

# Guide des Parents Confinés



**Réseau Parentalité Agathois**  
**Service Prévention - Insertion - Médiation**  
**Ville d'Agde**  
6 avril 2020

**« PARCE QU'ÊTRE PARENT N'EST PAS UN JEU D'ENFANT »**

## Table des matières

Introduction	p.3
Famille nombreuse : on s'organise	p.4
... Mais pas trop !	p.4
Télétravailler avec les enfants à la maison	p.5
Télétravailler : garder le lien avec ses équipes	p.5
Partager les tâches éducatives	p.6
Comment responsabiliser les enfants ?	p.7
Fixer des règles, ensemble	p.7
Comment expliquer aux enfants le télétravail ?	p.8
Maintenir le lien avec les petits-enfants	p.8
Transmettre le goût de la lecture	p.9
La radio, une alternative aux écrans	p.9
Pas de pression	p.10
Où trouver des idées de loisirs ?	p.10
Pour les aventuriers en herbe	p.11
La classe à la maison !	p.11
Mon enfant est victime de harcèlement	p.11
Quels jeux ludiques pour les enfants ?	p.12
Faire du sport à la maison	p.13
Se méfier de la désinformation	p.13
Parlons écrans	p.14
Qu'est-ce qu'on mange ?	p.14
On s'occupe !	p.15
Parler de la situation à ses enfants	p.15
Être confiné avec bébé	p.16
Prendre le temps de se parler et s'écouter	p.16
Comment renverser le sentiment d'angoisse ?	p.17
Rester positif !	p.17
Comment méditer avec les enfants ?	p.18
Que faire en cas de fièvre ?	p.19
Violences conjugales, ce n'est pas normal !	p.19
Parents confinés sans culpabilité !	p.20
Liens divers et variés	p.21
Gestes barrières	p.22

# Introduction

Depuis plusieurs jours maintenant, nous sommes tous confinés à domicile. La vie quotidienne est totalement chamboulée créant une situation inédite et parfois difficile à supporter.

La transmission des conseils prodigués dans le « **Guide des Parents Confinés** », établi par le **Secrétariat d'État chargé de l'Égalité entre les Femmes et les Hommes et de la Lutte contre les Discriminations**, nous a paru vraiment nécessaire.

Il a été réalisé pour soutenir et accompagner les parents confinés dans leur conciliation vie professionnelle/vie familiale au quotidien grâce aux conseils bénévoles de professionnels, d'experts et de parents.

Nous vous proposons un résumé de ce livret que nous avons eu envie d'enrichir de quelques informations supplémentaires.

Nous espérons qu'il vous sera utile.

**Réseau Parentalité Agathois**

## Famille nombreuse : on s'organise...

**Le conseil confinement de *Jessica Cymerman*, journaliste spécialisée enfance**

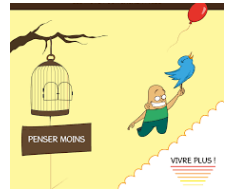
J'ai 4 enfants de 3, 6, 12 et 14 ans, donc il faut occuper tout le monde et aussi faire les devoirs pour ceux qui en ont. Nous avons décidé avec mon mari de faire confiance aux deux plus grands qui ont des devoirs et qui se débrouillent plutôt bien seuls.

Notre fils de 6 ans, est en CP, il fait une partie de ses devoirs avec eux. Pendant ce temps on fait de la peinture ou des dessins avec le petit. Ils ont un temps jeux de société tous ensemble avant le déjeuner, que tout le monde prépare : certains mettent la table, d'autres font à manger...

On continue ensuite avec la sieste pour les plus petits et les devoirs puis on fait un gâteau tous ensemble. On joue au baccalauréat, on a le droit de regarder les écrans, on ne va pas se mentir... On a prévu de profiter du confinement pour faire des chorégraphies tous ensemble, apprendre des chansons, tenir un journal de bord. On essaie aussi de leur expliquer, de les rassurer et de préciser que ce n'est pas des vacances. Avec 4 enfants d'âge très différents la situation n'est pas facile mais on compte sur chacun pour aider l'autre.

## ... mais pas trop !

**Le conseil confinement de *Agnès Labbé*, blog Quatre Enfants**



Oubliez immédiatement l'idée de suivre un planning avec école à la maison le matin, jeux de société avant le déjeuner et séance de gym entre deux réunions téléphoniques pour s'aérer la tête. Vous ne tiendrez pas sur la longueur. Fixez-vous simplement 2 ou 3 objectifs.

