



TÉMOIGNAGE D'UNE MAMAN CONFINÉE : COMMENT ÉGAYER LE QUOTIDIEN ?

Audrey Bedussi

Psychomotricienne, Formatrice petite enfance

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Audrey Bedussi (2020), *Témoignage d'une maman confinée : comment égayer le quotidien ?* article from www.associationepsylon.com/articles

TÉMOIGNAGE D'UNE MAMAN CONFINÉE : COMMENT ÉGAYER LE QUOTIDIEN ?

Audrey Bedussi

Psychomotricienne, Formatrice petite enfance

En tant que parents et confinés, vous avez certainement été traversés par un flux de questionnements, d'angoisses, de stress, d'incertitudes lorsque le 12 Mars 2020 Emmanuel Macron a annoncé la fermeture des écoles, suivis 5 jours plus tard de l'annonce du confinement...

Quel parent ne s'est pas senti démuni et totalement désemparé face à cette toute nouvelle situation ?

Dans cet article, j'ai envie de témoigner de mon vécu en tant que maman de deux enfants, 7 ans et 3 ans et demi, et, en tant que confinée.

Lorsque j'ai appris le confinement obligatoire, je fus, comme beaucoup d'entre nous, submergée par un sentiment bizarre.

Une angoisse sur la situation, une angoisse sur l'avenir : je n'avais plus le contrôle sur rien et cela a généré chez moi beaucoup de stress et de nuits blanches...

J'avais peur de cette inconnue que nous n'avions jamais vécue ni même pu imaginer...

Alors j'ai cherché à comprendre pourquoi je ressentais un tel stress face à cette situation, qu'est ce qui précisément me faisait si peur ?

La mort, la maladie évidemment, peut-être aussi l'enfermement, mais en tant que maman je me suis beaucoup inquiétée du bien-être ou plutôt du mal-être que cette situation pouvait engendrer chez mes enfants. Je m'inquiétais surtout de leur vécu affectif, leur sociabilité, l'absence de repère et de lien avec l'extérieur ...bref pour leur santé psychique.

J'ai mis un point d'honneur à focaliser toute mon attention sur eux, à faire en sorte que cet épisode de leur vie, soit vécu comme une parenthèse agréable et vraiment différente, une expérience qui soit finalement pour eux une chance et une richesse.

Au départ j'ai vécu le fait de ne plus pouvoir travailler (mes contrats de formatrice ayant été annulés les uns après les autres) comme une situation très négative, peu à peu je l'ai perçu comme une opportunité. Je me suis, je crois, imposée de trouver du positif dans chacune des situations qui nous tombaient dessus et que nous ne pouvions éviter...C'était pour moi une solution inévitable pour survivre à cela...

Je me suis donc consacrée entièrement à mes enfants...

Je souhaitais que malgré le risque de routine imposé par la situation, chacune de nos journées soient réellement différentes.... Et puis finalement le fait de me focaliser sur cela m'aidait moi-même à penser à autre chose et à suivre un fil conducteur... avec une régularité et un rythme et me permettait de stimuler également mes neurones et ma réflexion....

Je vais vous raconter des petites choses que nous avons créées ensemble.

D'abord nous avons créé « le journal du confinement », tous les jours, les 33 premiers jours, puis le journal est devenu un hebdomadaire jusqu'au déconfinement.

Nous envoyions ce journal à la famille et quelques amis proches, petit à petit notre liste « d'abonnés » s'est élargie.

Tous les soirs, comme une histoire avant de dormir, nous lisons notre petit journal.

Dans ce journal, nous avons plusieurs rubriques en fonction des jours de la semaine, en suivant une certaine régularité pour essayer de garder une notion de rythme chronologique et des repères précis sur les jours de la semaine.

Le lundi, c'était création d'une histoire commune et interview de l'un de nous, le mardi, rubrique blagues et mythologie, le mercredi, astrologie inventée et recette, jeudi, anecdotes de confinés et

publication de jolis textes trouvés sur le web, le vendredi, le courrier de nos lecteurs et petits jeux et le samedi... des surprises ...

Chaque jours nous publions :

- les photos de nos journées,
- un dicton pour le saint du jour,
- la rubrique « les apprentissages du jour » (autres que scolaire),
- les actualités du jour dans les « médias » en France ou à l'étranger,
- la rubrique spéciale mentionnée plus haut.

Et enfin nos 3 kiffs, autrement dit les 3 choses que nous avons préférées dans nos journées afin d'attirer l'attention des enfants et même la nôtre sur le fait que dans chaque journée et dans chaque situation, aussi insolite qu'elle soit, nous pouvions en retirer du positif.

Le but de ce journal a aussi été d'égayer les journées de nos proches familles qui habitent loin et pour qui le confinement n'a pas été facile.

Nous avons également organisé nos « soirées voyages ». En effet, à défaut de voyager physiquement nous avons voyagé du salon.

Tous les dimanches, nous partions dans un pays différent que nous situions sur un globe. Le dimanche matin, pour tous les 4, c'était activité manuelle en thème avec notre pays d'accueil. Nous avons par exemple fabriqué des castagnettes lors de notre voyage en Espagne ou des sombreros pour le Mexique...

L'après-midi, c'était l'atelier cuisine du pays et le soir nous décorions la maison avec le drapeau et une belle table. Une fois déguisés dans le thème, nous partions à la découverte culinaire, musicale et linguistique de notre pays.

Nous avons même pris l'avion dans le couloir pour partir en vacances avec des cartes d'embarquement fabriquées par les enfants.

Nous avons tellement adoré nos petits voyages, que nous avons tous choisi de les conserver au-delà du confinement...

En plus de ces « routines » journal et voyage, nous avons tenté d'être créatifs en écrivant des chansons, en faisant des clips vidéos, des petites scènes de théâtre filmées... Bref un tas de choses que nous n'aurions je pense, jamais eu l'idée de faire dans un autre contexte.

Vous l'aurez compris j'ai décidé de retracer dans cet article le versant positif du parent en confinement... évidemment comme vous pouvez vous en douter, pour nous aussi ces deux mois furent semés d'embûches, que comme chaque parent moi aussi je me suis sentie souvent épuisée, souvent submergée par le rythme intense, par l'invasion de jouets permanente, par les cris et les disputes entre frères et sœurs quasi quotidiennes, mais tout comme les kiffs du jour, je décide aujourd'hui de ne garder que les souvenirs agréables de cette période.

J'estime la vie qui nous entoure, l'atmosphère, l'incertitude de l'avenir suffisamment pesante pour ne pas m'infliger ce stress à la maison.

J'ai décidé qu'on serait heureux et que chaque jour serait différent, chaque jour serait une petite fête, un moment intense de plaisirs partagés et d'éclats de vie.

Le confinement m'a permis de réaliser plusieurs choses. J'ai surtout pris conscience de l'importance de prendre le temps et de tout ce que ça pouvait offrir de bon aux enfants et à l'ambiance générale de la maison. Prendre le temps de faire, prendre le temps d'écouter, prendre le temps de dire, prendre le temps de partager... et également prendre le temps de s'écouter soi-même : ses besoins et ses ressentis.

Apprendre à faire une pause quand cela est nécessaire, apprendre à verbaliser ce besoin et s'autoriser à l'admettre et à le vivre.