

## Ado et confiné



### Vive le confinement !

C'est peut-être ce que tu t'es dit le jour où notre président a annoncé la fermeture de ton collège/lycée ?!

Pas de classe, pas de réveil, les vacances à la maison, des heures entières à ne rien faire (devant la tablette, l'ordi, le téléphone, la télé ;-)... Tout cela parce que tu y es obligé-e ! ... C'est le rêve absolu ! D'autant plus que tu es peut-être déjà maître dans l'art du confinement (dans ta chambre) ☺...

*Oui mais ... au bout de quelques jours, de quelques semaines, d'un mois...*

Avec la classe à la maison, la cohabitation familiale, l'enfermement, l'isolement ... ce sentiment a peut-être laissé la place à d'autres, un peu moins roses ?

### Vivre le confinement

- *Comment tu te sens ?*

Aujourd'hui, il se peut que tu te sentes parfois comme dans Space Mountain ... Chaque matin est différent (même si chaque matin se ressemble) : un jour en haut, un jour en bas. C'est un peu comme ça déjà d'habitude (*Puberté quand tu nous tiens !!*), mais là, c'est comme si tout ce que tu ressens était décuplé : la joie de partager des moments sympas et inédits, des coups de cafards parce que tu es loin de ceux avec qui tu partages normalement ton quotidien, des difficultés à travailler tout seul, des angoisses quant à cette maladie COVID insidieuse et dont tu ne comprends pas grand-chose, des inquiétudes pour les autres, pour ta propre santé, pour ton avenir, des fous rires, des larmes, de la colère, de l'ennui, la perte de goût et d'envie mais aussi parfois moins de stress et plus de liberté ....

Bref, un véritable ascenseur émotionnel, pas facile à gérer !

Quelques conseils, en vrac :

- **Garde le rythme !** Coûte que coûte, et même si celui-ci est plus cool, il est important de continuer à savoir où tu vas et de quoi seront faites tes journées. Fais-toi un petit planning, agrémenté de petits rituels qui n'appartiennent qu'à toi ... et suit le !  
Cela permet de maintenir le cap.
- **Prends soin de soi !** Certes, il n'est pas nécessaire de passer des heures devant la glace, mais continuer à se laver, à s'habiller (et oui), à se coiffer, manger équilibré, ... aide à se sentir bien dans son corps. Pour certains, cela demande peut-être un effort. Mais cela permet de garder de soi une image positive. C'est aussi l'occasion aussi d'apprendre à écouter ses propres besoins (ce n'est pas évident).
- **Maintiens les liens !** avec tes amis, tes cousins, tes grands-parents, ... via les réseaux sociaux et sms bien sûr. En se parlant au téléphone aussi, on peut se sentir plus proche. A faire sans modération.

- **Trouve TON espace** ... C'est important que tu puisses, chaque jour, avoir un moment à toi, dans un petit coin que tu te seras organisé, dans ta chambre ou ailleurs, comme tu le peux. Même dans un petit appartement, c'est possible. Ce qui est bon pour toi l'est aussi pour les autres, alors... laisse aussi respirer ceux qui t'entourent par moments 😊.
- **Trouve TON TRUC** à toi... pour te détendre, te rassurer ou t'apaiser. Ta bouffée d'air frais ou ton refuge. Quand tu es triste ou énervée, qu'est-ce qui te permet toi de te sentir un peu mieux ? Danser devant ta glace en écoutant ta chanson préférée, courir, faire un câlin, tchater avec tes copines, chanter, lire une BD ou juste ne rien faire dans un endroit que tu aimes ...  
Ce temps-là peut aussi te permettre de réfléchir à toi, qui tu es et qui tu as envie d'être ...
- **EXPRIME-toi !** par tous les moyens : les mots, l'écriture, la musique... Il existe plein de façons de dire ce que l'on pense et ce qu'on ressent. Avec les autres ou juste pour soi. Pour savoir un peu où on en est...
- **ECHANGE** ton point de vue. Discuter, poser des questions, débattre avec les parents, grands-frères et sœurs qui savent toujours tout sur tout, petits frères et sœurs qui veulent toujours avoir raison : *c'est quoi le COVID ? Pourquoi en parle-t-on autant ? C'est quoi une pandémie ? C'est grave ? Est-ce qu'on va mourir ? Est-ce qu'on va trouver un vaccin, un traitement ? A quoi servent les masques ? Au collège, comment ça va se passer ? On pourra se faire la bise ?...*  
Toutes les questions sont bonnes à poser !  
Avoir des réponses et en parler, ça rassure.

Dans ta famille, il n'est peut-être pas facile d'en parler parce que tes parents n'en disent rien. Pourtant, tu sens qu'ils ne sont pas tranquilles. Que tu leur en parles pourra aussi les aider à se sentir mieux, et toi aussi par la même occasion.

- *Et les écrans ... ?*

**OUI** pour faire plein de choses, c'est inévitable, surtout en ce moment. Ne serait-ce pour travailler, apprendre ou rester en lien avec les autres.

**MAIS PAS seulement !** L'important est de trouver un équilibre si tu veux garder un esprit alerte, un corps sain, un bon sommeil et un contact réel avec ce que tu es en train de vivre !

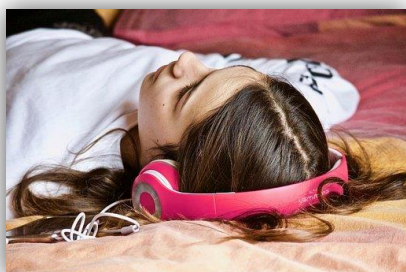
Alors, que faire ?

