



**FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN
DE JERUSALÉN**

**MANEJO SOCIO AFECTIVO DE NIÑOS
Y ADOLESCENTES EN
CONFINAMIENTO**



**QUITO-ECUADOR
2020**

DEUXIÈME GROUPE DE SOUTIEN

THÈME : « Gestion socio-affective des enfants et adolescents en confinement »

Date : jeudi, 26 novembre 2020

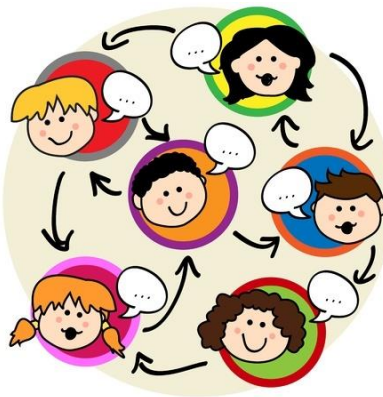
ADRESSÉ À : pères et mères de famille

Objectifs :

- Partager les expériences et les préoccupations qui sont apparues en cette période de pandémie concernant les enfants.
- Utiliser des matériaux qui permettent la projection et l'intégration des émotions (peinture à la pâte à modeler) pour exprimer leurs situations de vie avec leurs enfants. Pour qu'ils puissent trouver par eux-mêmes des réponses de soutien socio-émotionnel pour leurs enfants.



1. Introduction



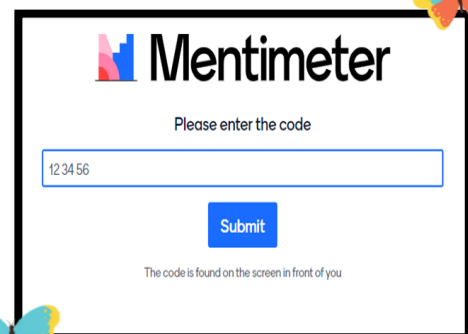
❖ Qu'est-ce qu'un groupe de soutien ?

Les groupes de soutien sont des groupes de personnes vivant des situations de vie similaires qui se réunissent régulièrement pour partager leurs expériences. Un groupe de soutien est un lieu sûr pour échanger des idées sur la manière de traiter des questions difficiles.

2. Développement

❖ Outil de développement de groupe

Dans le but de créer un groupe de soutien dynamique et participatif, le service de psychologie de la Fondation utilise l'outil « Mentimeter ». Grâce à un code donné par l'animateur, les participants peuvent entrer et répondre aux questions de manière anonyme, et



ces réponses seront ensuite exprimées en groupe.

❖ **Gestion socio-affective des enfants adolescents en confinement.**

David mentionne que lorsque le coronavirus est arrivé en Équateur, « nous n'imaginions pas que nous allions vivre cette situation, nous pensions que nous allions être confinés pour une durée minimale et beaucoup d'enfants mais d'adolescents sont en confinement depuis le 16 mars . » En tant que parents, ils ont dû annoncer du jour au lendemain que les enfants n'iraient plus à l'école pendant quelques semaines. Beaucoup ont pu être heureux parce qu'ils pensaient que ce serait comme des mini-vacances, d'autres ont pu être tristes et d'autres encore ont pu être en colère.



Les adultes aussi ont eu et éprouvent des craintes dont l'intensité variera en fonction de chacun. Même, s'il est vrai que chaque enfant et adolescent vit cette situation d'une manière unique, elle ne doit pas être minimisée ni passer inaperçue car de nombreuses émotions négatives peuvent être bien gardées. Il est important de ne pas les comparer avec d'autres enfants ou adolescents et lorsque nous leur parlons, nous devons faire très attention à nos gestes et au ton de notre voix.

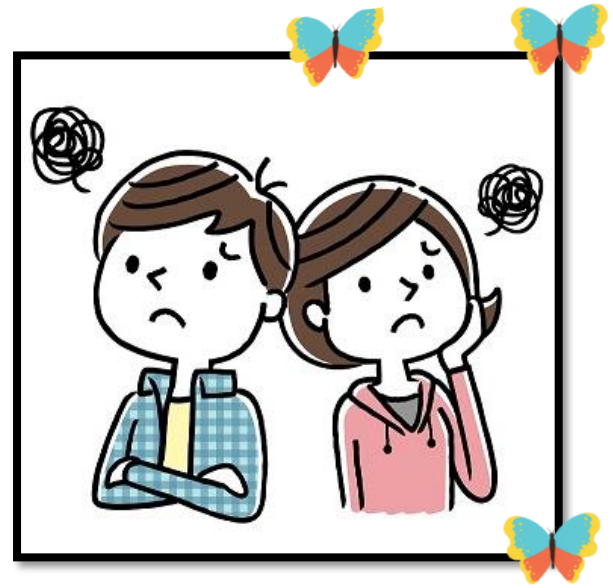
❖ **Développement des groupes de soutien**

