

Télétravail et gestion des enfants Mission Impossible ?

C. Stéphanovitch, M.A. Bernardy, Dr A. Hubert, Pr Delorme - Service de Psychiatrie de l'Enfant, Centre D'excellence des troubles du neurodéveloppement, Hôpital R. Debré, Paris, France

Le confinement oblige la plupart des parents à travailler de chez eux tout en s'occupant des enfants : mission impossible ! Ces deux activités demandent à la fois beaucoup d'énergie, de concentration et de temps, elles semblent totalement incompatibles. On peut vite se sentir débordé(e) et impuissant(e), envahi(e) par des sensations désagréables, comme le stress, la culpabilité, la frustration... et vous entrez dans un cercle vicieux.



Toutefois, pour combiner au mieux télétravail et gestion des enfants, vous pouvez suivre ces 4 étapes : **Inform**, **Encourager**, **Planifier**, **Prendre soin de soi**

INFORMER : Exposer la situation aux enfants

- # Expliquez que vous êtes ensemble en continu à la maison pendant plusieurs semaines, et que le quotidien habituel est forcément amené à changer.
- # Rappelez-leur que vous devez continuer à travailler, et qu'eux doivent continuer à apprendre.
- # Mentionnez que ce nouveau quotidien est soumis à des règles et à des horaires.

Exposez clairement les changements de la vie de famille en lien avec le confinement.

Vous pouvez vous aider avec une **planification de la journée** en visualisant les plages horaires pour votre travail et à côté le temps où l'enfant doit s'occuper – jouer ou travailler pour l'école, lire etc. Vous pouvez trouver de l'aide pour planifier la journée [ici](#)

ENCOURAGER : Favoriser l'autonomie

L'autonomie s'apprend. Encouragez vos enfants à « faire seul »

Confiez-leur des responsabilités, donnez-leur le choix entre plusieurs activités pour qu'ils se sentent acteurs et prennent plaisir à faire seul

Encouragez-votre enfant, montrez-vous patient(e) et **verbalisez le fait que vous lui faites confiance** pour réussir

Adaptez à chaque fois à ce qui est possible pour l'enfant et ce qui est possible pour vous en télétravail

Veillez à **procédez par étapes** et par petits exercices (adaptés à l'âge)

Exemples :

- **Jouer seul.** Suggérer 2 ou 3 jeux entre lesquels choisir, mettre une limite de temps (avec sablier, chronomètre ou « time timer ») pour que l'enfant puisse visualiser le moment où vous serez de nouveau disponible pour lui.

- **Faire un exercice scolaire seul.** Idem que précédemment, proposez plusieurs exercices pour qu'il puisse en choisir un ou deux, mettre une limite de temps (avec sablier, chronomètre ou « time timer ») pour qu'il puisse visualiser le moment où vous serez de nouveau disponible, mais aussi pour qu'il gère ses ressources attentionnelles. Pour organiser le travail scolaire vous pouvez trouver de l'aide [ici](#).

- **Pour les petits, s'habiller seul.** Demandez à l'enfant de commencer par les vêtements qu'il sait mettre facilement, puis quand c'est acquis, passer petit à petit aux vêtements plus difficiles à enfiler les jours suivants.

Pour les jeunes enfants, **installez un espace de jeux ou de travail à côté du vôtre**, dans la même pièce. Cela les rassurera, augmentera leur temps d'autonomie et permettra également de garder un œil sur eux.

PLANIFIER : selon 4 stratégies

- **Mettre en place des règles**

Écrivez et expliquez des règles claires et simples à respecter quand vous travaillez. Si possible, donnez une dimension ludique.

Exemples : Jouer au « roi du silence » quand papa est au téléphone – La zone où il y a l'ordinateur de maman est infestée par les crocodiles : ne pas s'approcher ! – Garder en tête (ou dessiner, ou écrire) tout ce que j'ai à dire à papa et maman pour le déjeuner/diner

Ne soyez cependant **pas trop exigeant(e) avec vos enfants**, il est normal que vos enfants « oublient » ces règles ou peinent à les respecter. Afin d'éviter les

réprimandes, rappeler-les à l'aide d'un pictogramme, plutôt que d'hausser la voix et risquer de créer un conflit :



Vous pouvez aussi fabriquer un carton ROUGE quand il ne faut vraiment pas s'approcher, et un carton VERT quand c'est possible.