Tu peux aussi **CREER** (dessiner, peindre, fabriquer, bricoler, cuisiner, coudre, décorer, chorégrapier, photographe, faire des montages vidéo, écrire, ...)

- **T'EVADER** en écoutant de la musique, en lisant ...
- **JOUER** à des jeux de société, dehors si tu as un jardin ...
- **BOUGER**. Danse, saute, fais du sport, sois en mouvement. Sentir ton corps t'aidera à apaiser ton esprit.

Et tant d'autres choses...

- Le confinement, c'est l'occasion de faire des choses qu'on ne prend jamais le temps de faire d'habitude. **De se découvrir autrement** : un intérêt nouveau pour l'astronomie, un don pour la guitare ou marcher sur les mains, une passion pour la pâtisserie, les insectes ou l'aïkido ...



# Confinement pas évident

Une chose est sûre, malgré tout cela, il peut être très difficile de vivre cette période de confinement.

D'une part parce que l'être humain n'est pas « programmé » pour rester enfermé entre 4 murs sans interaction avec les autres. La situation de confinement n'est en soi pas normale, surtout lorsqu'elle intervient dans un contexte d'épidémie qui fait peur. **Il est donc NORMAL d'avoir du mal à la vivre.** On est là un peu tous dans le même bateau ... Plus ou moins. Cela dépend de qui on est, de ce qu'on a vécu avant, des conditions dans lesquelles on vit aujourd'hui, des risques éventuels que prennent tes proches tous les jours, etc ....

Etre confiné dans un petit appartement sans jardin ni balcon, lorsqu'on fait partie d'une famille nombreuse, peut se révéler douloureux.

Tu es aussi peut-être enfant unique (le temps te paraît long sans un ami pour jouer ou rire à tes côtés), enfant de parents absents parce qu'ils continuent eux à travailler et à s'exposer à des risques de contamination qui t'effraient, enfant de parents qui se disputent trop souvent et trop fort, qui boivent un peu trop souvent et beaucoup, victime d'insultes ou de coups au sein de ta famille ....

Tu peux aussi avoir perdu un proche.

La liste est longue.

Tu peux te sentir très mal à l'intérieur, comme perdu, être profondément triste, avoir peur, avoir l'impression d'étouffer, d'exploser, n'avoir plus envie de te lever, de te laver, avoir envie de crier, de pleurer, avoir des idées noires parfois, l'envie de te mettre en danger, de te faire mal pour avoir moins mal, de mourir ...

On n'a pas toujours besoin de « raison » pour se sentir si mal, on ne sait d'ailleurs pas toujours pourquoi on est comme ça. Mais cela peut être insupportable.



Confiné ne veut pas dire seul. Ce sentiment peut être partagé.

1. Même si tu en doutes peut-être, **tes parents et ta famille sont ton premier soutien.** Tu peux leur demander de l'aide, leur dire que tu ne vas pas bien.
2. Il existe des **personnes extérieures qui sont prêtes et disponibles pour te venir en aide.** A l'heure où il n'est pas possible de pousser la porte du bureau du psychologue scolaire, d'un centre d'écoute ou d'un cabinet de psy, il est possible de parler et d'être écouté au téléphone ou sur internet.

- *A qui te confier ?*

**Fil Santé Jeunes** – 0800 235 236.

*Fil Santé Jeunes* un dispositif d'écoute pour les jeunes (uniquement) de toute la France, anonyme et gratuit. Ce sont des médecins et des psychologues qui écoutent, répondent aux questions, conseillent.

Tu peux poser toutes les questions qui te passent par la tête ou parler de ce que tu veux, sur la Santé en général, sur ce que tu ressens en ce moment. Tu ne seras pas jugé, rejeté ou moqué.

Soit au **téléphone au 0800 235 236**.

En ce moment, la ligne d'écoute a réduit un peu ses horaires habituels mais est ouverte de **9h à 13h et de 14h à 18h**.

Soit sur **le site internet** – [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com) – en envoyant un mail de manière confidentiel (tu te crées un pseudo) à l'équipe des professionnels, en échangeant avec d'autres jeunes sur les forums (de manière anonyme également) ou en participant aux tchats proposés chaque semaine.



### **Enfance Maltraitée – le 119**

**Le 119 est le numéro national dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être. Ce numéro est ouvert tous les jours de l'année, 24h/24h.**

En tant qu'adolescent, si tu es confronté à une situation de risque et de danger, tu peux appeler ce numéro, pour toi-même ou pour un autre enfant que tu connais. Pour que tu puisses ou qu'il puisse être protégé.



Dans la région d'Aix, tu peux trouver de l'aide, plus près de chez toi :

La **permanence CMP Adolescent (04 42 28 34 11)** permet, du lundi au vendredi, un **accueil individualisé des ados les plus en difficulté**, des consultations téléphoniques et des téléconsultations avec un professionnel de la santé ou du social.

C'est par le CMP Ado qu'il est également possible de joindre un/une psychologue du **Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)** actuellement fermé).

La **Maison des Ados 13 Nord** (pour tous les jeunes, leur famille et les partenaires du réseau adolescents) proposent des suivis téléphoniques au 04 90 56 78 89. <https://www.mda13nord.fr/>

