

Spécial  
Confinement

# Espace de parole pour les ados, une soupape émotionnelle !

Venez rejoindre une discussion  
sur ce thème animée par une  
professionnelle

le 20/04 de 18h30 à 20h  
ou le 25/04 de 9h30 à 12h  
Inscription au 07/77/78/95/42  
reseauparentsaveyron@pep12

## DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Nos réactions désagréables au confinement vont être diverses. Le problème n'est pas tant l'émotion elle-même mais le fait de ne pas pouvoir ou savoir la poser : elle nous ronge alors de l'intérieur et ne fait qu'accroître le stress jusqu'à l'implosion ou l'explosion. Avant que la vie familiale ne devienne infernale, la prévention consiste à mettre en place des espaces pour libérer la parole, la faciliter en la cadrant car les mots peuvent aussi faire mal.

### Comment agir ?

- Inviter les membres de la famille sur un horaire précis.
- La disposition en cercle est bénéfique : elle symbolise l'égalité de pouvoir et de parole durant la réunion y compris pour les adultes.
- Proposer un début de phrase à finir. Par exemple « Le plus agréable pour moi dans ce confinement c'est.... », « Le plus difficile pour moi dans ce confinement c'est... ». Chaque personne reprend la phrase lorsque vient son tour en la terminant.
- Règle : tous les participant-e-s accueillent ce qui est dit, sans questionner, sans juger, sans réagir. Cette règle est valable aussi pour les adultes. Un sujet peut être repris sur demande d'une personne et avec l'accord de tous une fois les cercles terminés.



### En savoir plus

Le cheminement vers les relations paisibles peut se décrire comme un escalier. La première marche consiste à conscientiser ce qu'on vit dans notre corps, notre cœur, nos pensées et le sens qu'on donne à ce vécu : « Aujourd'hui je me sens... » « Depuis le confinement j'ai remarqué que... ». La deuxième marche est la conscientisation de ce que l'autre vit : en écoutant sans réagir, on prend conscience du vécu des autres. La troisième marche s'appelle « réalisation » car elle consiste à trouver ce que la personne elle-même peut poser comme acte pour mieux vivre, elle et les autres. « Pour vivre mieux le confinement je pourrais... ». On atteint la dernière marche en proposant des changements ou des réajustements relationnels qui tiennent compte de tout ce qui a été dit. **Ils seront discutés hors des cercles car ceux-ci ne sont pas des espaces de décision mais d'expression.**

Lire l'article dans sa globalité sur le site:

<https://www.reseau-parents-aveyron.fr/etre-parent/special-confinement/>

Parents, ce sujet vous interpelle: Le Réseau parents en Aveyron vous propose aussi des temps de discussion avec des professionnels de la relation parent-enfant.

