

LA LETTRE

Des parents du Val d'Oise

La lettre d'information du réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents

N°40 - Octobre 2020



www.reaap95.org

Parents, enfants, acteurs de la parentalité, à l'épreuve de la crise sanitaire.

Nous traversons tous, à travers le monde, une situation inédite, exceptionnelle liée à la pandémie du coronavirus. Elle a contraint une majorité d'entre nous à subir le confinement pendant plusieurs mois : ne plus sortir, ne plus rencontrer sa famille, ses amis, ses voisins... pendant que d'autres exerçant des activités essentielles, étaient très fortement mobilisés par l'urgence.

Nous avons vécu l'angoisse de la contamination, l'incertitude face à l'avenir et certains ont dû faire face au deuil de leurs proches.

Le confinement a révélé les inégalités des conditions de vie des familles (espace de vie, revenus, travail, entourage...) et a parfois exacerbé la détresse (précarité, conflits, violence familiales...).

Pour les parents, la priorité a souvent été d'essayer de conserver de bonnes relations avec leurs enfants alors que la situation pouvait être compliquée : gestion du foyer, télétravail, école à la maison, promiscuité, isolement, anxiété...

Après un temps de consternation, les acteurs de la parentalité, salarié.e.s et bénévoles qui accompagnent les parents dans leur rôle, ont pris le temps de s'organiser, de s'adapter et de trouver des idées pour poursuivre leur mission, même pendant cette période.

Dans cette lettre des parents inédite, nous avons souhaité partager des témoignages de parents et des paroles d'enfants pour comprendre ce qu'ils avaient ressenti. Nous avons souhaité aussi relater comment les acteurs de la parentalité se sont investis pour garder le lien avec les familles.

« On a tous été touché par l'épreuve du confinement parents et professionnel.le.s. On vivait parfois les mêmes difficultés et finalement ça nous a rapproché. »

Le confinement vu par...

Les parents

« Ces cinquante jours de confinement ont été inédits pour tous les Français qui ont dû s'adapter rapidement, tout en restant dans l'incertitude car il y avait peu de consignes claires du gouvernement... J'ai consciemment évité de regarder les informations à la télé ou sur internet car je trouvais cette situation anxiogène. J'ai apprécié le déconfinement progressif car j'ai pu revoir certains proches et l'enfermement devenait un peu lourd.

Le confinement m'a permis de me recentrer sur moi-même, mes proches, mes envies et revoir mes habitudes de consommation. »

Aurore, future maman, Argenteuil

« Le confinement s'est bien passé les deux premières semaines, puis le manque de liens sociaux s'est fait ressentir pour ma fille Louise (7 ans). Elle se remémorait beaucoup d'anecdotes de l'école. Pour combler ce vide, nous avons appelé les copines en appel vidéo mais ce n'était pas pareil. Par la suite, nous avons organisé des sorties avec des passages devant la fenêtre d'une ou le portail d'une autre pour lui fêter son anniversaire, ce qui a permis de combler un peu le manque. Et puis Louise a gardé le contact avec les enfants des voisins en échangeant par Talkie-Walkie. »

Mathilde, maman de Louise, Groslay

« C'était parfois dur mais en même temps, on a eu plus de temps. On s'est retrouvé en famille et on a profité de petites joies simples : cuisiner, jouer à des jeux de société... »



Parce que les fils que l'on tisse sont invisibles
Parce que les liens ne sont pas rien
Parce que d'habitude on aime partager
Les coulisses de la convivialité
Et l'engagement sur le quartier

C'était bien compliqué
Par ces temps confinés
Alors il faut se réinventer
Sans cesse s'écouter et échanger
Pour plus de fraternité

Alors merci de nous avoir fait partager
Ces petits bouts de rien
Qui font tout avec générosité.

Ce que je trouve le plus rare
Et le plus beau, c'est l'humilité

Et là, comme nous avons été gâtés.

Annie, Agent Développement Social Bezons

Les enfants

« Avec cette épidémie, toutes nos activités se sont arrêtées brutalement. Comme je suis une enfant seule, je m'ennuyais énormément à la maison. Heureusement qu'il y avait la possibilité de répéter les cours de danse avec Zoom. J'ai pu garder le lien avec mes copines. C'était bien pour moi. Le plus dur était de ne pas être ensemble dans la même salle. »

Anaé, 10 ans

Les professionnel.les

« Dès le début du confinement, j'ai commencé à appeler les familles pour garder le lien. Suite à mes discussions avec elles, j'ai bien compris que cette période inédite était difficile et complexe. »

Malika (référente famille MQ Val Sud Argenteuil)

« Les mamans (moins souvent les papas même s'il y en avait) portaient beaucoup et certaines disaient qu'elles risquaient de craquer. »

Laetitia, agent de développement social MQ Val Nord, Argenteuil

Accompagner les familles

Après un temps nécessaire pour se réorganiser, les structures de la parentalité du Val d'Oise se sont beaucoup mobilisées pour garder le lien avec leur public, à distance, grâce à WhatsApp, Skype pour des entretiens individuels, Zoom pour des visios en collectif. Beaucoup d'ingéniosités mises en oeuvre pour accompagner les parents.

