

Manuel de survie adapté aux équipes éducatives des services résidentiels

D'abord, MERCI ET BRAVO à toutes et à tous d'être là. Que ce soit sur le front ou en réserve !

Parfois confinés avec les membres de l'institution, et donc aussi avec TOUS les enfants ou en service « renforcé » 24/24. Il va falloir tenir le coup !

Comme des petits manuels de survie pour les parents fleurissent, nous avons pensé en extraire les principes intéressants pour vous, éducateur/trice(s), assistant(e)s social(e)s, puériculteur/trice(s), psychologue(s) ou autres intervenants du secteur de l'aide à la jeunesse.

Vous le savez, les règles, le cadre, la fermeté ... sont importants pour les enfants et les jeunes en général mais, en cette période, vous allez également déguster à quel point ce cadre est aussi essentiel pour vous !

Un petit conseil pour commencer : les règles de fonctionnement habituelles au sein de l'institution ne doivent pas trop changer. Tentez de les maintenir au maximum car les enfants/jeunes les connaissent déjà ! Par contre, il est évident qu'elles devront parfois être assouplies, modifiées complètement et que d'autres vont devoir s'imposer pour le bien de TOUS.

Quelques idées de règles à destination des enfants, inspirées du manuel de survie pour mes parents édité par le Ligueur et par le texte d'Isabelle Roskam, spécialiste du burnout parental rédigé hier à destination des parents mais dont certains points sont tout à fait transposables à vos équipes pour éviter la surchauffe.

- **Continuez à rythmer les journées (mais n'en faites pas trop !)**

Les enfants n'ont pas l'habitude de devoir rythmer eux-mêmes le temps ; d'ordinaire, quelqu'un s'en charge pour eux à l'école et à l'institution/maison/résidence (selon comment vous vous appelez). Le risque est donc qu'ils se sentent rapidement perdus, qu'ils ne sachent plus quoi faire, qu'ils papillonnent d'une activité à une autre sans aller au bout de rien, qu'ils ne semblent s'intéresser qu'à des activités passives (comme regarder la télévision), que les horaires habituels se déstructurent pour lâcher un peu la pression, et ce, en particulier chez les ados. Dans ces conditions, le risque qu'ils vous sollicitent de très nombreuses fois sur la journée augmente fortement.

Prenez donc le temps de leur expliquer l'intérêt de planifier leurs journées et faites un planning de la semaine avec eux. Si vous n'en aviez pas encore, avec des repères visuels, faciles à comprendre, c'est le moment de le faire et de l'afficher là où ils y peuvent accéder tout seul. Pour les ados, leur prévoir un « agenda » ou un programme dans lequel ils indiquent eux-mêmes ce qu'ils vont faire peut être une bonne activité en tant que telle.

Ils aiment (et sont capables !!!) : Les « *to-do List* » versions papiers ou post-it ET/OU version téléphone dans l'application « Notes ». Les « *Bullet Journal* » sont aussi de bonnes formules. C'est d'ailleurs l'occasion qu'ils en créent un dans lequel ils vont pouvoir consigner des éléments sur leur vie, la musique qu'ils aiment, les films qu'ils auraient envie de voir, leur humeur du jour,

la phrase du jour, les livres, les paroles d'une chanson... Il y a des tas d'idées, de challenge à faire en 30 jours pour les ados et qui peut les mettre en action (créativité) et en réflexion sur eux (sans être devant un.(e) psy !).

Ce planning peut inclure et alterner : des activités créatives (dessiner, bricoler,...), des activités pour qu'ils se dépensent physiquement (ex. jouer dans le jardin, la cour, faire du yoga etc.), des activités « intellectuelles » pour les plus grands (lire, se cultiver, faire les devoirs pour l'école, etc.), des moments de détente (devant la télévision, l'ordinateur ou le jardin, en fonction de ce qui détend les uns et les autres), des moments où les plus grands occupent les plus petits, des moments de contacts virtuels avec les parents ! Ce planning devrait idéalement inclure des moments où les enfants jouent ensemble et des moments où chaque enfant s'occupe seul.

Dernière petite remarque : une semaine se compose de 5 jours « actifs » et de 2 jours de « repos » !!! Gardez ce rythme, vous éviterez les montées de bouclier et vous donnerez plus de chances à tout le monde de tenir le coup sur la longueur.

D'ailleurs, pourquoi pas une journée « pyjama » dimanche ?

