

Mercredi 18 mars 2020,

Chers parents,

Les mesures de confinement ont commencé mardi midi et peut-être que certains d'entre vous se demandent comment accompagner leurs enfants tout au long de leur journée. Ces mesures peuvent revêtir un côté un peu ludique dans un premier temps pour les enfants et particulièrement les ados. La sagesse nous invite à prendre conscience de l'importance de les respecter scrupuleusement afin de contribuer à l'ajournement des mesures de confinement, tributaires de l'épuisement du Coronavirus, le Covid-19. Aujourd'hui, nous participons tous, chacun à notre niveau à retrouver notre liberté de mouvements que nous chérissons tant!

La première des préconisations, face à ces mesures de confinement, est **l'organisation du rythme de vie**. Même si cela pourrait y ressembler, nous ne sommes pas en période de vacances. La plupart des parents travaillent à distance, nos enfants ont des devoirs à la maison et la « continuité pédagogique » est assurée du mieux possible, peu à peu, par les enseignants.

Nous ne sommes pas en vacances, car nous ne pouvons pas vraiment avoir de loisirs comme nous le souhaiterions, nous ne sommes pas totalement libres de nos mouvements, et surtout notre rapport au temps va s'étioiler car la plupart des activités sont suspendues.

Je vous joins un emploi du temps, rien de magique, ni de révolutionnaire, clin d'oeil pour un retour efficace à des repères concrets : quoi faire, à quel moment de la journée. Et pour toute chose accomplie, un signe de gratification est le bienvenu pour souligner l'effort engagé, entretenir son sentiment de valorisation et de fierté. Et bien entendu, alimenter la **motivation interne et externe**. Ainsi vous trouverez également un tableau de fierté, à remplir au moins une fois par jour : mieux vaut peu mais **très régulièrement**, afin d'instaurer de nouvelles habitudes qui pourront tenir dans la durée, au quotidien et donner ainsi un vrai sens à ce journal de fierté.

Car c'est à cela que le confinement nous invite : prendre le temps, très tranquillement, d'instaurer de nouvelles habitudes d'être, avec soi-même, avec nos proches. Le temps ralentit, nous allons nous y ajuster au fur et à mesure. Nous allons peut être pouvoir prendre le temps de sentir, d'être là. Prendre le temps d'observer nos enfants, nos proches et développer notre intention de leur dire, ce que nous n'avons pas toujours le temps de dire : ce que nous apprécions, ce que nous aimons, ce dont nous avons besoin, ce qui est important pour nous. Déjà nos relations avec les enseignants, l'école sont en train de s'humaniser, nous nous rapprochons, nous prenons le temps de nous connaître et de nous apprécier. Dans la rue, les magasins, nous sommes plus attentifs les uns aux autres. Nous prenons peut être enfin le temps de nous réajuster intérieurement. Du mieux que nous le pourrons, l'équipe de Regards Psy vous accompagnera, par consultation à distance ou en vous proposant des astuces, au quotidien. N'hésitez pas à nous faire remonter vos questions : contactlyon@regardspsy.com . A bientôt!in

J'organise mon emploi du temps

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H							
9H							
10H							
11H							
12H							
13H							
14H							
15H							
16H							
17H							
18H							
19H							

Prénom :

Classe :

Nom: _____

Mois: _____

Mon calendrier de fierté

