

## RASSURER MES ENFANTS

---

Par buisson Postée le 05/04/2020 14:00

Bonjour, Effectivement, je n'avais pas indiqué l'âge de mes enfants 8 et 10 ans. J'ai pris le parti de ne rien leur cacher. Je réponds à leur question en essayant de trouver les mots les plus appropriés. Ca n'apaise pas forcément leurs angoisses vis à vis de leur père mais au moins ils savent que je leur dit tout ce qu'ils veulent savoir et que je ne leur cache rien. Si vous avez des conseils à me donner pour gérer au mieux le confinement et protéger au mieux mes enfants, je suis preneuse. Merci de votre écoute.

---

### Mise en ligne le 08/04/2020

Bonjour,

Nous saluons votre manière de dialoguer avec vos enfants, le fait de poser des mots sur ce qui se passe actuellement doit les aider à mettre du sens et ils peuvent voir que vous êtes présente et que vous essayez de les rassurer.

En effet, votre manière d'essayer de traverser cette période exceptionnelle de confinement est déjà très importante pour eux. Il sera toujours possible ultérieurement de reprendre les choses par exemple auprès d'un pédopsychiatre ou d'un psychologue pour enfants.

Concernant votre mari, il est possible de lui indiquer que les A.A proposent du soutien par des visio-conférences durant cette période de confinement, cela pourra peut-être l'aider de trouver un espace de parole dans le contexte actuel, en attendant qu'il puisse reprendre ses accompagnements existants. Nous vous mettons le lien en fin de réponse

Enfin, vous concernant nous réitérons notre proposition précédente de vous proposer de nous contacter par Chat ou téléphone si vous le souhaitez.

Il existe également un service de soutien gratuit en lien avec le confinement assuré par des psychologues, psysolidaires, dont nous vous mettons également le lien.

Il nous semble dans tous les cas que vous gérez au mieux et comme vous le pouvez dans le contexte actuel, mais n'hésitez pas à faire appel aux divers soutiens extérieurs que nous avons pu vous indiquer.

Avec tout notre soutien, bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Visio-reunions alcool durant le confinement
- Soutien psychologique durant le confinement