Maintien du lien avec les familles

« Le Café des parents » et le « goûter des enfants » à Argenteuil : des temps d'échanges et de partage même en visio :

« Les mamans ont apprécié la rencontre avec d'autres parents « confinés », elles ont pu échanger sur leurs problématiques de parents en temps de confinement, notamment autour de l'école à la maison, le sujet qui les préoccupait le plus. Elles ont pu dire à quel point elles se sentaient sous pression, qu'elles ne savaient pas toujours comment faire pour motiver les enfants, elles ont pu exprimer leurs difficultés sans culpabiliser, sans se sentir jugées, être entendues et rassurées, elles étaient d'abord des parents et certainement pas le professeur de leurs enfants, le plus important étant de maintenir une bonne relation avec les enfants. »

Claudie, psychologue à l'Espace Ecoute Parents

« Discuter de nos craintes, échanger des idées d'activités et d'expériences afin de mieux vivre le confinement était très important. Le café des parents et le goûter des enfants ont été une source d'apaisement pour ma famille. »

Rahima

« C'était important d'avoir ce soutien à distance, de rester en contact avec les autres parents, de ne pas être isolé. »

« Avec le confinement, c'était difficile parce qu'il y avait beaucoup d'informations contradictoires. Je me demandais que dire à mes enfants de 6 et 8 ans. Ce n'est pas comme les adultes, ils ne peuvent pas tout comprendre, mais on doit les informer. Pendant la séance en visio, j'ai pu poser des questions, et cela m'a beaucoup aidée. J'ai compris qu'il ne fallait pas tout dire aux enfants, mais leur expliquer les choses simplement, en tenant compte de leur âge. »

Naouel

Soutien et orientation

« Très vite, on nous a demandé de l'aide pour les démarches administratives, pour imprimer des autorisations de sortie... »

« Malheureusement, on a dû accompagner plusieurs situations de violences conjugales. »

« Quand nous avons fait un bilan du confinement, toutes les mamans nous ont dit que finalement, ce temps « obligé » en famille leur avait permis de se poser, de pratiquer plus d'activités avec les enfants, de « mieux vivre à la maison », mais que parfois le fait d'être toujours tous ensemble avait provoqué des tensions et que chacun, dans la famille, avait dû y mettre du sien pour éviter les conflits. »

Claudie, psychologue à l'Espace Ecoute Parents



« Être enfermée dans un petit logement avec 6 enfants âgés de 2 à 13 ans pendant le confinement, c'était extrêmement difficile. Les tâches ménagères et l'organisation des repas ont été dures à effectuer. J'ai eu un soutien de la part de l'Association Préparons l'Avenir de nos Enfants (APAE) de St Brice. D'habitude, mes enfants mangent à la cantine donc c'est moins dur financièrement. L'A.P.A.E m'a orienté vers des travailleurs sociaux qui m'ont aidé à bénéficier d'aides exceptionnelles. Cela nous a aidé. »

Une maman de St-Brice

Lien avec l'école

La période de confinement a donné un nouveau rôle aux parents : celui d'enseignant à la maison ; situation complexe qui « mélange » les sphères de la vie familiale et sociale. Les parents ont trouvé des ressources pour la vivre au mieux en famille. Les structures locales ont été très présentes auprès des familles: impression des devoirs, dépannage en matériel informatique, continuité à distance de l'accompagnement à la scolarité, lien avec l'école si nécessaire...

« Les devoirs c'était trop. Mes enfants croulaient sous les devoirs et moi je ne savais pas comment les aider. »

« Etant au chômage partiel, j'avais du temps à accorder à ma fille pour les devoirs mais certains apprentissages étaient nouveaux pour elle ; nous avons eu quelques matinées houleuses. Il est difficile de gérer la concentration des enfants, qui sont plus ou moins réceptifs selon l'humeur de jour. »

Mathilde

« En tant que professionnel, on a surtout essayé de rassurer les parents. Tous les parents n'avaient pas les ressources pour faire l'école à la maison. Si les devoirs devenaient vraiment source de conflits alors il valait mieux ne pas s'entêter. »

« Sur mon territoire, on s'est vraiment bien coordonné avec les enseignants. Du coup, on a pu agir vite au bénéfice des familles »

Keltoum, référente famille, Maison pour tous, Argenteuil



L'association POTENTIALDYS en partenariat avec la ville de Cergy a mis en place une plate-forme de soutien parental par visio-consultations pendant la période de confinement. Ce dispositif d'accompagnement à la parentalité est proposé aux parents d'enfants souffrant de trouble des apprentissages.