Vous pourriez aussi instaurer un nouveau rituel : le goûter, c'est dehors ! sous forme de pique-nique, de buffet, comme vous voulez mais dehors.

- **Pour qu'ils ne prononcent pas votre prénom toutes les 10 minutes !**

Certes, ils auront besoin de beaucoup de **disponibilité** de votre part au vu des changements auxquels ils doivent faire face. Cette situation de confinement est anxiogène et va modifier les habitudes des enfants/jeunes. Or, vous savez que les habitudes ont le pouvoir d'être rassurantes. Face à la situation exceptionnelle actuelle, il va falloir que vous leur expliquiez la situation, que vous répondiez à leurs questions, que vous ne leur transmettiez pas votre stress, et que vous soyez « disponibles » pour eux ! Voilà voilà ! Rien que ça !

Pour ce qui est des explications, si ce n'est pas encore fait, nous avons écrit un petit texte qui pourrait vous y aider avec également des supports.

Pour la disponibilité, on viendrait bien vous soutenir, mais on ne peut pas ! Donc, il va falloir que vous leur expliquiez que vous ne pourrez pas être disponible tout le temps pour tout le monde et en même temps. Donc « *OK d'être dispo pour les urgences, mais sinon on va essayer de regrouper les demandes* ». Expliqué avec le sourire ça passera mieux et pas besoin de pointer celui qui vous a déjà sollicité mille fois depuis 5 minutes pour le prendre « en exemple ».

Selon l'âge des enfants que vous accueillez ou accompagnez, pourquoi ne pas donner un quota de « votre prénom » par horaire presté en leur remettant 5 tickets avec votre prénom, tous les matins.

Chaque fois qu'ils vous appellent, vous sollicitent (hors urgences), vous leur prenez un ticket.

Nous sommes désolés, mais la nuit c'est sans limites ! S'ils ont des peurs, il faudra les écouter et les accompagner. Ils ne le font pas exprès, on vous l'assure !

Attention, on n'a pas dit que ce serait miraculeux mais certains enfants pourraient tout à fait s'y conformer voire même prendre ça pour un challenge... Surtout si c'est vous qui leur présentez comme un challenge 😊

- **Prévoyez des exercices physiques pour qu'ils se dépensent et se défoulent, à l'intérieur ou à l'extérieur.**

Les enfants et même les ados ont besoin de bouger ! Il faut donc le prévoir voire même l'organiser. Loin de nous l'idée de les faire se lever à l'aube, de les mettre en culotte courte dans le jardin pour un petit décrassage mais si vous êtes motivés et que eux aussi (ou une partie d'entre eux) alors pourquoi pas. Un peu de musique et on y va ! Ne la jouez pas trop militaire, ils vont se lasser. Par contre s'ils ont droit de mettre de la musique et même peut-être la musique de LEUR choix, ça peut aider.

Si vous ne vous sentez pas l'âme aussi disciplinée, des petits défis en cours de journée aideront déjà. Déjà, prévoyez des « gages » aux enfants qui n'auront plus de ticket avec votre prénom mais qui l'auront quand même dit ! Des petits bonhommes sans rire, l'air de rien, ça les fait sautiller...

Les enfants eux-mêmes sont plein d'idées et ça pourrait les valoriser de donner chacun un mouvement à répéter. Mis bout à bout, ça finira par une chorégraphie sportive (peut-être un peu déjantée, ridicule, discontinue mais sportive)

Rappelez-vous aussi des « petits tours du monde » du cours de gym quand vous étiez petit, vous adoriez. Bon OK ça met un peu de désordre... mais finalement, il faut relativiser 😊

Il existe aussi plein de cours de yoga pour enfants en ligne.

A l'extérieur on les laisse courir, sauter dans des cerceaux, ramper, slalomer, faire du vélo, sauter à la corde ou à l'élastique... Vous organisez un tournoi de foot, de pétanque, de ping-pong...

ET MIEUX ENCORE, vous participez !

- **Vous en profiterez pour ranger l'espace commun**

Les enfants seront présents tout le temps, ça va vite tourner au désordre général. Ce n'est pas à vous de ranger mais c'est à vous de l'organiser. Faites deux équipes et diviser chaque pièce en deux : concours de vitesse ! Ou encore chaque équipe, un étage. Ou une équipe de rangeurs, une équipe de nettoyeurs. Evidemment, vous participez aussi (sinon, ça ne va pas atteindre vos objectifs de netteté 😊).