- **Créer des routines**

Les enfants ont **besoin de routines** pour se structurer et automatiser les actions, pour intégrer et respecter les règles. Cela est également rassurant pour eux d'évoluer dans un cadre similaire chaque jour. Les adultes aussi ont besoin de routines, notamment pour aider le cerveau à se mettre rapidement au travail et pour abaisser le niveau de stress.

Exemple : commencer par quelques exercices de respiration ou des étirements, ou bien faire le point sur le planning de la journée avec votre enfant, etc... Vous pouvez aussi vous relaxer en prenant un thé, un jus, un café et en étant conscient du goût, de la température...

- **Compartimentez les journées : Prévoir les plages de travail et des plages réservées à votre famille**

Côté enfant : Les enfants ont un grand besoin d'attention, repousser sans cesse leurs sollicitations ne fera qu'accroître ces dernières et vous risquez de perdre plus de temps que vous ne vouliez en gagner au départ. En revanche, si votre enfant sait qu'il y a un temps qui lui est réservé dans la journée, il sera plus facile pour lui d'attendre ce moment et d'accepter les périodes où vous n'êtes pas disponible pour lui.

Par exemple, vous pouvez couper la journée en 2 ou bien plusieurs plages horaires et y inclure à chaque fois 5-10 mn d'attention privilégiée. Vous pouvez trouver de l'aide pour planifier la journée [ici](#). L'enfant apprend ainsi à

attendre et à développer son autonomie. **Félicitez, encouragez beaucoup sur toute la journée.**

Côté parent : Avec un planning, le temps de travail est encadré et donc plus productif. Vous savez combien de temps vous avez devant vous, il est alors plus simple de hiérarchiser les tâches et de mobiliser ses ressources attentionnelles.

- **Occupez-vos enfants**

Il est plus préférable de réfléchir la veille aux activités à proposer à vos enfants (peinture, dessin, activités manuelles, construction de maisons, podcasts pour enfants...).

Vous pouvez piocher des idées sur de nombreux sites : [ICI](#) & [ICI](#)

PRENDRE SOIN DE SOI en gérant son stress, sa frustration et sa culpabilité

Il est normal de ressentir du stress, de la frustration et de la culpabilité, à la fois sur le plan parental et professionnel.

Côté parentalité : on s'en veut de ne pas répondre aux sollicitations de l'enfant et de s'énerver rapidement contre lui dès qu'il nous dérange.

Côté travail : on a l'impression de ne pas suffisamment travailler, de prendre du retard ou d'être moins performant(e) qu'en temps normal.

Face à ces ressentis, il est important de **contextualiser et de rationaliser** : la période est inédite et difficile à la fois pour les parents et les enfants.

Rappelez-vous que **vous faites de votre mieux**, soyez assuré(e) que la plupart des personnes rencontrent les mêmes difficultés que vous, réalisez que télétravailler et s'occuper des enfants est une tâche très compliquée qui demande à votre cerveau de se couper en deux et de jongler entre ces 2 activités.

Il est également important **d'accepter d'être moins efficace** : en lâchant prise sur le rendement et l'efficacité, vous abaisserez le niveau de stress et d'exigence. Cela permettra de meilleures conditions psychiques pour travailler et amènera finalement à un meilleur rendement.

Pour gérer le stress, ne cédez pas à la critique de vous-même et faites taire cette petite voix interne qui essaie de saboter ce que vous faites. Pour vous aider, vous pouvez vous dire à voix haute et plusieurs fois dans la journée : « **je fais ce que je peux** » et tapotez-vous sur l'épaule en signe de réconfort. Vous pouvez également vous focaliser sur les sensations de stress dans votre corps, puis prendre du temps pour respirer et le faire partir. Une séance de relaxation peut aider également – l'enfant peut participer à certains exercices. Vous pouvez trouver des ressources [ici](#).

Si jamais cela ne suffit pas et que vous vous sentez réellement épuisé(e), n'hésitez pas à consulter [la fiche sur le burn-out parental](#).

- [Pour toute la famille](#)

493 vues