Abaissez la barre des exigences. Ce n'est pas parce que vous avez soudain plus de temps que d'habitude qu'il faut vous challenger. Inutile donc de se la jouer « Top Chef » en cuisine ou de se lancer dans un puzzle de compétition.

Inutile de cacher vos angoisses quant à l'épidémie à vos enfants. Ils la ressentiront de toutes façons. Parlez-en avec eux, même avec les plus petits. Expliquez-leur pourquoi vous avez peur et les moyens que nous mettons, tous ensemble, pour lutter contre le virus. Enfin, rappelez-leur aussi qu'il y aura une fin à cette épidémie, et que la vie normale reprendra son cours.

Pas d'écran avant 3 ans et des légumes verts à chaque repas, l'idée est sympa, mais pas en période de confinement.

Faire l'école à la maison demande énormément d'organisation et de patience, deux qualités qui s'estomperont bien légitimement après plusieurs semaines de confinement. Rappelez-vous que vous avez le droit de lâcher prise.

## Télétravailler avec les enfants à la maison

**Le conseil confinement d'Anaïs Lunet, experte en parentalité**



Soyons honnête, nous le savons : télétravailler avec des enfants à la maison, c'est comme se laver les dents avec de la confiture !

Ceci étant dit, ne nous démoralisons pas, cette période de confinement est aussi une chance de passer du temps de qualité avec vos enfants, d'apprendre autrement, en écrivant des lettres aux grands parents, en calculant les proportions d'une recette de cuisine, en lisant ensemble les règles d'un jeu de société...

Dans la mesure de vos moyens et de vos possibilités, essayez de maintenir un rythme est un équilibre de vie. Communiquez le plus possible avec vos enfants, expliquez-leur que nous vivons une période extraordinaire qui ne sont pas des vacances, que chaque membre de la famille doit continuer à apprendre et à travailler. Il est important que vos enfants aient des repères malgré ce confinement un peu déroutant.

Pour rappel : un parent épanoui et entendu, des enfants épanouis et détendus. Pensez à prendre un break dans la journée, une bulle rien que pour vous.

Ce confinement sera j'en suis certaine, un moment de faire toutes choses que vous n'aviez pas eu le temps de faire avec vos enfants.

## Télétravail : garder le lien avec ses équipes

**Le conseil confinement de Jérôme Ballarin,**

**Président de l'Observatoire de la Qualité de vie au Travail et de 1762**



Au maître mot « Restez chez vous ! », j'ai envie d'en associer un autre : « Gardez le lien ! ». C'est vrai pour nos vies personnelles, vis-à-vis de nos familles et amis, tout particulièrement à l'égard des plus âgés et des plus vulnérables. C'est vrai également dans nos entreprises, où nous devons réinventer nos façons de travailler.

Les idées ne manquent pas pour entretenir, en cette période de confinement, une collaboration harmonieuse et efficace au sein d'un collectif de travail. Un dirigeant me disait par exemple avoir mis en place avec son équipe un café virtuel le matin d'un quart d'heure pour lancer la journée, et un apéritif virtuel en fin d'après-midi. Les technologies nous aident à maintenir le lien, par téléphone, par visioconférence, à travers les messageries et les réseaux sociaux internes.

Les solidarités dans le couple ou entre voisins sont ici à l'épreuve : « je garde les enfants pendant ta visioconférence et tu les garderas tout à l'heure quand j'appellerai ma collègue ». En tant que chef d'entreprise et président d'association, j'ai à cœur de faire preuve de souplesse pour répondre aux besoins spécifiques de chacune et de chacun (jeunes enfants, parents dépendants, conjoint exerçant une profession médicale...). Avec les membres de mon équipe, nous avons réfléchi ensemble à la manière d'adapter notre organisation du travail, via un juste équilibre entre besoins collectifs et contraintes individuelles. Je leur ai exposé l'idée de piloter la période de façon agile, en s'adaptant à l'évolution de la situation semaine après semaine.

Lorsque nous nous retrouverons au bureau, nous aurons exploré de nouvelles formes de coopération et aurons renforcés les liens qui nous unissent. Bref, nous en sortirons toutes et tous grands !



