet accompagnement ?**

Il s'agit d'un *padlet* (mur virtuel sur internet où l'on affiche toutes sortes de documents, liens, vidéos, etc.) regroupant des ressources informatives sur plusieurs sujets : la pandémie expliquée aux enfants, les rythmes, la gestion des écrans, le temps des devoirs, gérer les crises à la maison, etc. Il est approvisionné en continu en fonction des informations que l'on trouve et des demandes. On a également créé une adresse mail spécifique afin d'être contactés par les parents sur des questions relatives au confinement.

### **Sur quels sujets ?**

Certaines personnes se retrouvent démunies, ou submergées entre les devoirs des enfants à faire et leur propre travail à exercer à la maison. On a aussi pas mal de retours sur les changements d'habitudes dans la famille, quand par exemple la grande sœur ou le grand frère en étude est revenu vivre à la maison le temps du confinement, parfois dans des logements restreints. Il faut que chacun trouve son espace.

### **Quels conseils donnez-vous aux parents ?**

Ils ont le droit d'être parfois dépassés, fatigués physiquement et émotionnellement, débordés... Le confinement peut mettre les nerfs à rude épreuve. Qu'ils se sentent libres d'en parler, de demander de l'aide auprès des proches ou des professionnels. Il n'y a pas de parents parfaits. Beaucoup se mettent la pression. On écoute, on rassure, on déculpabilise. Qu'ils fassent comme ils peuvent avec ce qu'ils ont. On peut les orienter vers des enseignants spécialisés pour les élèves en difficulté.

### **Avez-vous des retours sur l'anxiété des enfants ?**

Non, on ne nous parle pas beaucoup de stress ou d'angoisse sur ce qu'il se passe. Peut-être que les parents trouvent les réponses à leurs questions sur le padlet. L'idéal est de bien expliquer la situation aux enfants en utilisant des mots simples, il y a aussi divers supports sur internet (vidéo, BD...). Quant aux écrans, ils sont très utiles, quand ils sont utilisés raisonnablement, pour conserver le lien social entre copains-copines. Les jeux vidéo, sans abus, permettent aussi à l'esprit de s'évader un peu. Un dernier conseil : on recommande de rythmer et de planifier les journées. Par exemple en déterminant l'heure du lever, du petit-déjeuner, une heure d'école le matin et une heure l'après-midi... avec entre deux, des temps d'activités libres.

Site : [padlet.com/p\\_guimbretiere/psyEN50\\_confinement](https://padlet.com/p_guimbretiere/psyEN50_confinement) ; e-mail : [prevention.psy.confinement@gmail.com](mailto:prevention.psy.confinement@gmail.com).

Propos recueillis

par Nicolas LEPIGEON



Perrine Guimbretière est psychologue de l'Éducation nationale à Cherbourg, spécialisée dans l'éducation, le développement et les apprentissages.