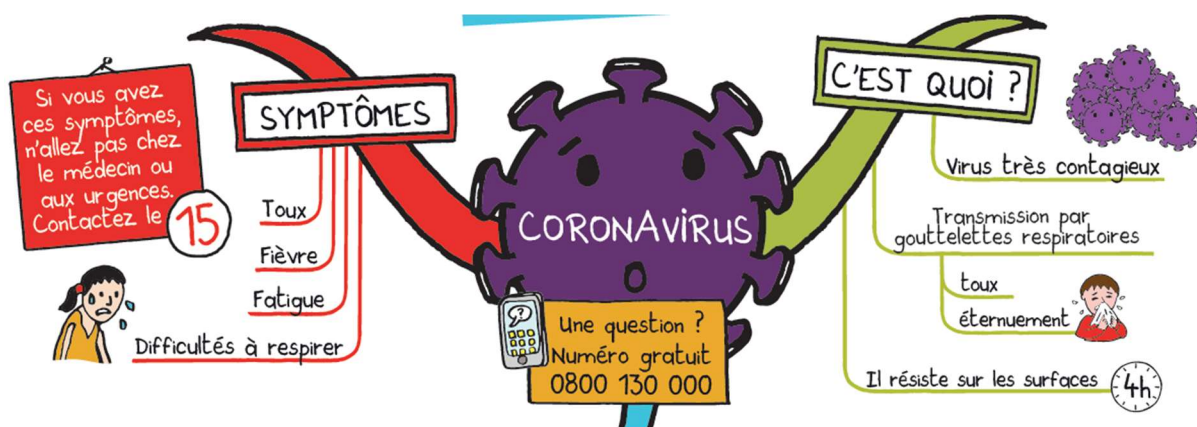


Petit guide à l'intention des parents pour la période de confinement

Qu'est-ce que le coronavirus ?

C'est un virus, il est invisible et il se transmet très rapidement depuis le mois de décembre.

Chez l'enfant, il n'y a pas forcément de symptômes, cela peut ne pas se voir... Mais ce n'est pas pour autant qu'il ne se ballade pas de proche en proche.



Comment fait-on pour éliminer ce virus ?

On ne sait pas encore comment le guérir, nous n'avons pas de médicament pour le moment.

La seule solution c'est de respecter des petites consignes très simples :



Mais depuis mardi 17 mars, il y a une nouvelle consigne qu'il faut bien respecter !

Restez chez vous. Le confinement est mis en place pour arrêter la propagation du virus, la seule solution efficace est de **ne pas sortir** !

Que faire pendant cette période de confinement avec mon enfant ?

- On évite de regarder les chaînes d'informations en continue !



Si on regarde les informations, on peut le faire sans les enfants, puis reprendre avec eux ce qui a été compris.

Pour s'informer, il y a de supers sites qui expliquent très bien ce qui se déroule, et sans « fake news » (*fausses informations*)!

Par exemple :

- Le site de l'Organisation Mondiale de la Santé : <https://www.who.int/fr>
- Le site du gouvernement : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- Le site de l'agence régionale de santé : <https://www.ars.sante.fr/>

Parlez du coronavirus à votre enfant, il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'en parler. Soyez honnête et utilisez des mots adaptés à son âge.

Prenez le temps de lui expliquer la situation au jour le jour, sans essayer de lui faire peur.

- Quelles émotions cette situation engendre-t-elle ?



Questionnez l'enfant, mais questionnez-vous également sur vos émotions ressenties !

Cette crise sanitaire entraîne de la peur, du stress, de l'anxiété : **c'est normal** !! Il faut l'accepter et trouver ce qui peut nous aider à gérer ce type d'émotion (relaxation, activité particulière...).

Chez l'enfant, ces émotions peuvent se refléter par de nouveaux comportements : agitation, augmentation des difficultés comportementales, isolement, retour du pipi au lit, cauchemars...

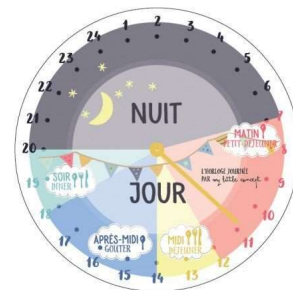
C'est pour cela qu'il est important d'identifier les émotions de l'enfant pour l'aider à mieux les gérer. Vous pouvez utiliser des applications type « *Petit bambou* » pour réaliser des petits exercices de méditation simples et efficaces.

→ Maintenez un rythme de vie classique

Pour cela, réalisez avec l'enfant un **emploi du temps visuel** que vous pouvez accrocher sur le frigo ou dans sa chambre par exemple. N'hésitez pas à utiliser des images ou pictogrammes pour les plus petits, et mettre des couleurs pour les plus grands.

En semaine, **on se couche et on se lève à la même heure** que lorsqu'il y a école.

On se réserve les soirées tardives et les grasses matinées pour le week-end.