## Partager les tâches éducatives

**Le conseil confinement de *Till the cat*, blogueur**

Avec deux filles collégiennes, en 5<sup>ème</sup> et en 3<sup>ème</sup>, nous leur avons demandé de réfléchir à un planning à mettre en place. Elles l'ont fait avec beaucoup d'enthousiasme pendant le week-end, nous l'ont fait valider et l'ont appliqué dès lundi. Elles ne font leurs devoirs que le matin avec des pauses. Elles s'octroient du temps libre l'après-midi et ont intégré des plages de temps pour nous aider.

En ce qui concerne l'aide aux devoirs, nous n'avons pas changé ce que nous appliquions avant la crise, à savoir une répartition des rôles en fonction de nos propres compétences : maths et physique pour mon épouse, français, langues et histoire-géo pour moi.

Nous travaillons, mon épouse et moi, en télétravail. Je pense mettre en place un live Facebook pour animer un atelier de loisirs créatifs pour enfants. Ce sera ma toute petite contribution pour aider les parents à occuper leurs enfants !

### **Le conseil confinement de *Marlène Schiappa***

Dans les couples femmes/hommes les tâches éducatives et ménagères sont réparties très inégalement entre les femmes et les hommes. Les périodes de crise risquent d'avancer cela. Pour éviter que dans un couple la femme se retrouve avec la charge mentale doublée en période de confinement, n'hésitez pas à vous répartir clairement les missions : soit un jour sur deux, soit une répartition tâche par tâche sur un tableau → qui fait les courses ? Qui prépare les repas ? Qui débarrasse ? Qui passe l'aspirateur ? Qui organise l'école à la maison pour quel enfant ? Qui lave et plie le linge ?

Une liste claire permet à tous les membres de la famille de se rendre compte de l'ampleur du travail et d'y prendre pleinement sa part.



## Comment responsabiliser les enfants ?

**Le conseil confinement de *Minireyve*, blogueuse**

Responsabilisez les enfants le plus possible en instaurant des règles et en leur attribuant des tâches du quotidien. Les enfants ont besoin de repères, je dirais même que c'est nécessaire et vital pour ne pas que ça parte en cacahouète ! Avec trois enfants à s'occuper dont les deux parents travaillent à la maison nous avons dû établir un petit tableau des tâches tel que débarrasser la table, nourrir le chat ou passer le balai. Les enfants sont plutôt ravis de se savoir utile et cela laisse du temps pour faire autre chose.

Nous avons instauré tout naturellement un rythme de classe le matin et d'activités l'après-midi. Je n'ai même plus besoin de leur dire de se préparer et de s'installer pour les cours. Attention, il ne s'agit pas là d'avoir une organisation militaire, mais simplement d'avoir des repères, qui sont pour moi fondamentaux pour des enfants. Enfin, restez positif le plus possible, le confinement sera plus facile à passer dans la bonne humeur, essayer de passer du bon temps plutôt que de passer le temps.

## Fixer des règles, ensemble

**Le conseil confinement de *Julie Zerlauth*, Unicef France**



La situation n'est pas facile à gérer à la maison : école à distance, télétravail, activités pour toute la famille... C'est compliqué pour tou(te)s notamment quand on assume déjà – comme c'est très souvent le cas des femmes – la plupart des tâches domestiques.

Cette situation particulière peut être l'occasion de fixer tous ensemble, et avec l'avis et l'accord des enfants, des règles collectives (une charte par exemple) et un planning de répartition des tâches et des activités chaque jour (repas, temps calmes, devoirs, activités créatives, rangements de chambre, méditation ou soirée films ou jeux...).

L'actualité autour du virus peut être stressante et source d'angoisse chez les enfants. Il est important de leur expliquer ce qui se passe et de répondre à leurs questions.

Pour assurer la continuité pédagogique et éducative, il est important que les parents et professionnels de l'éducation puissent s'appuyer sur des ressources simples à utiliser et attractives : [www.myunicef.fr](http://www.myunicef.fr).

Même si les ressources sont nombreuses, veillez tout de même à limiter l'exposition aux écrans des plus petits pour les préserver. Même s'il ne faut pas perdre de vue que cela est aussi une source de détente pour les plus grands et un moyen de conserver une vie sociale, il faut fixer des règles. La charte pourra donc préciser les règles familiales sur le temps d'écran par jour, les activités permises, les temps d'activités manuelles ou même physiques à la maison (grâce à des vidéos proposées sur Internet). Mais surtout pas de panique, cette situation inédite demande un temps d'adaptation pour tous, petits et grands. Il est tout à fait normal de mettre quelques jours à s'organiser, à s'adapter au rythme de chaque enfant et tout en respectant au mieux le rythme des parents. Alors ne culpabilisez pas de ne pas réussir à tout gérer ! Dites-vous que vous n'êtes pas seul(e), chacun(e) fait de son mieux et n'hésitez pas à solliciter d'autres parents pour partager vos conseils et tactiques !