- **Quel a été le plus grand défi que j'ai eu à relever avec mon enfant en temps de pandémie ?**

Les parents ont partagé leurs expériences à la maison et ont mentionné ce qui était le plus grand défi à relever avec leurs enfants à la maison :

- Faire face à leur tristesse alors que leurs amis et leur école leur manquent
- Tenir les enfants responsables de leurs obligations d'étudiants
- Maîtriser la colère, les pleurs, l'anxiété et le désir de sortir
- Gérer l'ennui
- Appuyer l'éducation virtuelle et ne pas négliger le travail.

Les enfants comblent le manque d'information en imaginant souvent une réalité bien plus terrible que ce qui se passe, ce qui accroît leur inquiétude et leur préoccupation. Le fait de rester à l'intérieur à priver les enfants de mouvements et de stimulation sensorielle dont ils avaient grand besoin engendre du stress et des difficultés. Le contact social limité peut avoir accru le sentiment de solitude, le changement brusque de routine, ou l'absence de celle-ci, peut avoir accru les conflits entre parents et enfants et généré de l'insécurité chez les enfants dans une situation déjà pleine d'incertitudes.



Les enfants les plus vulnérables ou ceux qui ont subi la perte d'un membre de leur famille sont particulièrement exposés ; lorsque les confinements sont longs ou prolongés dans le temps, la probabilité d'affecter notre santé mentale est plus grande.

o Comment la pandémie a-t-elle affecté les enfants et les adolescents ?

L'année 2020 restera dans les mémoires comme celle où, incroyables, nous avons vu comment, en quelques semaines, une pandémie a changé notre façon de vivre. Lorsque le confinement obligatoire a été imposé en Équateur le 16 mars, la vie de millions d'enfants et d'adolescents a changé de manière spectaculaire.



Quelques jours auparavant, ils ont quitté l'école sans pouvoir à peine dire au revoir à leurs camarades de classe et sans savoir combien de mois il leur faudrait pour les retrouver. Pendant le confinement, l'interaction sociale des enfants était pratiquement limitée aux membres de la famille. Dans l'une des premières études réalisées en Espagne, publiée dans *Frontiers in Psychology*, il est rapporté que 8 parents participants sur 10 ont perçu des changements chez leurs enfants pendant le confinement. Difficultés de concentration, agitation, malaise, nervosité, colère, ennui et dépendance accrue vis-à-vis des parents ont été des réactions courantes des enfants et des adolescents durant les premières semaines de la pandémie.

L'utilisation des écrans a considérablement augmenté, tout comme la sédentarité. Les symptômes émotionnels et comportementaux que les enfants ont manifestés étaient liés à un niveau de stress plus élevé chez les parents ; c'est à ce moment que les problèmes les plus fréquents chez les enfants et les adolescents se manifestent :