Organisez les journées de votre enfant selon une journée scolaire type : temps de travail scolaire via les supports pédagogiques fournis par chaque établissement et supervisés par les parents, des temps de détente de récréation (même si c'est en intérieur).

Attention ! On s'ennuie un peu pendant le confinement... on a donc tendance à vouloir grignoter toute la journée. C'est pour cela qu'il faut maintenir des heures fixes de repas également.

→ Le travail scolaire

Concernant le travail scolaire à réaliser à la maison, il faut bien **intégrer ces temps dans l'emploi du temps** fait avec l'enfant.

Etre professeur ne s'improvise pas, mais plusieurs sites sont à votre disposition pour aider votre enfant dans ses apprentissages.



Conscient des difficultés que représente l'apprentissage en ligne, le ministère de l'Éducation nationale a mis en place un programme nommé "**Nation apprenante**" destiné à "*mettre à la disposition des professeurs, des élèves de leurs familles des programmes de qualité en lien avec les programmes scolaires.*"

Vous pouvez trouver du contenu sur les sites suivants :

- <https://www.lumni.fr/>
- <https://www.franceculture.fr/dossiers/nation-apprenante-reviser-avec-france-culture>
- <https://educ.arte.tv/>
- <https://www.fondation-lamap.org/>

De plus, **France 4** va diffuser à partir du lundi 23 mars des cours télévisés pour les élèves de tout âge (maternelle jusqu'au lycée).

→ Comment gère-t-on les écrans ?

Ne nous mentons pas... Les enfants risquent de passer plus de temps sur les écrans qu'habituellement.

Toutefois, faites attention à rester maître de l'utilisation des écrans. **Fixez des horaires de télé/ordinateur/tablette/console.**



N'hésitez pas à utiliser un TimeTimer (vous pouvez en télécharger sur votre téléphone gratuitement) ou un minuteur pour que l'enfant ait toujours en tête les limites de temps.

Mais, ne serait-ce pas le bon moment pour découvrir ce que font les enfants sur ces écrans ? **N'hésitez pas à partager un jeu** sur la console ou l'ordi avec lui (attention aux parents mauvais joueurs !), à partager un moment ensemble pour regarder des vidéos sur Youtube !

De nombreux jeux gratuits sur tablette / téléphone se jouent à plusieurs, par exemple : Drawsomething, Hiddenobject, Uno... N'hésitez pas à en chercher un ensemble.

Moment télé ? Super, choisissez un film ensemble. Prenez le temps de le regarder tous ensemble, puis d'**en parler** !



→ Faites de l'activité physique



Si possible, faire une séance de 30 minutes le matin et 30 minutes l'après-midi, comme des vrais cours de sport.

Essayez de créer des petits parcours, ou des défis physiques pour votre enfant.

Cela peut prendre la forme de courses, de concours, entre les enfants ou enfants contre parents ! Il est important de se défouler, même en intérieur !

Des sites internet peuvent vous donner plus d'idées :

- <https://activeforlife.com/fr/>
- <https://www.teteamodeler.com/activit%C3%A9s/confinement/TOP-10-des-vid%C3%A9os-pour-faire-du-sport-a-la-maison-avec-les-enfants>

→ Quelles autres activités ?

Ressortez vos jeux de société, c'est le moment !



Il existe une multitude de jeux qui ne demandent pas de matériel précis : Dessiner c'est gagner, Time's Up, Petit bac, Jeu du post-it...

Faites de la cuisine. Suivre une recette nécessite des notions de mathématiques, de la planification, de l'attention, de la mémoire... C'est une activité très complète, et le résultat est très rapide !

Faites des activités manuelles, peinture, pâte à sel, dessin...

Bref, **profitez-en pour passer du temps ensemble**, peu importe sur quel support. N'hésitez pas à organiser des temps de jeux le soir pour pouvoir rigoler ensemble !

→ Gardez le lien avec vos proches

Il est important qu'il puisse rester en contact avec ses copains. Programmez un temps systématique dans l'emploi du temps où **l'enfant peut communiquer avec ses amis**, et laissez-les discuter sans écouter !



→ Continuez le traitement médicamenteux

Si votre enfant suit un traitement médicamenteux, ne l'arrêtez pas. Prenez contact avec le médecin prescripteur si besoin.

→ Prenez soin de vous

Prenez soin de vous en tant que parent. Vous pouvez aussi faire des séances de respiration ou de relaxation, avec ou sans les enfants.

Contactez votre médecin référent en cas d'inquiétude (par mail ou téléphone).

En résumé :

- ⇒ Parlez de la situation sanitaire à votre enfant, sans pour autant l'alarmer
- ⇒ Acceptez vos émotions et celles de votre enfant
- ⇒ Gardez un rythme classique, créez un emploi du temps avec votre enfant
- ⇒ Profitez-en pour passer plus de temps ensemble
- ⇒ Gardez du lien social avec les copains
- ⇒ Prenez soin de vous
- ⇒ Et, soyez plus souple, cette situation est exceptionnelle

DUCHON Clarisse

Psychologue - Neuropsychologue