

# Message du RASED aux familles pour mieux vivre ce moment de confinement avec de jeunes enfants

[rased.surgeres@ac-poitiers.fr](mailto:rased.surgeres@ac-poitiers.fr)

Avant tout :

**Eviter autant que c'est possible d'exposer l'enfant aux informations des chaînes télé en continu.**

Les enfants ne sont pas en capacité de tout comprendre et ce flot continu d'informations alarmistes risque de générer beaucoup d'anxiété et d'angoisses chez eux.

Ce qui risque à terme de provoquer des comportements qui seront ensuite très difficiles à contrôler.

**1- Leur dire la vérité** sur la situation, que c'est grave et que c'est pour les protéger et vous aussi qu'ils sont privés de leurs amis, de leurs jeux dehors et de leur école.

Que ce n'est pas une punition, mais **le seul moyen** pour éviter qu'il y ait trop de malades et de morts chez les personnes fragiles.

Que ce temps passé à la maison, dans l'appartement ensemble **va durer** mais qu'on ne sait pas encore combien de temps.

→ **répondre sans mentir** aux interrogations sur cette situation de confinement des enfants avec des mots simples qu'ils peuvent comprendre, leur mentir ne fera que leur ôter la confiance qu'ils peuvent avoir en vous les adultes. Ils ont besoin de se sentir en sécurité avec vous. Ci dessous deux liens vers des BD qui peuvent s'adresser aux 8-12 ans.

→ <http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>

→ [https://www.instagram.com/p/B92WvSPHkx8/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B92WvSPHkx8/?utm_source=ig_web_copy_link)

**2- Chaque matin** expliquer, dessiner ou écrire le **déroulement de la journée** :

- ◆ temps de travail scolaire de l'enfant, seul ou avec vous
- ◆ temps libre de l'enfant, ce qu'il aura le droit de faire tout seul comme activité
- ◆ temps où des activités pourront se faire en famille, cuisine, sport, jeux éducatifs, activités artistiques etc.
- ◆ temps où l'enfant peut aussi rester sans rien faire (et donc pas devant la télé...)

Il est primordial afin de **tenir sur la longueur** que le déroulement de la journée soit **bien défini**, cela devrait minimiser les refus, les rebellions, les crises. Important également que chacun puisse à un moment ou un autre **s'isoler du reste de la famille**.

→ **Organiser le quotidien, structurer le temps, définir les règles de vie, se garder un espace de "respiration"**.

**3- Prendre le temps** tous les soirs de **parler avec votre enfant** : comment il se sent, comment s'est passée cette journée, ce qui lui a plu, ce qu'il n'a pas aimé, ce qu'il a envie de faire le lendemain

→ **permettre à votre enfant de parler de ce qu'il vit, de ce qu'il ressent et le rassurer**

**4- Veiller à l'heure du coucher**, qu'elle soit raisonnable comme si l'enfant allait à l'école le lendemain. **Surtout pas d'écran au moins 1 heure avant d'aller au lit.**

Le replay permettra qu'il regarde l'émission le lendemain dans l'après midi.  
Se coucher tôt est l'assurance de passer une meilleure nuit et de se retrouver en forme le lendemain.  
On peut aussi proposer de faire un **temps de sieste** ou de repos (en fonction de l'âge) en début d'après midi.

→ Pour cela , quelques conseils de **Claire Leconte** , *chronobiologiste*

## CHOUCHOUTER SON SOMMEIL

**Première règle** : bien dormir.

Et pour ça, pas le choix : il faut **se coucher tous les jours à la même heure**.

Le corps humain a ses habitudes et il est important de les conserver.

Au début de la nuit, «on fait un sommeil très particulier qui permet de lutter contre les virus et contre ce qui est mauvais pour la santé. Actuellement, c'est vraiment très important qu'on ait beaucoup de ce sommeil», conseille Claire Leconte, spécialiste des rythmes scolaires.

Si on se couche plus tard qu'il ne le faudrait, on rate cette étape.

**C'est quoi alors, la bonne heure pour aller se coucher ?**

«Quand on a un **coup de froid en fin de journée**», indique Claire Leconte. Bien sûr, on ne se met pas à grelotter tous les soirs à 20 h 30 ou 21 heures. Mais, même si on ne se rend pas compte que notre corps refroidit, il le fait !

Alors voilà une idée pour t'occuper un peu dans la journée et être préparé·e pour le coucher : **dessine ta courbe de température**.