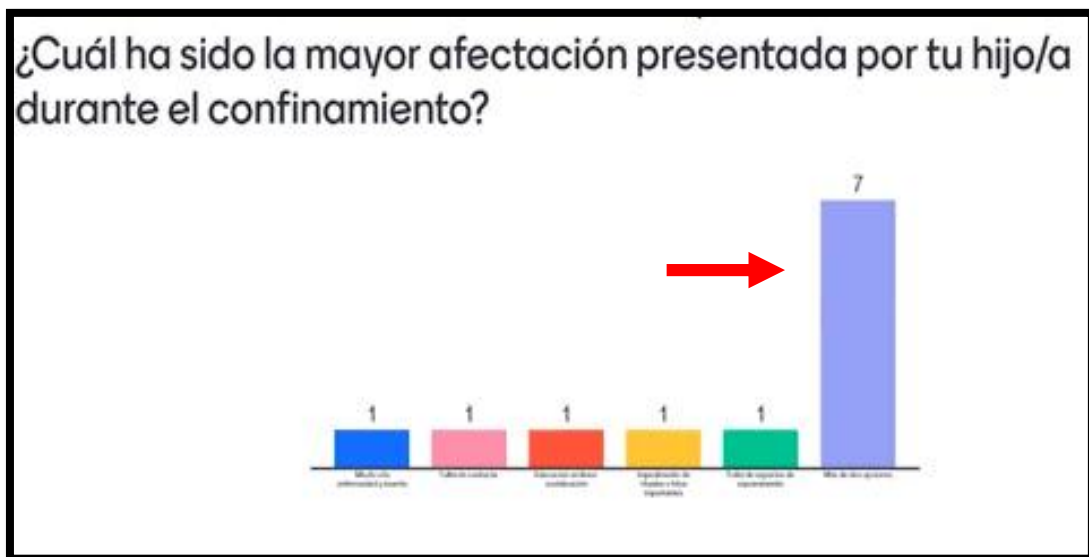


- La peur de la maladie et de la mort des proches
- Manque de contact avec les enfants et les adolescents de leur âge
- Manque de contact avec leur famille étendue
- Manque de loisirs de plein air et de mouvement.
- L'éducation en ligne qui ne permet pas d'inciter et de motiver « tout le monde au travail »
- Les activités sociales qui n'ont pas pu être vécues dans l'éloignement, par exemple : le passage d'un niveau scolaire à un autre, la première communion, le mariage d'un proche, le fait de ne pas pouvoir dire au revoir à des proches décédés, les remises de diplômes, les sorties, etc.



- **Quelle a été la déficience la plus importante de votre enfant pendant le confinement ?**

Parmi les options précédentes, les parents ont évoqué les déficiences que leurs enfants ont eues pendant le confinement ; la majorité des participants ont répondu que leurs enfants avaient eu plus qu'une déficience

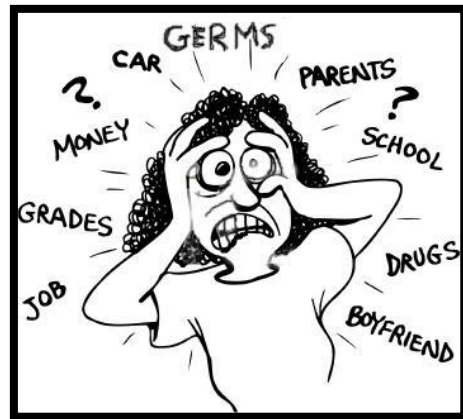


○ **Quels sont les facteurs qui génèrent ou augmentent le déséquilibre émotionnel chez les enfants et les adolescents ?**

Les pressions proviennent souvent de sources extérieures (telles que la famille, les amis ou l'école), mais elles peuvent aussi provenir de l'individu. La pression que nous nous imposons peut être très significative, car il y a souvent un désaccord entre ce que nous pensons devoir faire et ce que nous faisons réellement dans notre vie.

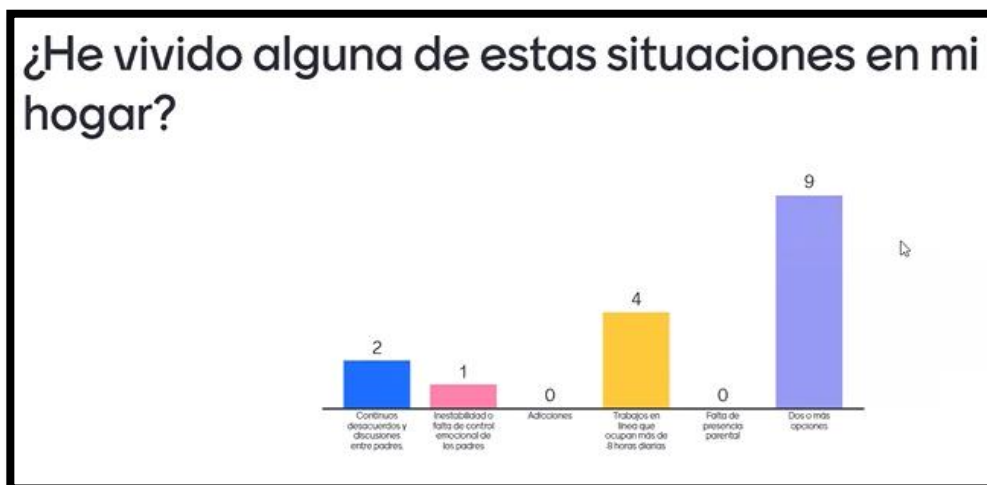


- Désaccords et disputes continuels entre les parents.
- Désaccords entre le couple et les responsabilités parentales.
- Instabilité parentale ou manque de contrôle émotionnel.
- Les addictions, y compris aux téléphones portables.
- Les emplois en ligne qui occupent plus de huit heures par jour et monopolisent l'espace à partager avec la famille
- Absence de présence parentale



○ **Ai-je vécu l'une de ces situations chez moi ?**

Parmi les options précédentes, on peut noter que beaucoup ont vécu deux situations ou même davantage au sein de leur foyer ; il y a donc eu plusieurs conflits dans les familles pendant la pandémie.