## Comment expliquer aux enfants le télétravail ?

**Le conseil confinement de Jean-Claude Le Grand,**  
**Directeur général des relations humaines L'Oréal**



Tout d'abord, je dirais qu'il est important d'expliquer aussi simplement que possible cette situation inédite aux enfants. Il faut leur donner les moyens de comprendre que nous ne sommes pas en vacances, mais dans une période « différente » durant laquelle nous devons tous nous adapter.

De la même manière que les enfants ont école à la maison, leurs parents travaillent à la maison. L'une des clés du succès : mettre en place une bonne organisation ! Il est essentiel de rythmer la journée de chacun et de s'accorder des moments en famille. On peut prévoir des moments fixes pour les repas, les pauses mais aussi définir des moments où nous serons 100% disponibles pour jouer ou discuter avec les enfants. Ce sont des repères utiles pour permettre à toute la famille de bien vivre cette période !

Enfin, lâcher un peu prise est essentiel ! À situation exceptionnelle, parenthèse exceptionnelle tous ensemble à la maison ! Bien sûr, il faut maintenir certains principes fondamentaux mais il faut aussi apprendre à en inventer de nouveaux dans un tel contexte !

Et ménagez-vous aussi, ne soyez pas trop exigeants avec vous-mêmes et avec vos enfants car c'est une course de fond qui se prépare, que nous allons vivre et gagner tous ensemble ! Donc restez positifs et sereins en puisant cette énergie en famille !

## Maintenir le lien avec les petits-enfants

**Le conseil confinement de Brigitte Grésy, Présidente HCE**



Le SOS grands parents ne fonctionne plus ? Mais si ! par Skype !

Tous les matins, je me mets sur Skype et je joue à la maîtresse d'école qui lit une histoire, j'essaie de les tenir pendant un moment pour soulager ma fille.

Alors je me tiens droite, sérieuse et souriante.

Il faut montrer les images du livre à la caméra avant de lire le texte et il faut mettre le ton pour garder l'attention de deux petites têtes de 4 et 5 ans qui gigotent et se chamaillent. J'essaie de poser des questions qui éveillent l'esprit : vous savez ce qu'est une rivière légendaire ? Comme c'est difficile !

Comme les maîtresses sont merveilleuses !

Demain matin, 10h, je lis les Indestructibles, à cause d'Elastigirl qui est très forte. Chaque fois que je peux dire que les filles peuvent tout faire, je n'hésite pas ! La pédagogie de l'encouragement et de la confiance en soi, il n'y a que cela de vrai !



## Transmettre le goût de la lecture

Le conseil confinement de *Sophie Bidan*, auteure jeunesse



C'est sans doute le moment pour nous tous d'inventer des moments de partage, le moment aussi de transmettre à nos enfants le goût merveilleux de la lecture... Dès ses premières années, votre petit bout'chou vous pose mille questions. Sa curiosité semble sans limites, c'est le moment de l'ouvrir à la richesse de la lecture.

Voir ses parents lire, c'est le meilleur moyen pour qu'un enfant ait envie de lire. Lisez devant vos enfants, lisez avec eux ! Quand on est un petit enfant, ce qu'on aime c'est l'histoire, mais la préférée, c'est bien celle qu'on écoute avec papa ou maman. Un tel moment de complicité qu'on aurait tort de s'en priver. Le livre devient le livre câlin.

N'ayez pas peur de leur lire des histoires qui font peur si elles se terminent bien, les enfants projettent leurs joies, leurs peurs sur ces héros : ça les aidera à grandir. Et pour les plus grands, lire les livres de ses enfants, c'est aussi mieux les comprendre !

Voici quelques livres magnifiques créés par des auteurs et illustrateurs de talent que vous trouverez pour tous les âges, en ligne :

« L'abécédaire des Métiers imaginaires » (Little Urban) pour développer leur imaginaire avec délice.

« N'oublie pas ton rêve » (Little Urban) pour affronter le regard des autres.

« Le marchand de bonheur » (Sarbacane) pour voyager.

