

COMMENT GÉRER les ADOLESCENTS SUIVIS en CONFINEMENT¹

Béatrice Gal ; Laélia Benoit ; Marie Rose Moro
Pédopsychiatres, Maison de Solenn, Maison des Adolescents de l'Hôpital Cochin,
APHP, www.maisondesolenn.fr

La crise sanitaire actuelle et la période de confinement que nous traversons modifient notre quotidien et peuvent majorer le stress et l'anxiété chez vous et chez votre ado confiné à la maison, ce qui peut majorer les symptômes pour lesquels il est suivi.

Nous vous proposons un certain nombre de conseils pour aider à s'adapter à cette période de confinement

- ➔ prévenir le risque d'aggravation des symptômes
- ➔ prévenir le risque de conflits intrafamiliaux du huit clos

Et ceci aussi pour éviter au maximum un déplacement chez son médecin traitant ou aux urgences.

LE SUIVI AMBULATOIRE

- Il convient de réorganiser très rapidement par téléconsultations (téléphone ou téléconférence) le suivi avec les différents médecins et spécialistes qui suivent votre ado : contacter les professionnels pour obtenir des RDV programmés.
 - ✓ Psychiatre
 - ✓ Psychothérapeute individuel

LES TRAITEMENTS MEDICAMENTEUX

- Les médicaments ne doivent pas être arrêtés.
- Le patient et ses parents doivent organiser la prise de médicaments.
- Pour certains patients les médicaments (psychotropes, potassium, phosphore) doivent être conservés par les parents.
- En cas de rupture d'ordonnance on peut utiliser l'ancienne ou demander au médecin d'envoyer une ordonnance par mail strictement à la famille ou au pharmacien.

¹Cette fiche est adaptée de celle rédigée par le Dr Bahadori à Robert Debré (service de pédopsychiatrie). Nous l'avons adaptée à nos adolescents.

5 CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN AFIN DE SE PROTEGER DE L'ANXIETE ET D'EVITER LES CONFLITS

Proposer de faire un emploi du temps (l'ado peut le faire lui-même) qui doit être souple et facilement visualisable (même si l'ado ne l'affiche que dans sa chambre) avec des temps de réunions familiales, des temps d'activité physique, des temps d'école...

1. Concernant les médias :

- Eviter de laisser la télévision allumée sur les chaînes d'information qui tournent en boucle. Préférez des sites officiels d'information en ligne (AFP – sites gouvernementaux) à ne consulter qu'1 à 2 fois/j.
- L'adolescent en général a besoin de socialiser avec ses pairs donc autoriser lui des « sorties virtuelles » avec ses amis régulièrement dans la semaine. C'est une des raisons entre autre pour lesquelles il a besoin de s'isoler dans sa chambre mais aussi pour être tranquille. **A respecter** car temps indispensable pour s'apaiser (au moins 2 à 3 h/j pour lui minimum).

2. Concernant l'école à la maison :

Il est recommandé pour votre ado de continuer à avoir une activité scolaire quotidienne. Or, s'il est important d'être assez strict sur les horaires, vous pouvez vous montrer plus souple dans les modalités. Pas besoin de reproduire une salle de classe et de rester assis 4 h sur une chaise. Il peut apprendre en regardant des cours en ligne, des émissions scientifiques ou de culture générale, il peut écouter des audio-livres, faire des activités avec vous comme adapter une recette de cuisine ou monter un circuit électrique avec des piles (vous trouverez plein de tutos sur internet). Vous pouvez lui faire apprendre les leçons à l'oral. Vous pouvez transformer la leçon de philo en discussion autour d'un thème. **Mais attention, ne soyez pas sur son dos** ; ne cherchez pas à lui faire rattraper son retard en espagnol ou en mathématiques. L'important, c'est qu'il garde un rythme et apprenne dans le plaisir.

3. Concernant le sommeil et les temps de repas :

- Pour le sommeil :
Les adolescents ont un décalage de phase physiologique ; ils sont naturellement couchés tard/lèves tard. Avec le confinement et la perte des routines, cela va s'accroître. Si vous ne voulez pas que votre ado se transforme en oiseau de nuit, évitez la surconsommation de tablette et de

téléphone le soir, et instaurez un couvre-feu de connexion. MAIS, étant donné les besoins spécifiques de cette période un peu étrange, le couvre-feu peut-être plus tard (et en fonction de l'âge, + ou - tard 21 h 00/23 h 00), pour qu'il puisse se détendre, être avec ses copains ou tout seul. Il pourra aussi se réveiller plus tard le matin. Donc pas de cours de maths à 8 h du matin ! Il a besoin de dormir le matin pour être moins impulsif, plus serein et plus organisé. Il faut trouver un compromis entre son rythme physiologique, et le fonctionnement de la maison.

- Pour les repas :

Temps privilégiés pour se retrouver en famille dans le domaine public (d'autant plus respecté par l'ado que l'intimité de sa chambre sera respectée). Mais ne cherchez pas à être tout le temps ensemble et autorisez 1 à 2 soirées/semaine où il ne dine pas avec vous et reste dans sa chambre s'il le souhaite.

4. Créer du temps collectif agréable :

Inventez-vous l'équivalent des soirées de colos : soirée home cinéma, soirée karaoké, soirée jeu de cartes... plusieurs fois par semaine mais pas tous les jours.

5. En cas de crise explosive à la maison : votre meilleure stratégie est la désescalade :

A l'apogée d'une dispute, les ados ont souvent cette phrase exaspérante : « c'est bon ». Ce à quoi on répond invariablement « non, ce n'est pas bon » et on continue le sermon ! Or cette phrase est un appel à l'aide pour dire : « je peux encore accepter la désescalade, envoie moi dans ma chambre ». C'est une offre de trêve, prenez là ! Que chacun s'isole et on rediscutera de tout cela quand les esprits seront refroidis. Cette mise à distance est également bonne pour vous. Occupez-vous à autre chose, promenez le chien, prendre une douche. Quand tout le monde est calme, proposez la réconciliation. Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est un signe de maîtrise mature du conflit.

RESSOURCES et LIENS INTERNET UTILES

ACCUEIL TELEPHONIQUE DE LA MAISON DE SOLENN

01 58 41 24 24/ www.maisondesolenn.fr



Maison de Solenn
MAISON DES ADOLESCENTS
COCHIN-PARIS