- **Laissez-les investir les espaces individuels.**

Il est justement temps de revoir la déco de la chambre de chacun ou de l'espace personnel de chacun des enfants. Mettez-les à contribution. Ils peuvent vous faire des propositions pour réaménager les murs (j'ai pas dit les meubles sinon c'est votre dos qui ne tiendra pas). C'est peut être une belle occasion pour évoquer avec eux, ce qu'ils aiment, à qui ils pensent, ce qui les rassure... Et aussi de passer peut-être un peu de temps en individuel avec un (e) éducateur/trice. Organisez-vous et dresser l'ordre dans lequel vous allez passer les chambres en revue... Ils trouvent ça injuste de ne pas être le premier ? Il aura plus de temps pour préparer, réfléchir et même dessiner, peindre, et regarder comment les autres s'y prennent ...

- **Revoyez les rituels de calins, de contacts physiques, de couchers ...**

Il est peut-être nécessaire de revoir les modalités de contacts physiques. Ça va être plus dur pour les petits mais il faut se réinventer. Au lieu d'un gros câlin : un massage du dos, des pieds ou des câlins par doudous interposés, des boîtes à bisous, une petite séance de yoga à la fin de laquelle on se salue « Namasté », une douce chorégraphie, un « check » différent pour chaque enfant... Laissez-les vous proposer ce qui leur ferait plaisir et envisagez si c'est possible pour vous ou pas. Ils sont créatifs et cela montrera qu'on est ensemble dans cette situation et que chacun peut apporter une petite solution.

En tout cas, ne faites pas l'impasse sur les câlins sans proposer d'autres alternatives. Ils en auront bien besoin, même (et surtout) ceux qui ne vous le montreront pas !

- **Revoyez les priorités et laissez un peu tomber ce qui est moins important**

Ne culpabilisez pas à l'idée de sortir parfois un peu du cadre. À situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles. Il est logique que tout ne tourne pas rond. Cette situation est anxiogène, pour vous comme pour eux. Discutez en équipe (avec les moyens que vous avez développés puisque je m'imagine qu'il n'y a plus de réunions) de ce que vous pouvez assouplir !

L'objectif est de tenir bon en maintenant la sécurité affective des enfants et des jeunes relativement épargnée, ce qui est un challenge en soi !

Prenez donc soin de ne pas leur transmettre votre propre stress. Ayez confiance en vous et en vos collègues. Vous ETES CAPABLES puisque vous le montrez depuis des mois voire des années. On vous a confié ces enfants parce que vous êtes de bons professionnels ! Vous ne devez pas affronter cette réalité seul. L'équipe est votre meilleure ressource actuellement. Donc on laisse de côté pour l'instant ce qui vous met en tensions avec tel collègue, on reste positif, on instaure aussi des rituels avec les collègues (présents et absents), on garde l'humour à disposition voire même on l'organise : la blagounette du jour, les petits mots dans les cahiers de com, sur votre groupes de discussion... Bref on se soutient.

Vous avez des personnalités différentes et des fonctionnements différents dans vos équipes et c'est ce qui fera la force. Vous ne devez pas tout porter tout seul !

- **Un peu d'écran quand même ...**

Certes, ce n'est pas ce qui est préconisé pour les plus petits mais pour les autres, ne les déconnectons pas totalement de la réalité, et les écrans en font partie. Par contre, essayez de déterminer des temps : les plus jeunes en fin de matinée et/ou en fin d'après-midi ensemble ou par petits groupes et les plus grands en soirée (mais pas trop tard non plus !)

- **Prenez soin de vous dès que vous le pouvez !**

Organisez-vous des moments de détente (même de 10 minutes et annoncez les aux enfants ! J'ai besoin de 10 minutes tout(e) seul(e) pour respirer, boire un grand verre d'eau, envoyer un WhatsApp à vos enfants et à votre conjoint, à vos parents et vos amis...

Mettez la musique que vous aimez à fond dans la voiture sur le chemin du boulot, ou au retour !

Alternez les moments où vous êtes dans le groupe et des moments seuls dans le bureau. Mieux encore, prévoyez-les en équipe. Tout ce que vous allez pouvoir anticiper dans votre mode de fonctionnement permettra de tenir sur la longueur.

Évaluez en équipe ce qui est efficace et ce qui l'est moins.

Déterminez en équipe vos besoins actuels qui ne sont pas comblés et voyez s'il faut faire une croix dessus temporairement ou si vous pouvez tenter d'aménager quelque chose.

Appelez nous si vous voulez parler, questionner, chercher des pistes ensemble pour faire face à ces longues semaines !