

Rebondir ! Et comment ?

Frédérique Moulinier-Fuentes et Aude Cramer

Quasiment deux mois confinés, 24h/24, seul, ensemble en famille, en appartement ou en maison, en ville ou à la campagne...

Cette période de confinement donne à voir **la famille autrement**. Vivre ensemble, vraiment, totalement, au même rythme toute la journée, impose de nouvelles règles et suppose peut être de porter **un autre regard** sur « la vie de famille ». A chacun sa famille ! Pour certains ce sera un refuge, un cocon dans cette période de stress. Pour d'autres ce sera un lieu anxiogène et oppressant.

Le confinement nous a tous pris par surprise. Comment je vais rester confiné avec celle ou celui que je veux quitter ? Comment je vais faire sans mes copains ? Confiné avec mes frères et sœurs et mes parents même pas en rêve ! Et mon parent âgé qui est tout seul, je ne peux pas le laisser...

Et cependant chacun s'est **adapté** avec plus ou moins de facilité, comme il a pu et parfois dans la douleur.

Nous sommes **médiatrices familiales** (DEMF). Nous sommes sensibles à ce que chacun peut vivre pendant ce confinement. Nous réfléchissons à la suite de cette période incroyable. **De quoi ces familles auront-elles besoin ?** Comment chacun peut s'approprier ce moment imposé, ne pas le subir et s'en servir comme d'une opportunité ?

Il nous semble que la médiation familiale doit prendre sa place dans ce contexte. Faire un bilan de ce qu'on a vécu, parler de ce que chacun a vécu, **dire le bien et dire le moins bien**. Dire ce dont on a peut être pris conscience. Recommencer mais différemment...

Qu'il s'agisse de couples, de parents, d'adolescents, de personnes âgées, l'accompagnement individuel ou familial fait partie de nos compétences.

La médiation propose dans un espace neutre d'accompagner les familles (parents, adolescents, frères et sœurs..) dans la gestion de leurs conflits et la reprise d'une communication satisfaisante pour tous. Lors d'entretiens confidentiels, le médiateur, tiers neutre, impartial et indépendant invite les personnes à devenir acteurs de leurs décisions à travers un processus de reconstruction du lien familial.

Ce qui nous semble intéressant c'est de pouvoir **verbaliser** ce qu'on a vécu, communiquer en dehors de ce huis clos, surfer sur cette période qui a nécessairement amené du changement. Se donner l'occasion de prendre du temps.

Vous allez dire, du temps ? C'est bon ! On en a eu assez ! Mais ce temps-là n'est pas imposé. C'est le temps de mettre à profit ce que le confinement a fait émerger. Le temps aussi de se préparer à l'après. Pour certains c'est se dire qu'il faut aussi quitter ce cocon et se sentir en sécurité quand même, pour d'autres c'est comprendre ce qui s'est vécu.

Tout ceci peut se travailler, se dire, se partager avec une médiatrice familiale diplômée d'état.