

# 10 commandements pour une quarantaine en famille

**COVID-19** Beaucoup la redoutent, d'autres l'expérimentent. La quarantaine avec des enfants, ça passe ou ça casse. Les tuyaux de trois spécialistes pour y faire face le plus sereinement possible.

PAR CLEMENTINE.ALEIXENDRI@LACOTE.CH

La quarantaine, c'est un peu l'expérience du moment. Une expérience qu'on souhaite généralement ne pas avoir à (re)vivre (le semi-confinement du printemps a laissé des traces), en particulier quand elle implique des enfants à nourrir et à occuper et un travail qu'on aimerait bien pouvoir garder. Comment la traverser sans y perdre des plumes? Pédo-psychiatre, physiothérapeute-sophrologue ou coach familiale: trois expertes nous livrent leurs conseils.

## 1 EXPLIQUER LA SITUATION

«Bien sûr, on explique la quarantaine aux enfants. Mais on le fait avec des mots simples et positifs, adaptés à l'âge de l'enfant. La quarantaine, c'est une nouvelle aventure à vivre ensemble, une occasion de se retrouver en famille, de partager», remarque Sandra Lovis, éducatrice de l'enfance à Conthey (VS) et coach familiale chez Happy Families. En parler oui mais avec modération. «Rien ne sert d'y revenir tous les jours si l'enfant ne pose pas de questions et qu'il semble bien vivre la situation. Au risque de créer en lui un stress inutile.»

## 2 ÉTABLIR UN PLANNING

Un huis clos familial, ça se prépare. On établit donc un planning qu'on affiche, par exemple, sur le frigo de la cuisine. On y intègre le lever et le coucher, les repas, le télétravail, les devoirs, les tâches quotidiennes de chacun et les loisirs. «Les enfants, comme les parents, ont besoin de repères spatio-temporels auxquels s'accrocher pour garder un rythme et éviter le chaos. Il ne faut donc pas hésiter à reconfigurer les espaces dans le logement pour que chacun dispose d'un coin où travailler ou se ressourcer sans être dérangés», recommande Anita Seifert, pédo-psychiatre à Nyon.

## 3 PRÉVOIR DES PAUSES

Enfermement, promiscuité, télétravail, école à la maison, climat anxigène: la quarantaine peut parfois mettre les nerfs à rude épreuve. Pour prévenir l'explosion, on s'oblige à faire des pauses en s'isolant des autres. «Les enfants sont de vraies éponges. S'ils sentent que les parents sont tendus, ils risquent de l'être aussi, rappelle Jeanne-Louise Haerberli, physiothérapeute et sophro-



Enfermement, promiscuité, télétravail, école à la maison, climat anxigène: la quarantaine peut parfois mettre les nerfs à rude épreuve. KEYSTONE

logue à Neuchâtel. Il suffit parfois de quelques minutes pour se ressourcer en s'installant dans une position confortable et en se concentrant sur les mouvements de sa respiration.»

## 4 SOIGNER SON COUPLE

«L'alliance parentale est indispensable pour faire face à une telle situation, insiste Anita Seifert. Les parents, même séparés, doivent pouvoir offrir un

cadre cohérent et constant à leur(s) enfant(s). Se mettre d'accord sur les règles de base et se montrer solidaires l'un envers l'autre en cas de difficulté.» Et si ça claque? «On se réserve un moment à deux, pendant la sieste ou après le coucher des enfants, pour discuter calmement.» Un temps qui permettra aussi au couple de se retrouver pour un repas en tête à tête, un film, un bain ou une séance de massage.

## 5 FAVORISER LES DISCUSSIONS

«Il peut être utile de se réunir plusieurs fois par semaine en famille pour faire le point, sonder le ressenti, les attentes des uns et des autres, déterminer ce qui n'a pas fonctionné et plancher sur une solution qu'on testera les jours suivants», conseille la pédo-psychiatre Anita Seifert. En cas d'impasse, ne pas hésiter à demander l'aide d'un proche ou

d'un professionnel. «Certaines personnes n'osent pas solliciter l'avis d'un tiers, par honte ou par peur d'être jugé. C'est dommage car il suffit parfois de peu de choses pour débloquer une situation», poursuit-elle.

