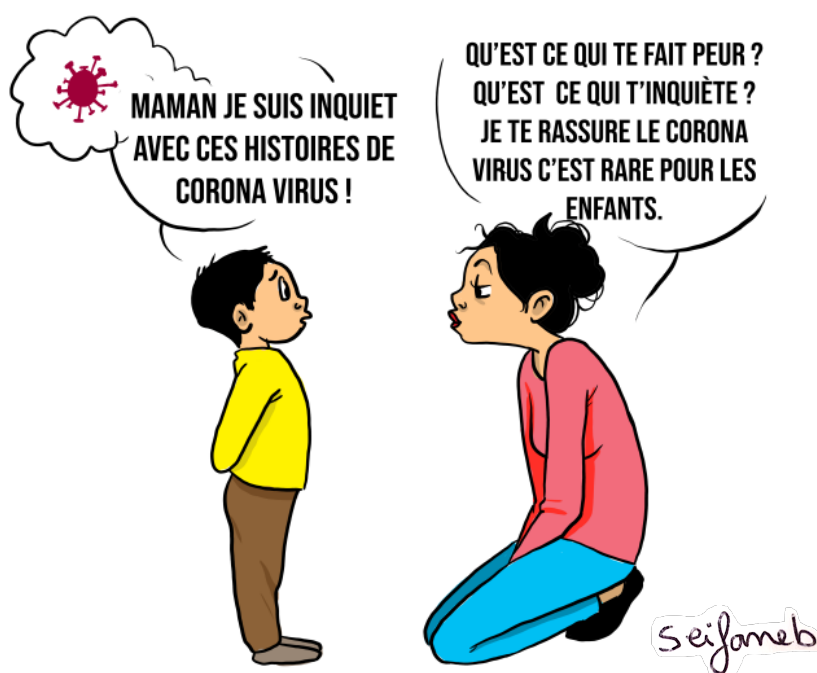


# GUIDE DES PARENTS ET ENFANTS CONFINES



**Ce livret a été rédigé par les psychologues de l'éducation nationale de la circonscription d'Ivry-sur-Seine.**

**Si vous éprouvez le besoin d'entrer en contact avec le psychologue de l'école de votre enfant, merci de vous adresser au directeur de son école qui transmettra votre demande.**

Carole ARNAUD : [Carole.Arnaud@ac-creteil.fr](mailto:Carole.Arnaud@ac-creteil.fr)

D. Casanova, G. Péri, A. Einstein, Orme au Chat élémentaire, R. Franklin

Chakim BENHADDOU : [chakim.benhaddou@ac-creteil.fr](mailto:chakim.benhaddou@ac-creteil.fr)

M. Thorez A et B, P. Langevin, A. Makarenko élémentaire

Sandrine BRUNEAUD : [sandrine.Bruneaud@ac-creteil.fr](mailto:sandrine.Bruneaud@ac-creteil.fr)

E. Cotton, J. Solomon, Joliot Curie maternelle et B, J. Solomon, Orme au Chat maternelle

Florence DARCHEZ : [florence.darchez@ac-creteil.fr](mailto:florence.darchez@ac-creteil.fr)

J. Prévert, D. September, A. Makarenko maternelle, R. Parks

Nathalie URIZZI : [nathalie.Urizzi@ac-creteil.fr](mailto:nathalie.Urizzi@ac-creteil.fr)

H. Barbusse, M. Robespierre, Joliot Curie A, G. Mûquet

Avec la participation, pour certaines illustrations :

Seifaine BENHADDOU, instagram : seifaneb



## EXPLIQUER, INFORMER

ON M'APPELLE LE CORONA

**Se montrer le plus rassurant possible**, en évitant à la fois de minimiser la gravité de la situation et de dresser un tableau anxiogène.

**Ne chercher ni à cacher, ni à imposer**

Une manière de connaître l'état d'esprit de son enfant est de le laisser s'exprimer et poser des questions, sans les anticiper.

**Expliquer clairement les choses**

Adopter un discours adapté à l'âge de l'enfant, honnête et clair.

(On peut se référer au document mis en ligne par le ministère de l'Education Nationale : <https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants>

C'est quoi ? Comment ça s'attrape ? Combien de temps ça dure ? Ça fait quoi ?

Comment me protéger et protéger les autres.

**Utiliser des sources d'information fiables (sites institutionnels, grands médias)**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.who.int/fr> (site officiel de l'OMS)

<https://solidarites-sante.gouv.fr>

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr>

# SECURISER

Les enfants, comme nous tous, baignent dans l'ambiance anxieuse induite par l'avancée du Covid-19. Il est nécessaire de les sécuriser.