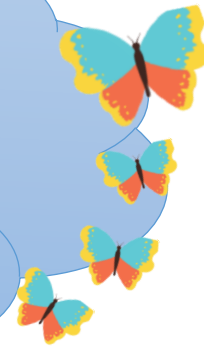
L'un des principaux facteurs permettant de prédire comment un enfant se portera suite à une crise est la façon dont les parents gèrent leur propre stress.

S'ils sont trop stressés et sans mécanismes d'adaptation efficaces, il est plus probable que leurs enfants éprouvent un problème.

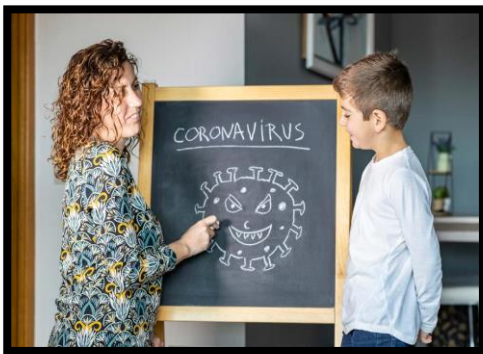
Ce n'est pas que les parents ou les personnes qui s'occupent des enfants ne puissent pas être stressés, inquiets, effrayés, en colère ou quoi que ce soit de ce genre. La question est de savoir comment gérer ces sentiments ? Est-ce que je désespère et perçois le monde comme un endroit absolument dangereux ? Ou je dis : « D'accord, voici ce que nous allons faire pour être le plus en sécurité et en bonne santé possible »

○ Conséquences

- Un stress continu qui a conduit à des maladies physiques et mentales.
- Ne pas avoir la motivation adéquate pour les études
- Dépression - anxiété - isolement
- Craintes nocturnes
- Manque de développement, retards dans la socialisation.
- Aggravation de symptômes ou de troubles antérieurs.



○ Qu'ai-je fait pour gérer ces situations avec mes enfants ?



○ Discuter

Il doit y avoir un dialogue clair sur ce qui se passe avec la Covid 19, sans pessimisme, mais sans faux espoirs non plus. Fournissez des informations précises et adaptées à l'âge et au stade de développement de votre enfant. Dites à vos enfants que certaines des histoires sur la COVID-19 qui sont diffusés sur l'internet et les médias sociaux peuvent être basées sur des rumeurs et des informations inexactes.

○ Accompagner

Les parents devraient participer aux processus d'éducation virtuelle, en montrant leur intérêt et leur préoccupation ; si possible, les aider à comprendre, expliquer ou clarifier un sujet qui n'est pas entièrement assimilé ; ne pas négliger l'accompagnement des jeunes enfants.





o Routines

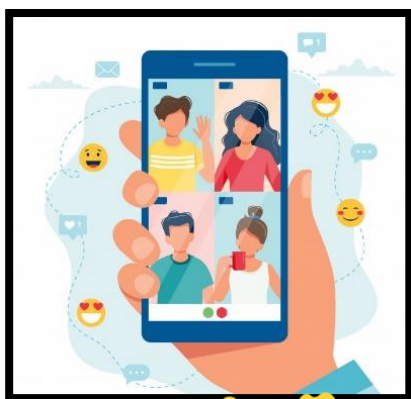
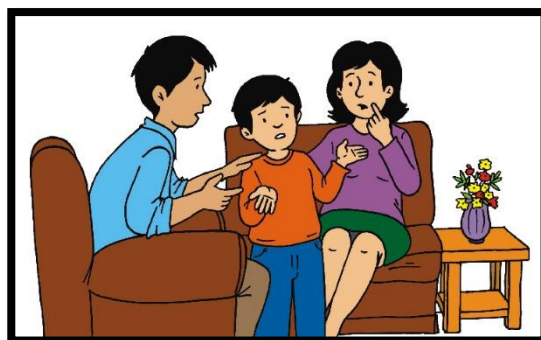
Les routines sont des habitudes ou des coutumes qui s'acquièrent en répétant plusieurs fois la même tâche ou activité.