## 6 SOIGNER SON CORPS

Parce que l'exercice physique permet la libération d'endorphines, l'hormone du bonheur dont on a bien besoin par les temps qui courent et parce que la sédentarité fait autant de mal aux articulations qu'à la balance, on met son corps en mouvement. «L'idéal est de ne pas rester assis plus de 30 minutes consécutives et de favoriser la position debout et les étirements quand on télétravaille», relève Jeanne-Louise Haerberli, physiothérapeute. Il existe aussi de nombreux cours de sport en ligne qu'on peut suivre en famille pour décompresser ensemble.»

## 7 EXPRIMER SES ÉMOTIONS

«La gestion des émotions est aussi importante chez les adultes que chez les enfants. Les parents pourront plus facilement être à l'écoute des émotions de leur(s) enfant(s) s'ils sont en mesure d'exprimer et prendre en compte leurs propres émotions et besoins, observe Sandra Lovis, de Happy Families. Comment? «Lorsque l'on sent l'émotion arriver, on verbalise et on formule le besoin associé en utilisant un message en «je». Exemple: je suis fâché, j'ai besoin d'être seul un moment. Ou «j'ai besoin de calme pour lire mon livre, pourrais-tu s'il te plaît choisir un jeu moins bruyant.»

## 8 GARDER CONTACT AVEC L'EXTÉRIEUR

Skype, Zoom, WhatsApp, les moyens de garder contact à distance abondent et c'est tant

mieux. «L'isolement est très difficile à vivre pour beaucoup. Il faut donc profiter des possibilités offertes par les nouvelles technologies pour organiser des après ou des parties de jeu avec des amis, faire un coucou aux grands-parents ou prendre des nouvelles des copains d'école», relève Anita Seifert, pédo-psychiatre. On peut aussi se la jouer «old school» en envoyant une carte postale, un dessin ou un bricolage... Bref, tout ce qui permet de garder le lien avec ceux qu'on aime.

## 9 GÉRER LE TEMPS D'ÉCRAN

Quarantaine ou pas, les écrans, comme l'alcool, se consomment avec modération. «Les écrans offrent de nombreuses possibilités pour occuper les enfants ou leur permettre de garder contact avec l'extérieur mais ils peuvent vite devenir nuisibles s'ils sont utilisés avec excès, provoquant notamment fatigue et surexcitation», prévient Anita Seifert.



La gestion des émotions est aussi importante chez les parents que chez les enfants.»

SANDRA LOVIS  
ÉDUCATRICE DE L'ENFANCE

On les réserve donc pour les temps de loisir, sous la surveillance d'un parent et on privilégie des formats et contenus adaptés à l'âge des enfants: contes, exercices de yoga, émissions éducatives...

## 10 LÂCHER PRISE

Se concentrer sur l'essentiel. S'il n'y avait qu'un conseil à retenir, ce serait peut-être celui-ci. «Il est important de faire le tri entre ce qui est important et urgent et ce qui ne l'est pas pour éviter le burn-out», préconise Sandra Lovis, de Happy Families. Pas le temps de cuisiner à midi? Un paquet de pâtes et des légumes congelés feront l'affaire. Le petit dernier veut rester en pyjama? Ça tombe bien, vous n'avez pas prévu de sortir. Le ménage n'est pas fait comme d'habitude? Fermez les yeux et réajustez-vous pour une semaine et n'attendez aucune visite.

Le service Conseils aux parents de Pro Juventute est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 par téléphone au 058 261 61 61 ou par e-mail à l'adresse: conseils-aux-parents@projuventute.ch

«Il ne faut pas hésiter à reconfigurer les espaces dans le logement pour que chacun dispose d'un coin où se ressourcer.»

ANITA SEIFERT  
PÉDO-PSYCHIATRE