## Ce qui rassure est sécurisant pour l'enfant



### **Faire preuve de calme et anticiper**

Il est préférable d'en parler à ses enfants à la seule condition qu'ils nous questionnent à ce sujet. Encourager vos enfants à vous prévenir s'ils ne se sentent pas bien, ou s'ils sont inquiets à propos du virus, de manière à pouvoir les aider.

Il est par exemple possible de lui demander, qu'est-ce qui te fait peur, qu'est-ce qui peut t'inquiéter? L'attitude de l'adulte est alors importante: rester serein tout en reconnaissant ce qui peut causer du souci.

### **Autoriser votre enfant à ressentir des émotions pour mieux les gérer**

Les enfants sont plus touchés par ce qu'ils perçoivent des émotions de leurs parents que par la réalité.

Les parents sont aussi sujets à l'anxiété et leurs enfants le ressentent, il est nécessaire de garder cette anxiété pour soi afin de ne pas trop la communiquer aux enfants.

Lorsque votre enfant doit gérer des émotions difficiles, soyez attentifs et faites de votre mieux pour trouver un équilibre entre la nécessité de parler de ses sentiments et de le distraire.

### **Observez une routine cela rassure l'enfant**

Il est impératif que nous inventions tous, très rapidement, de toutes nouvelles structures pour les journées de confinement. D'établir un programme pour la journée (voir Rythmer la vie quotidienne).

### **Le Sécuriser, c'est aussi lui apprendre à appliquer les gestes barrières.**

- Limiter les contacts
- Tousser ou éternuer dans son coude
- Se laver les mains régulièrement
- Utiliser un mouchoir à usage unique
- Saluer sans se serrer la main éviter les embrassades



# RYTHMER LA VIE QUOTIDIENNE

## **Construire des repères réguliers :**

Maintenir une routine proche de la routine habituelle, structurer le temps, construire des repères au quotidien sont rassurants. Respecter les horaires, se lever et se coucher tous les jours à la même heure. Par exemple, créer ensemble un emploi du temps. Si l'enfant participe à cela, il aura peut-être moins l'impression que certaines activités sont imposées.



Les enseignants travaillent pour maintenir une continuité scolaire. Et le travail, c'est le matin. Se détendre après le repas, pour aller vers des activités plus ludiques. Apprendre ses leçons ? C'est après le goûter. Et les réviser juste avant de s'endormir, le sommeil aide à retenir.

Liens: plateforme LUMNI (aussi sur France 4)

Youtube, accès aux livres audio (avec contrôle parental!)

## **Organiser des activités adaptées à l'âge de l'enfant, créer des surprises !**

Trouver des moyens constructifs, des activités créatives, pour que l'enfant exprime ses émotions : dessiner, peindre, colorier, danser, chanter, en karaoké, se déguiser, faire du théâtre, des jeux de rôle. On fabrique une cabane avec des couvertures, du carton. On se perfectionne en origamis. On cuisine ou on fabrique de la pâte à sel à modeler ensuite. On fait des plantations.

### **Liens :**

<https://www.hugolescargot.com>

<https://ptitlibe.liberation.fr>

<https://lespetitscitoyens.com/>

Pour éviter de passer trop de temps sur les écrans, on ressort les jeux de société, on organise un espace game dans le salon. On s'exerce à la relaxation, au yoga. Il existe des initiations à la méditation pour déstresser.

<https://escape-kit.com>

**Aussi...essayer de modérer ses exigences habituelles sur le rangement, par exemple...**

**Essayer de réserver des moments de solitude malgré la promiscuité.**

# VALORISER L'IMPORTANCE DU COLLECTIF ET DES MOMENTS POUR SOI

Il est demandé d'éviter le contact social

- ✓ Afin de ne pas propager le virus
- ✓ De se protéger
- ✓ De protéger les autres



**MAIS ... Avez-vous remarqué que votre corps parle aussi ?**

Vous évitez les autres du regard, vous avez un regard tendu, sérieux ?

Vous avez une posture sur le coté, décalée de la personne en face...

