

# Vivre le confinement en famille

Association de parents d'élèves  
de l'enseignement libre



*Face au confinement, l'organisation de la vie de famille est totalement chamboulée.*

*Entre les parents qui sont en télétravail, chômage partiel ou doivent aller au travail malgré tout, il faut trouver de nouvelles marques et organiser cette nouvelle vie de famille.*

# Organiser la vie de famille...

## Établir des règles

Qu'on l'appelle charte de la vie de famille ou différemment, elle sera un atout pour éviter bien des tensions dans la famille.

Qui fait quoi ?

À quelles contraintes s'astreindre ou quelles libertés se permettre pour aider sa famille à gérer dans la durée les semaines de confinement (*voir outils diapo 7*)

## Elaborer un emploi du temps

L'emploi du temps n'est pas le même en semaine et le week-end habituellement.  
Conservez ce changement de rythme.

Pas de travail pendant le week-end.

Et en semaine, prévoyez, tous ensemble, les moments consacrés au travail scolaire ou professionnel, les temps libres et les moments partagés avec des horaires fixes.

Plus les enfants sont jeunes plus ils ont besoin de ces repères pour se sentir en sécurité.

## Redéfinir les espaces

Inégalités de situations entre ceux qui vivent en appartement ou en maison, avec ou sans jardin, dans un espace réduit ou très vaste.

La vie de famille confinée peut devenir encore plus compliquée si on ne décide pas de s'organiser un peu...

Pourquoi ne pas attribuer un espace à chacun ?

## Faire des compromis

Les habitudes et prérogatives de chacun peuvent être chamboulées.

En discuter en famille pour trouver le nouvel équilibre qui sera nécessaire.

Chacun ne réagit pas de la même manière face à la situation.

Si certains s'inquiètent vite, d'autres sont plus sereins, si certains ne supportent pas les changements, d'autres peuvent y trouver leur compte.

Mais chacun va devoir faire des compromis et prendre sur soi de temps en temps.

## **Festivités et convivialité**

Instaurez des moments festifs : un film tous en famille, un apéro ou dîner de fête.

Prévoyez des activités en famille que vous n'aviez justement pas l'habitude de faire en famille : une partie de jeu de société, un challenge sport en famille, un concours meilleur pâtissier ou top chef...

Et surtout maintenez les liens avec la famille et les amis via le numérique.

# Outils pratiques...



[Introduction](#)

[Exercice 2](#)

[Exercice 4](#)

[Exercice 1](#)

[Exercice 3](#)

## GUIDE DES PARENTS CONFINÉS

50 ASTUCES DE PRO



 SECRETARIAT D'ÉTAT  
CHARGÉ DE L'ÉGALITÉ  
ENTRE LES FEMMES  
ET LES HOMMES ET  
DE LA LUTTE CONTRE  
LES DISCRIMINATIONS

Cliquer pour  
télécharger

*S'autoriser une mauvaise humeur par semaine (c'est humain) et le devoir de s'excuser après*

**Se prévoir des pauses ensemble**  
de 5 à 10 min le matin et l'après-midi

**Etre inventif et respectueux**

**Ne pas juger et se soutenir**

**Partager et s'engager pour les tâches ménagères :**

- le dernier range le petit-déjeuner, secoue la nappe et passe le balai dans la cuisine ;
- s'engager à faire son lit avant 9h30 ;
- douche nettoyée par l'utilisateur ;
- penser au tour de lave-linge, lave-vaisselle, vaisselle et compagnie ;
- le tour de rôle « à nos fourneaux pour régaler la communauté ! »

**S'organiser des horaires**  
de télétravail et télé-études harmonisés pour tous

**Penser à la gym aussi !**  
Après 18h

**Savoir rire...**

**FAMILLE & éducation**

## À chacun sa mission !

**apel**



LUNDI						
MARDI						
MERCREDI						
JEUDI						
VENREDI						
SAMEDI						
DIMANCHE						

Découpez les étiquettes que vous souhaitez coller dans le haut du tableau. Libre à vous de créer la mission qui vous convient.

