

# S'ORGANISER PENDANT LE CONFINEMENT

**Organiser les journées  
parce qu'un cadre clair  
est sécurisant et source  
de sérénité**



Organiser les journées est nécessaire tant pour l'harmonie familiale que pour l'efficacité de travail de chacun, et même pour la qualité du sommeil ! Plus les enfants et adolescents sont impliqués dans la planification, plus ils la suivront. On fait la liste de tout ce que chacun a à faire, les tâches et les envies. On étudie les supports pédagogiques fournis par chaque établissement pour estimer le temps à consacrer à chaque activité ou leçon. Au lieu de suivre une journée scolaire type de manière rigide, on gagne à explorer les besoins et capacités de chaque enfant, en termes de temps de concentration et de besoin de présence parentale. On prévoit de ponctuer avec suffisamment de temps de récréation et de détente physique même si c'est en intérieur. Formaliser l'emploi du temps de toute la famille par écrit et l'afficher permet à chacun de s'y référer (pictogrammes visuels pour les enfants non-lecteurs). Vous avez la possibilité de délimiter les différents temps avec des sonneries programmées. L'important est que votre enfant apprenne tout en proposant un cadre plus souple qu'à l'école : l'enfant peut se lever, étudier debout ou par terre, travailler à l'oral.

## ORIENTER L'ATTENTION VERS LE POSITIF !

La situation induite pour le confinement n'est, certes, pas très agréable. Mais plutôt que de les laisser se focaliser sur tout ce qu'ils ne peuvent plus faire, envisager de réfléchir ensemble à **tout ce qu'ils peuvent créer**, ou faire seuls, et ce que vous pouvez faire en famille. Vous pouvez, ensemble, vous mettre à la conquête de toutes ces activités que vous n'avez jamais eu le temps de faire ou d'essayer ! Vous pouvez également vous aider de nombreux supports sur Internet qui vous donneront de nouvelles idées. On gagne à **s'inspirer aussi des expériences d'autres parents** et à inciter les enfants à partager entre eux par visioconférence les activités qu'ils ont faites afin de renforcer leur envie de les reproduire.

## QUELQUES CONSEILS....

### 1. Mettre en place un agenda familial

Vous pouvez créer un **agenda familial** avec les activités de chacun alternant les moments de devoirs, d'activités créatives et de temps communs. Si vous télétravaillez, il sera aidant pour les enfants d'identifier sur ce planning les moments pendant lesquels vous pouvez être dérangé.e même si vous travaillez et ceux où vous n'êtes pas disponible du tout. Vous pouvez aussi **répartir les tâches quotidiennes** (repas, ménage, vaisselle, poubelles, etc...) et inscrire l'horaire d'extinction des écrans.

### 2. Impliquer les enfants dans les tâches du quotidien

Les ados peuvent avoir l'entière responsabilité de la confection d'un repas, les plus jeunes peuvent faire une entrée ou décider du menu un jour par semaine. Impliquer les enfants dans les tâches ménagères nourrit leur sentiment d'autonomie, de compétence et d'appartenance, ainsi que leur estime d'eux-mêmes. La clé ? Ne pas en faire un devoir, mais le présenter comme une participation utile pour la famille et insérer une dimension ludique : mettre la table d'une nouvelle façon, inventer des plats en cuisinant ce qu'il y a dans le frigo...



### 3. Maintenir des horaires réguliers

La tentation peut être grande de se laisser aller sur les horaires ou de rester en pyjama toute la journée. Attention à ne pas se décaler en se couchant plus tard que d'ordinaire, mais puisqu'il n'y a ni école ni bureau, il est inutile de mettre le réveil. C'est l'occasion de retrouver son rythme biologique. En revanche, une fois le rythme trouvé, on s'y tient. On éteint les écrans 1h30 avant de dormir. Les horaires réguliers du coucher, du lever, des repas et des activités rythment le quotidien, favorisent un bon sommeil et un temps d'éveil plus productif et serein.

### 4. Prévoir des moments communs

Des temps ensemble gagnent à être planifiés. Ce sont des temps pour partager sur ce que chacun a fait, vécu, éprouvé pendant sa journée. Cela peut aussi être l'occasion de discuter des difficultés rencontrées, mais aussi des réussites, de ce dont on est fier.e, de ce qu'on a appris ou créé. Ce peut être aussi le moment de passer des appels téléphoniques à la famille ou de réfléchir à ce que l'on pourrait faire le lendemain.

---

Cette fiche a été réalisée par le service du Professeur Richard Delorme, Hôpital Robert Debré, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Isabelle Filliozat, Marine Paucsik & Rebecca Shankland