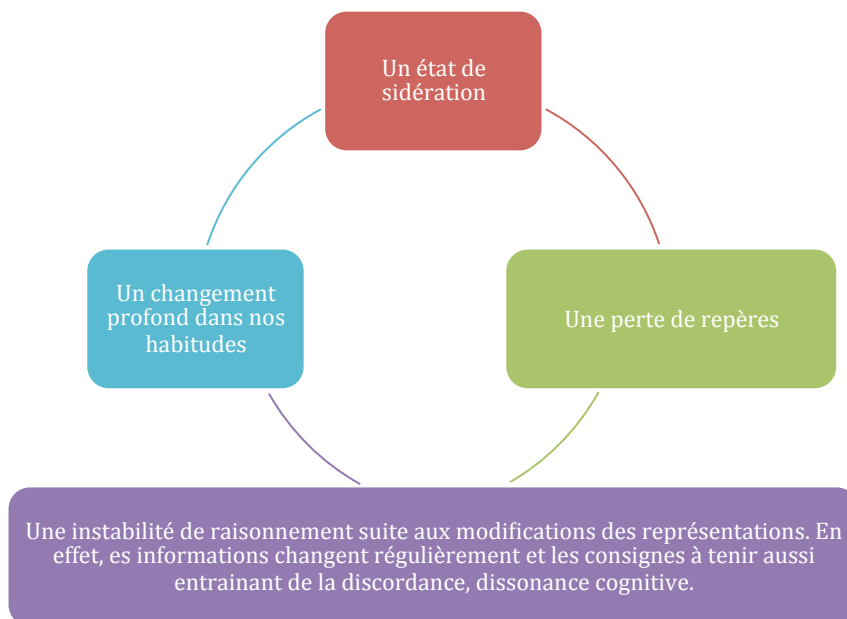
**Evitez de tomber dans le piège !**



**Le virus ne se transmet pas par le regard ou le sourire !**

Alors restez ouvert au monde, épaules en arrière, regardez vos pairs et continuez de sourire. Ces échanges pro-sociaux feront du bien à vous et aux autres.

**Cette période de confinement est exclusive et jamais vécue par notre génération ainsi que les précédentes. Elle peut créer chez chacun :**



**Cette période influe sur nos émotions, sur nos réactions envers nous même et envers nos proches, par exemple :**



**Vous pouvez ressentir de l'anxiété, de la colère, de l'incertitude, de la peur, de la frustration, de l'ennui...**

Mais également des **sentiments plus complexes** comme : *un sentiment d'incompétence, d'impuissance, d'étouffement, de l'ambivalence, une remise en question de vos priorités, de vos valeurs, etc.*

Il faut alors se protéger et prendre du recul face à toutes ces réactions troublantes **en prenant les devants et rythmer notre quotidien.**

Il faut faire attention à nous et aux autres pour tenir **SUR LE LONG TERME.**

BESOINS	INDIVIDUELS	COLLECTIFS
<p><b>QUOI FAIRE ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ J'ai besoin d'être en lien, j'appelle mes proches régulièrement (même si je n'ai pas l'impression d'en ressentir le besoin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Faire attention aux autres</li> <li>✓ Se réserver au moins un temps (<i>minimum 30 minutes</i>) tous les jours pour faire une activité <b>individuelle</b> plaisante</li> <li>✓ Essayer de créer des moments où l'on sépare les espaces (travailler ailleurs, lire dans une autre pièce).</li> </ul>

### **POUR TOUT LE MONDE**

- ✓ Essayer de varier les activités et les pièces dans la journée.
- ✓ Accueillir ses émotions et les accepter.
- ✓ Etre son propre allié, c'est prendre soin de moi : Parlez de vos besoins individuels, assurez vous de vous sentir protégé et en sécurité. Evaluer son état émotionnel, le mettre sur papier. L'identification des émotions va permettre de pouvoir travailler sur chacune d'entre elles à comment les apaiser lorsqu'elles sont désagréables. Par exemple : je me sens en colère : qu'est ce qui pourrait m'aider à me sentir moins en colère ? dessiner, écrire, faire des exercices de respiration, faire du sport, me confier à un ami, etc.
- ✓ Relever tous les jours trois moments positifs de votre journée.
- ✓ Je programme tous les jours au moins une activité agréable, qui me ressource. (voir roue d'auto soin, proposée par l'hôpital Robert DEBRE)
- ✓ Je vis autant que possible avec des horaires réguliers même si je laisse place à des moments de surprises.
- ✓ Je garde une bonne alimentation et des exercices physiques réguliers
- ✓ Je sors (selon les recommandations et autorisations par l'Etat).

