

Comment rester zen avec ses enfants pendant le confinement ?

Par Sarah Chevalley | Publié le 10/04/2020 à 14:20



4ème semaine de confinement et vous n'en pouvez déjà plus : les cris des enfants, les repas qui reviennent trop vite, l'impression ne pas avoir une minute à vous... On vous donne 5 astuces pour rester calme en toute circonstance (ou presque).

Mis en place partout en France depuis mardi 17 mars, le dispositif de **confinement** a chamboulé notre quotidien, limitant notamment les sorties avec les enfants à des déplacements brefs dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile. En couple ou **en solo avec son (ses) kid(s)**, rester toute la journée à la maison peut mettre les nerfs à rude épreuve surtout lorsque l'on vit en appartement et que l'on **télétravaille**. « Pour beaucoup de parents, réussir à prendre du temps pour soi, est un vrai défi durant cette période » observe Charlotte Ducharme, fondatrice du site de coaching parental Cool Parents Make Happy Kids, qui nous livre ses conseils avisés pour être un parent zen.

1. Organiser des jeux à distance avec les grands-parents

Les nombreuses apps (WhatsApp, Zoom, Houseparty...), qui permettent de se retrouver virtuellement, se prêtent aussi à l'organisation d'**activités avec les kids**. Pourquoi ne pas instaurer un rendez-vous quotidien avec les grands-parents pendant une heure ? (Si possible avec les cousins confinés aux quatre coins de la France). Pendant que vos enfants joueront à la bataille navale ou seront captivés par une lecture, vous écouterez de la musique, rêverez dans votre bain ou finirez enfin le chapitre de votre roman.

2. Ne pas attendre d'être à bout

« On a parfois tendance à trop prendre sur soi, surtout lorsque l'on est 24h/24 avec ses enfants. Du coup, quand on explose, cela devient incontrôlable » explique Charlotte Ducharme. Pour éviter ces situations extrêmes, elle conseille de s'exprimer dès que l'on est énervé, en utilisant par exemple une peluche ou une marionnette qui va gronder les enfants avec une grosse voix et des expressions rigolotes, sans agressivité.

3. Se répartir les tâches

Pendant cette période difficile, les tâches ménagères doivent être équitablement réparties entre les parents. Pour éviter les frustrations, il faut aussi accepter d'en faire moins : si la maison n'est pas impeccable, que les enfants ne prennent pas leur **bain tous les jours**, ce n'est pas grave... Il est aussi conseillé d'associer les kids aux tâches ménagères en échange d'une petite récompense.

4. Encadrer le défoulement

La restriction des déplacements rend plus difficile l'organisation d'activités physiques mais il y a des solutions. « Il faut instaurer des rituels : une bataille d'oreillers ou une partie de toboggan sur le canapé une heure chaque jour, suivie d'une lecture pour faire retomber l'excitation avec une activité plus calme mais ludique » explique Charlotte Ducharme qui invite les parents à rire avec les enfants pendant cette heure de défoulement physique, ce qui fera un bien fou à tout le monde.

5. Enchanter le quotidien

L'une des plus grandes difficultés du confinement est la monotonie des jours qui passent et se ressemblent à l'identique. Pour que le temps semble moins long, l'imagination est la meilleure solution : faire un pique-nique dans son salon ou transformer les lits en cabanes... Les enfants adorent quand les adultes laissent libre cours à leur fantaisie et se mettent à leur niveau, en construisant un monde imaginaire commun.