Outre le soutien aux familles, cette expérience leur a aussi permis de mieux comprendre les modalités de fonctionnement de leurs enfants et de percevoir leurs efforts, leurs limites, leur souffrance scolaire... Et d'adapter le travail donné en conséquence. Ces parents ont pu et su ajuster la commande pédagogique aux possibilités réelles de leurs enfants pour un meilleur confort psychique et une ambiance familiale plus sereine.



Des initiatives à distance pour accompagner les familles.

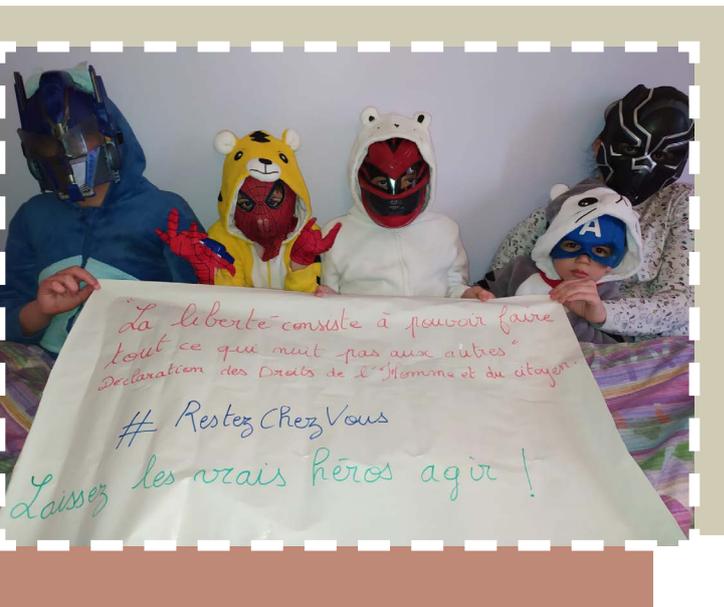
Beaucoup d'autres initiatives locales ont été mises en œuvre pendant cette période de confinement. Les acteurs de la parentalité du territoire se sont mobilisés, parfois avec les moyens du bord, pour proposer des actions aux parents. Nous vous en présentons certaines, avec des témoignages, sachant qu'il y a eu beaucoup d'autres expériences.

Des ateliers pour enfants

Les p'tits philosophes à Domont

Pendant cette période de confinement, l'association Domontoise « Graines de savoirs » a mené notamment des ateliers en visio « p'tits philosophes » pour les enfants de 5 à 10 ans, ayant pour thème par exemple : le coronavirus et le confinement, les émotions, la peur et les cauchemars...

« L'expérience des p'tits philosophes via la vidéo conférence pendant le confinement a permis d'ouvrir une fenêtre sur l'extérieur et d'offrir un souffle nouveau dans le quotidien. Le fait que ça ne soit pas ses copines mais d'autres enfants, lui a permis je pense de pouvoir discuter plus facilement »



Des cours de danse et des ateliers par l'APAE à St Brice

« Pendant le confinement, mes deux frères m'ont pourri la vie. Ils faisaient trop de bêtises à la maison. Heureusement que j'ai été accompagnée à distance avec l'A.P.A.E pour mes devoirs. Je continue aussi à danser à distance. Cela m'a fait du bien. »

« J'ai trois garçons super actifs : deux jumeaux âgés de 8 ans et un enfant plus grand âgé de 10 ans. Le confinement a été difficile pour nous. Les actions mises en place par l'association comme le concours de poésie et l'atelier d'écriture nous ont beaucoup aidé. Mes garçons se sont mis à écrire. Mes garçons sont concentrés sur le concours car ils veulent gagner. Très bonne initiative. Bravo à l'A.P.A.E. »

Des ateliers Parents / Enfants

L'association la Source Villarceaux a proposé aux familles des défis artistiques sur le thème de la Planète :

Pour permettre aux parents de se retrouver et de partager avec leurs enfants autour de la création artistique tout au long de cette parenthèse d'isolement.

