

Spécial  
Confinement

# Après le 11 mai ? se préparer et se soutenir entre parents

Venez rejoindre une discussion sur ce  
thème animée par un professionnel  
20/05 de 9h30 à 11h30  
21/05 de 18h à 20h  
Inscription au 07/77/78/95/42  
reseauparentsaveyron@pep12.fr

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Le 11 mai 2020 constitue une date phare pour de nombreuses familles, qui se sont appuyées sur cette échéance pour envisager un « demain » hors confinement, et préparer la reprise des activités et une forme de « retour à la normale » qui passe par les interactions relationnelles et sociales.

Comment allons-nous vivre émotionnellement cette reprise ? Comment concilier ce besoin majeur de relations interpersonnelles, de rencontres, d'interactions sociales avec la « distanciation » imposée ? Quels seront les impacts de cette vie en « semi-liberté » ? Cette situation inédite va nous confronter à de nouvelles problématiques, à de nouvelles pratiques, à de nouvelles expériences. Enfants et adultes auront beaucoup à partager immédiatement après le 11 mai, et longtemps ensuite.

## — Comment agir ?



**Quelques pistes parmi d'autres pour une transition plus en douceur en famille :**

- Faire le bilan ensemble de ce confinement, en paroles ou en dessins. Il s'agit de mettre des mots sur le vécu de chacun.e, et de clarifier ce que cette période a eu de spécial au sein de la famille.
- Ouvrir un espace pour que chacun.e puisse dire comment il / elle se sent.
- Proposer de raconter nos anecdotes, dire ce qui a été vécu d'agréable (pour partager cette joie et la célébrer) et de désagréable (pour envisager les formes de soutien adaptées).
- Être attentif-ve à ce qui est dit par les membres de la famille, mais aussi par ce qui n'est pas dit avec des mots.

**Quelques pistes parmi d'autres pour une transition plus en douceur entre parents:**

- Se demander : quels sont mes besoins ? Quels sont ceux de ma famille ? Est-ce que je peux / nous pouvons y répondre de manière autonome ou avons-nous besoin de soutien ?
- Évaluer quelles sont les ressources disponibles (structures, personnes, documentation...) autour de soi pour nourrir ces besoins ? Se demander : de quelles ressources propres je dispose ?
- Explorer des outils d'auto-responsabilisation et d'entraide collective entre parents / ami.e.s...

## — En savoir plus

La période à venir ne sera pas neutre. Nous allons découvrir de nouvelles facettes de nous-mêmes et de notre famille. Les conditions de la « distanciation » vont nécessairement provoquer des réactions, émotionnelles, relationnelles, organisationnelles. Face à la nouveauté, au changement, nous aurons besoin de communiquer, avec toute la bienveillance possible. Nous aurons tou.te.s besoin d'entraide, d'écoute, d'acceptation, d'intelligence collective pour sortir de l'isolement et de la culpabilité.

**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.**