## PLATEFORMES GRATUITES D'ECOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN LIGNE

### COVID19 – CONFINEMENT

#### POUR LE PERSONNEL SOIGNANT

- **Numéro vert national** de l'association Soins aux Professionnels en Santé.  
24/24 et 7/7 des psychologues vous répondent au 0 805 232 336.
- **PsyForMed.com** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **Psychologues-solidaires.fr** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **Psy-solidaires-covid.org** : listing de psychiatres bénévoles proposant des créneaux de téléconsultation.

#### POUR LA POPULATION GENERALE

- **Association Terrapsy** : accompagnement psychologique par téléphone et en urgence.  
Entretiens avec un psychologue proposés en français, anglais et arabe 7/7 au 0 805 383 922.
- **Cogito'z** : hotline d'écoute et de soutien au 0 805 822 810.
- **PsySolidaires.org** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **De nombreux psychologues proposent des permanences gratuites via le site Doctolib.**
- **SOS Amitié** : des écoutants bénévoles sont à votre écoute 24/24 si vous avez besoin de parler pour rompre l'isolement, au 09 72 39 40 50.

#### CELLULE D'URGENCE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE

- **En cas de détresse psychologique importante, contactez le 0 800 130 000.**

#### VICTIMES DE VIOLENCES PHYSIQUES, PSYCHOLOGIQUES, CONJUGALES

- **Numéro national d'Aide aux Victimes** : 116 006.
- **Numéro national d'aide aux femmes victimes de violences et à leur entourage** : 39 19.
- **Enfant en danger** : 119.
- **En cas d'urgence, appelez le 17.**
- **Plateforme de signalement des violences** : <https://arretonslesviolences.gouv.fr>

# RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Recommandation Organisation mondiale de la santé COVID 19 :

<https://www.fondation-fondamental.org/sites/default/files/enc1-recommandationsdelomspourlepidemiecovid-19.pdf>

## SOS Parents

Pendant toute la durée du confinement

**+32 (0)471.414.333**  
Tarif d'appel habituel

**7J/7 de 8h à 20h**

Des psychologues spécialisés à votre écoute gratuitement



Deux articles scientifiques publiés sur la revue Encéphale :

<https://www.encephale.com/Revue>

« Prendre soin de votre santé psychique en cas de distanciation social, quarantaine ou pandémie »

« Effets psychologiques de la quarantaine lié à l'épidémie »

**EMISSION France INTER PODCAST / PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALISTE SERGE HEFEZ / « Nous vivons tous un traumatisme collectif »**

<https://www.franceinter.fr/emissions/l-invite-de-7h50/l-invite-de-7h50-19-mars-2020>

**Association française de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescence (document tableau : conseils aux parents en situation de confinement)**

<http://sfpeada.fr/wordpress/wp-content/uploads/2020/03/SFPEA-CNUP-reco-aux-parents-confin%C3%A9s.pdf>

**Ressource de l'hôpital Robert Debré suite à la quarantaine troubles anxieux, tdah, autisme, etc.)**






[https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques?fbclid=IwAR22U71K7S2S7iHfmpL1\\_Ko03Ocm-Xh6z7Vc8MTnjinYzqow1Z\\_4G1zmKiAo](https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques?fbclid=IwAR22U71K7S2S7iHfmpL1_Ko03Ocm-Xh6z7Vc8MTnjinYzqow1Z_4G1zmKiAo)

**Livre pour enfant pour travailler les émotions**

<https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651>

**Exemple de jeu du confinement**

## Le grand jeu du confinement

Chaque jour	Challenge hebdo	+ 5pt par jour si respecté	ON GAGNE
Je respecte les règles du confinement +1 pt (c'est la base)	Lundi 	Activité physique pour 20 min minimum (voir appli de Fitify sur Google play, Yoga with Adrienne sur YT, etc.)	<b>Challenge individuel</b>
Je prends 3 repas par jour + 2 pt 	Mardi 	Je fais un truc de ménage : nettoyer les sols, la cuisine, la salle de bain, etc	250 pt Je m'offre...
Je m'hydrate régulièrement + 2 pt (à l'eau !) 	Mercredi	Je fais une activité détente pour moi : bain, manucure, pédicure, méditation...	500 pt Je m'offre...
J'appelle un proche + 5 pt 	Jeudi 	Activité physique pour 20 min minimum	
Je me douche + 2 pt	Vendredi 	Le vendredi c'est pâtisserie (vu qu'on s'est bougé la veille)	<b>Challenge collectif</b>
Je limite mon exposition aux média stressants +2 pt			3500 pts à tous les
Je prends mes traitements à la dose prescrite + 5 pt			<b>On s'offre...</b>