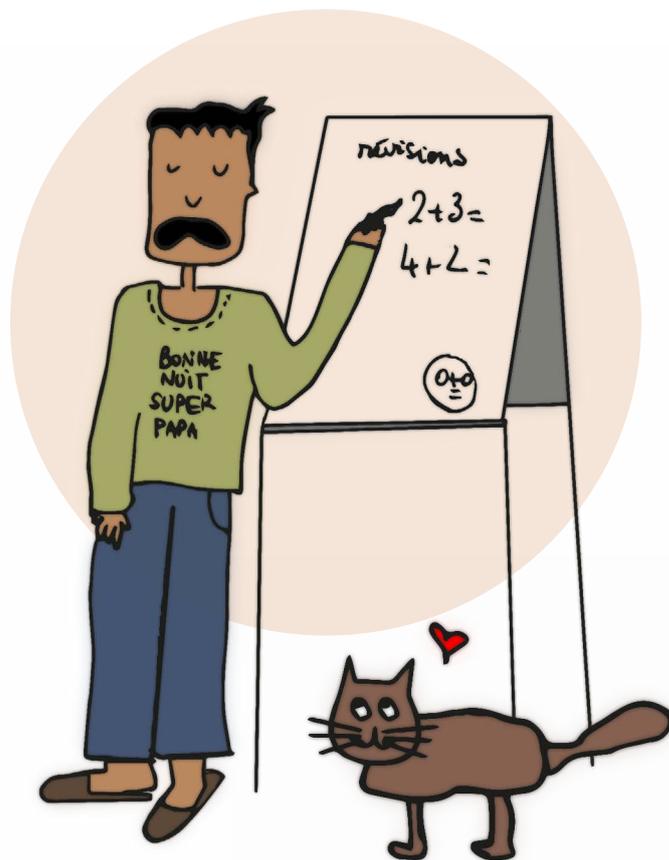
« Bonjour à tous les artistes et animateurs de Villarceaux, J'ai l'honneur de vous présenter : « La planète des livres ». Je n'ai pas passé beaucoup de temps mais j'ai mis beaucoup de cœur. J'espère qu'elle vous plaira. »

Gabrielle- Vétheuil 95- 9ans 1/2

Pour les parents des tout-petits :

Cocon et Cie

L'association « Cocon et Cie » a proposé une séance de yoga bébé « virtuel » pour libérer les émotions. De quoi donner aux parents des outils pour accompagner leur bébé en ces temps compliqués mais surtout une opportunité de créer une petite bulle de bien-être.



Des réseaux de Solidarité

Des réseaux informels se sont créés entre les parents (Whatsapp...) qui perdurent depuis le déconfinement

« On a échangé des idées d'activités pour occuper les enfants, des recettes et on s'est soutenu mutuellement »

- L'association Enfance et Famille d'Adoption 95 a assuré un réseau d'aide aux devoirs, des séances de sophrologie grâce à la mobilisation de ses adhérents
- L'association Vibre à Beauchamp a organisé la réalisation d'achats groupés, partage de recettes de cuisine, confection de masques

Des lignes d'écoute et de soutien pour les parents

Après le début du confinement, les acteurs locaux se sont mobilisés rapidement pour mettre en œuvre des lignes d'écoute pour les parents : Ligne téléphonique du Département pour les urgences sociales

et familiales, Point Ecoute Parents Charles Péguy, UDAF 95, permanences de psychologues à l'hôpital... et de nombreuses associations ou communes ont mis en place des contacts téléphoniques pour lutter contre l'isolement.

Les services de médiation familiale ont continué leurs activités pendant le confinement : entretiens à distance, en extérieur, dans un garage, une cave ou une voiture afin de s'isoler des enfants ou des autres membres de la famille présents dans le logement. Les motivations ont pu être source de créativité.

« Cette situation inédite de confinement a généré de nouvelles situations : tensions familiales parfois avec des violences physiques ou verbales entre parents, entre parents et enfants ou adolescents, réorganisation du droit de visite du fait du confinement ou de la mise en place temporaire de résidence alternée... qui se sont ajoutées aux situations habituelles telles que des révisions d'accords ou de jugements suite à un changement de situation, l'organisation de la séparation... » Françoise Trottier, médiatrice familiale Médiation Val D'Oise (MVO)



Pour conclure

Face à la crise sanitaire, parents et acteurs de la parentalité ont réagi avec les moyens qu'ils avaient, pour vivre au mieux cette période. Les uns pour maintenir l'équilibre de la vie familiale, les autres pour se rendre utiles et continuer leur travail d'accompagnement. Entre parents et professionnels, nous avons peut-être expérimenté une relation plus égalitaire parce que nous étions tous concernés par la situation. Des liens se sont renforcés.

Alors que l'avenir sanitaire et social est encore incertain, tâchons d'ancrer et de faire perdurer les solidarités nouvelles qui ont émergées dans le confinement. Continuons à prendre soin de nous, des nôtres et des autres.



Etre parent une aventure, édition 2020.

L'évènement « ETRE PARENT UNE AVENTURE » est une initiative du Comité départemental de soutien et d'accompagnement à la parentalité, co-construit avec les acteurs du territoire.

Pendant une semaine, du 18 au 25 novembre 2020, retrouvez à proximité de chez vous de nombreuses actions faites pour et par les parents : temps d'échanges, groupes de parole, ateliers entre parents ou parents/enfants, expositions, débats, sur toutes les thématiques qui vous préoccupent.

Programme complet, documents de communications et fiches actions sur le site reaap95.org.