La création d'une routine est simple, dans la mesure où les activités quotidiennes sont exprimées en images qui seront placées sur un tableau sous la forme d'un calendrier, le même qui sera placé à un endroit visible et à une hauteur adaptée à la visibilité de l'enfant.

La création et le maintien de routines aident les enfants à améliorer leur tolérance, leur résilience et créent un sentiment de sécurité en prévision des activités à effectuer.

o Exprimer pensées et émotions

Des espaces sécurisants doivent être créés dans les foyers où les enfants et les adolescents peuvent exprimer leurs pensées et leurs émotions, et ces espaces doivent être respectés. Il faut rassurer les enfants et leur dire qu'ils sont protégés et qu'il est normal qu'ils soient perturbés.



o Socialisation

Lorsqu'ils perdent le contact ou l'interaction avec leurs amis ; il est nécessaire que les parents favorisent la socialisation de leurs enfants par le biais de moyens alternatifs tels que les appels vidéo

❖ Fermeture du groupe de soutien

- Travailler avec la pâte à modeler

Carla mentionne que, l'expression des émotions peut se faire à travers différentes techniques artistiques ; les activités manuelles nous amènent généralement à porter attention à notre corps et à nous installer dans le moment présent, laissant le souci et l'anxiété ; le moulage de la pâte à modeler peut être utilisé de la manière suivante :



- Tout d'abord, demandez à la personne de choisir une couleur de pâte à modeler et commencez à pétrir,
- Demandez-lui de consacrer toute son attention à ce moment ; demandez-lui : que représente pour lui cette couleur de pâte à modeler ? Que se passe-t-il lorsque je continue à faire cette activité ? Ce que je ressens ?
- Maintenant, vous allez lui dire que vous allez vous souvenir d'une situation que vous avez vécue ces jours-ci et que vous aimeriez changer ; cela peut être avec votre enfant ou, si nécessaire, quelque chose d'autre. Cela peut être une situation ou une émotion et nous prenons la moitié de la couleur de la pâte à modeler qui symbolise cela.
- En lui demandant de commencer à pétrir en imaginant que : « il pétrir et laisse ses sensations dans cette pâte à modeler, maintenant il va assouplir la situation, et petit à petit je vais lui donner une forme, qui symbolise peut-être aussi la situation et il devra se demander : qu'est-ce que j'ai fait ? Que symbolise cette forme ? Et il la met de côté.
- Demandez-lui maintenant de penser à une situation opposée à la précédente : un bon moment ou un sentiment agréable avec son enfant et demandez-lui de choisir une autre couleur qui symbolise cette situation, et de ne choisir que la moitié de la quantité totale
- De la même façon, dites-lui de la pétrir, de la sentir et de commencer à la façonner en quelque chose qui représente cette situation agréable.
- Il a maintenant les deux figurines qui représentent les deux situations qui ont fait partie de sa vie,
- Réfléchissez à ce que vous avez appris de ces situations pour votre développement.

- Dites-lui de prendre l'autre moitié de chaque et de les pétrir puis de mélanger les deux couleurs et ensuite tirer les enseignements de ces deux expériences
- Enfin, demandez-lui de faire une nouvelle création, une nouvelle image symbolique, qui puisse m'aider dans mon développement en tant que père, mère.
- Pour conclure, demandez à la personne d'exprimer son expérience et demandez-lui de réfléchir à l'acceptation de ce qu'elle a vécu et de prendre la décision de créer quelque chose de nouveau qui l'aidera dans la vie grâce à l'expérience de ce vécu.
- Il est nécessaire pour nous, en tant que parents, de travailler sur le domaine émotionnel et de le transmettre progressivement à nos enfants.

- Des manières pour les enfants et les adolescents d'exprimer et d'intégrer leurs pensées et leurs émotions

Il n'est pas facile pour les enfants de comprendre des concepts abstraits et les émotions peuvent sembler très abstraites. Il est encore plus compliqué de les comprendre sans les nommer. Les enfants doivent donc comprendre leurs émotions pour pouvoir les exprimer et ainsi avoir un bon développement émotionnel et un équilibre mental qui les aidera à travailler plus adéquatement l'empathie et l'assertivité, essentielles dans tous les domaines.

Il est possible d'utiliser différentes techniques d'expression émotionnelle à travers l'art, telles que :

- Encouragez-les à tenir un journal
- Dessin, peinture, pâte à modeler
- Sport, conscience sensorielle et respiration
- Techniques de relaxation
- Lire des livres - Créer un conte
- Vidéos avec référence au sujet
- Musique.
- Soutien psychologique