- RANGER LE LINGÉ
- ESSUYER LA VAISSELLE
- SORTIR LES POUDELLES
- PASSER L'ASPIRATEUR
- PASSER LE CHIFFON
- METTRE LA TABLE

Cliquez pour télécharger

# Les conseils d'une spécialiste...

**Nicole Prieur,**  
philosophe, thérapeute familiale et hypno thérapeute

propos recueillis par *Claire Alméras* – Journaliste de FE

## Ne pas nier la situation

*« Il faut accepter la situation. Il ne s'agit pas de la mettre de côté mais, au contraire, de l'affronter, de regarder en face la crise car c'est ainsi que nous pourrons la surmonter.*

*C'est le même processus qu'avec les émotions : il faut en prendre conscience pour les laisser passer et pouvoir les surmonter, sinon elles nous envahissent et nous empêchent d'avance.*

*La période peut être angoissante pour les enfants car ils ont besoin d'un cadre et de rituels, or là le cadre est bouleversé. Et les copains qui sont si essentiels sont absents. Il ne faut donc pas prendre cela à la légère ou l'éluder. Pour les plus grands qui passent des examens ne savent pas comment cela va se passer, les événements sont également source de stress. »*

## Répondre à l'angoisse

*« Discuter en famille, surtout avec les ados, en réfléchissant à ce qui pourra être fait après. »*

*Leur dire que c'est eux, entre autres, qui feront le monde de demain. Un monde plus juste peut-être. »*

## Prendre du temps pour soi

*« Quel que soit l'espace dont nous disposons il est important de s'autoriser à s'isoler, à prendre un peu de temps pour soi.*

*Être en contact avec nous-mêmes si nous sentons que nous devenons trop envahis par les autres.*

*Prendre cinq ou dix minutes pour retrouver de la stabilité dans la tempête. »*



## Savoir comprendre l'autre

*« Cette période de confinement est une mise en exergue de l'altérité : c'est-à-dire qu'on se retrouve face à son intimité, mais en même temps avec les autres.*

*Cela nécessite de savoir qui on est, connaître ses besoins, mais être également attentif aux besoins des autres et essayer dans un mouvement constant de va-et-vient de voir le monde de l'autre à partir de ses propres besoins à lui. »*

## Faire baisser son niveau d'exigences

*« Qu'il s'agisse de ce que l'on attend de son enfant ou de son conjoint.*

*Cette période n'est pas le moment pour corriger les défauts de l'autre.*

*Il faut faire preuve d'une grande indulgence.*

*Avec les enfants aussi il faut assouplir les règles.*

*Maintenir un rythme de vie familial, notamment pour ce qui concerne le temps de travail et de récréation, mais accorder plus de liberté aux enfants sur les temps libres et lâcher prise sur les écrans.  
De façon exceptionnelle évidemment. »*

## Maintenir une activité physique

*« Veillez à faire ensemble quelques exercices physiques.*

*Voyez cela comme un challenge que vous fixez en famille pour vous détendre, vous dépenser et rigoler plutôt que comme la recherche de performance. Cela serait contre-productif.*

*Pendant ce confinement il est important de partager des activités ludiques : sport, jeux, etc. »*

## En cas de crise

*« Les tensions ne sont pas en soi problématiques. Elles existent. Mais il faut profiter de ce moment-là pour y réfléchir et en parler.*

*Il faut laisser la colère passer en soi, et prendre ce temps de confinement pour se comprendre.*

*Pourquoi me suis-je mis en colère ? Quel était mon besoin auquel l'autre (enfant, parent, conjoint) n'a pas répondu ? N'y a-t-il pas répondu ou n'ai-je pas été assez clair dans ma demande ? »*

Envie d'approfondir ce sujet...

## L'hypnose pour simplifier les relations familiales *Nicole Prieur, éditions Pocket*



## Grandir avec ses enfants *Nicole Prieur, L'Atelier des parents*

*Retrouver toutes ces informations  
et plus encore  
sur le site de l'Apel Nationale*  
[www.apel.fr](http://www.apel.fr)