Pour ça, prends ta température avec un thermomètre, **plusieurs fois dans la journée** :

Au réveil

Une ou deux fois dans la matinée

Avant le déjeuner

Après le déjeuner

Une ou deux fois dans l'après-midi

Le soir

Fais-le plusieurs jours et tu verras : «**Il y a toujours une baisse à la même heure**», constate Claire Leconte.

**C'est l'heure à laquelle tu dois aller dormir pour être en pleine forme**, en bonne santé et bien apprendre.

Ton corps ne perd pas 5 degrés d'un coup, «ça peut passer de 37° à 36,3°», indique Claire Leconte.

→ Et enfin : quelques ressources du site **Yapaka**

## Parents-enfants confinés...

Faire le plein d'idées d'activités pour petits et grands

## Enfants 0-5 ans :

- Podcasts audio (d'histoires) :  
<https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php>
- Faire des cabanes (pour que chacun puisse avoir un espace à lui, et pourquoi pas dans le salon) :  
<https://www.jeuxetcompagnie.fr/cabane-interieure-10-idees-creatives/>
- Méditation/Relaxation :  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=m%C3%A9ditation+pour+les+tout+petits](https://www.youtube.com/results?search_query=m%C3%A9ditation+pour+les+tout+petits)
- Cuisiner :  
<https://www.mamanpourlavie.com/alimentation/pratiques-alimentaires/12763-cuisiner-avec-des-enfants-de-2-et-3-ans.shtml>
- Activités créatives et jeux :  
<https://www.jeuxetcompagnie.fr/20-idees-amusantes-pour-les-tout-petits/>  
[https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/depliant\\_jeu\\_2018\\_web.pdf](https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/depliant_jeu_2018_web.pdf)

## Enfants 6-12 ans :

- Visites virtuelles de musées/de monuments :  
<http://museosphere.paris.fr/mode-demploi>  
<https://www.sortiraparis.com/arts-culture/exposition/articles/211822-coronavirus-des-monuments-parisiens-accessibles-en-visite-virtuelle>
- Faire des cabanes à l'intérieur avec trois fois rien (pour avoir un petit espace à soi)  
<https://www.jeuxetcompagnie.fr/cabane-interieure-10-idees-creatives/>
- Podcasts audio :  
<https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php>  
<https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php>
- Créer un souvenir écrit (dans un journal) ou visuel (courtes vidéos, photos...) chaque jour pour garder trace de ce qui s'est produit, de ce que ça a fait vivre à chacun... Ce récit peut être individuel ou collectif.
- Organiser un dîner presque parfait (chaque jour un enfant prépare le repas, décore, dresse une jolie table, propose une petite animation...)
- Pleine conscience – Méditation :  
<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=m%C3%A9ditation+pour+les+enfants+](https://www.youtube.com/results?search_query=m%C3%A9ditation+pour+les+enfants+)
- Expériences scientifiques:  
<https://kidiscience.cafe-sciences.org/experiences-a-la-maison/?fbclid=IwAR22LDoJyUc2PEbOQZYMt3VLj80CYaT6ZMStAkO2Ln43t1i-DDgDQVa2JuU>

## Adolescents :

- Podcast audio :  
<https://prends-endlagraine.lepodcast.fr/>
- Créer un souvenir écrit (dans un journal) ou visuel ou de courtes vidéos, photos chaque jour pour garder trace de ce qui s'est produit, de ce que ça a fait vivre à chacun... Ce récit peut être individuel ou collectif

- Visites virtuelles de musées/monuments :  
<https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>  
<https://www.sortiraparis.com/arts-culture/exposition/articles/211822-coronavirus-des-monuments-parisiens-accessibles-en-visite-virtuelle>
- Pleine conscience/Méditation :  
<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>

**Pour toute la famille :**

- Ecrire des lettres, dessins...à des personnes en maison de repos, aux grands-parents, à des proches, copains qui nous manquent
- Faire un journal de la quarantaine : Ecrire, dessiner, se filmer, photographier...Une manière de garder trace mais aussi d'apprendre à se raconter, à mettre des mots sur le vécu, les émotions. A faire seul ou en famille
- Organiser un "musée à la maison". Proposer de réaliser des oeuvres au fil des jours, puis les rassembler et les mettre en valeur (explications, éclairages...) et réaliser une inauguration

**POUR FINIR PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS !!**

**RESTEZ CHEZ VOUS**

**Le RASED de SURGERES**

