



## Fiche repère sur le confinement à destination des familles concernées par une maladie rare à expression psychiatrique

Par Cécile Rochet, psychologue systémicienne, CRMR GénoPsy (MAJ : 30/03/2020)

Durant cette période de confinement, comment pourrions-nous nous organiser, afin que la cohabitation soit le plus « confortable » possible ? Devant une situation nouvelle, nous devons faire preuve souvent de créativité, voici quelques idées qui pourront peut-être vous aider. Au vu de la durée prévue de ce mode de vie, et de ce que cela pourrait impliquer dans toutes les familles, il semblerait peut être judicieux, de mettre en place une structuration du temps à travers certaines astuces :

**Etablir « un règlement du confinement »**, qui serait réalisé avec **l'ensemble** des personnes confinées, afin que chacun puisse **exprimer et entendre** tous les avis (on peut seulement écouter sans forcément intervenir). Ce règlement peut être bien sûr révisable à tout moment durant cette période, mais soumis à la validation de chacun. Ex : réunion possible autour de cette initiative une fois par semaine.

- ✓ Ce règlement peut être affiché, afin que chacun puisse le consulter, soit en l'imprimant (si possible) soit en donnant la possibilité à ceux qui le désirent de réaliser une « œuvre d'art », atelier dessin, coloriage et autre recherche internet etc...
- ✓ Afin que chacun puisse s'en emparer, penser à l'adapter à chaque niveau de communication (pictogrammes, photos, dessins etc...).

**Possibilité de réaliser également un planning** pour la répartition des tâches dans l'organisation du quotidien.

- ✓ Il semble important que chacun soit investi d'une mission dans cette organisation et féliciter lorsqu'il l'accomplit. **Importance du renforcement positif.**
- ✓ On peut aussi envisager des périodes de temps libres, avec des objectifs personnels. (Aider ceux qui auraient du mal à les définir).
- ✓ Tout comme la réalisation du règlement, ci-dessus, ce planning peut être l'objet d'un atelier création ludique et de partage pour tous, et adapté au niveau de chacun.

**Essayer de préserver dans la mesure du possible, des temps individuels**, pour chacun.

- ✓ En étant attentif à se répartir l'accompagnement des enfants (quand cela est possible) et pour les familles monoparentales, temps de sieste ou écran, dans une limite raisonnable...utilisation d'un Time Timer (application téléchargeable sur smart phone/ tablette) ou tout objet indiquant le temps passé, minuteur cuisine, chronomètre téléphone portable...
- ✓ Précisez aux enfants que ce temps est destiné au repos de la personne et défini dans sa durée.
- ✓ Il peut être affiché sur le planning et même figuré dans le règlement.

Ces petites astuces sont certainement déjà connues par certains d'entre vous, mais leurs applications peuvent, dans ce contexte particulier, vous aider à répondre aux besoins de chacun.

Le fait de structurer ce temps, en établissant des repères permet à tous de mieux appréhender cette période. Ceci semble valable pour chacun d'entre nous.

Nous espérons que ces quelques lignes pourront vous apporter une aide. En attendant prenez bien soin de vous et de vos proches.