« Le livre qui fait aimer les livres » même à ceux qui n'aiment pas lire.

## La radio, une alternative aux écrans

Le conseil confinement de *Radio France*



Des émissions comme [Les Barbatrucs](#), [Salut l'info !](#), [Mômes trotteurs](#) pour occuper intelligemment les enfants

Des podcasts comme [Une histoire et...OLI](#), [Les Odyssées](#), [Histoire de musique](#)

Ou encore [VOX : Un espace pour apprendre à chanter et décrypter la musique](#) et les vidéos [Rap N Classe](#) pour réviser les cours en musique

Et pour les parents : le conseil éducation d'Alexis Morel / les samedis et dimanches sur Franceinfo

## Pas de pression !

**Le conseil confinement d'Olivier Barbin, Je suis papa**



On ne va pas se mentir : le confinement, c'est l'occasion pour les parents de tester à la fois leur self control, leur niveau de résistance au bruit et leur maîtrise des bases du yoga.

Dans ce contexte, je n'ai qu'un conseil : ne rajoutez pas de pression à la pression sous peine de voir la cocotte-minute exploser. S'il vous revient de faire classe à la maison, ne vous montrez pas plus exigeants que la situation ne l'impose et lâchez du lest. Exceptionnellement, autorisez vos mômes à envahir le salon avec leurs jouets, à se dépenser devant une émission de gym à la télé, à partager des moments câlins avec vous sans compter et même à lécher la cuillère lorsque vous préparez le gâteau au chocolat du goûter. Bref, gardez en tête que si Covid-19 a privé vos enfants du bonheur d'aller à l'école, il ne doit pas leur enlever ce sourire qui les rend si beaux.

## Où trouver des idées de loisirs ?

**Le conseil confinement de Marie Perarnau, les Maternelles**



Quel moment étrange et stressant où nous essayons de jongler entre notre télétravail, l'école de nos enfants, leur bien-être et notre survie. L'apprentissage est partout : dans la lecture de livre, dans la création artistique, dans l'observation de la nature, dans la confection d'un gâteau ou d'une pâte à modeler. Utilisez les ressources de chacun, cette fameuse solidarité parentale qui existe depuis toujours.

Sur de nombreux sites, on trouve des idées de loisirs, des musées à visiter ou opéras à regarder. Vous pouvez aussi organiser une chasse au trésor dans la maison, monter une cabane ou un parcours pour se défouler.

Écrire des lettres à ceux qui vous sont chers, ou bien préparer une « Time Capsule » à ouvrir dans 10 ans avec le témoignage de ce que vous vivez aujourd'hui.

Quoi qu'il en soit, jouons, acceptons, relativisons et protégeons. Essayons surtout de créer, dans ces instants hors du temps, de jolis souvenirs pour nos enfants.

## Pour les aventuriers en herbe

**Le conseil confinement de SOS Villages d'enfants**



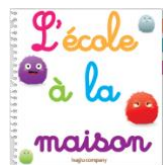
Si vous avez la chance d'avoir un espace extérieur avec un jardin, profitez de l'approche du printemps pour créer un hôtel à insectes ! Une manière originale d'évoquer avec les enfants l'importance de la biodiversité.

Pour les aventuriers en herbe : @Paris\_momes organise un concours de cabanes pour mettre à l'honneur les petits aventuriers qui investissent salons ou chambre avec des cartons, draps, couvertures... avec le #Maplusbellescabane

Et si vous avez fait le tour des jeux disponibles à la maison, pourquoi ne pas créer les vôtres ? Être à la maison, c'est aussi l'occasion de se mettre à la cuisine !

## La classe à la maison !

**Le conseil confinement de *Carla Schiappa*, directrice d'école**



Il va être important de se structurer pour ne pas perdre pied : un petit calendrier du mois pour distinguer les « jours d'école » et « sans école » (les collégiens, faites sauter le mercredi !) ainsi qu'un emploi du temps réaliste : si vous faites 2h le matin et 2h l'après-midi avec 30 minutes de coupure, c'est déjà énorme. L'important va être d'entretenir les acquis. Vous pouvez prévoir aussi un petit cahier spécial pour le travail. Ne cherchez pas à multiplier les supports ou à « jouer à la maîtresse ». N'oubliez pas de saisir ce moment comme une chance de se redécouvrir et de profiter de la vie : partagez avec votre enfant vos passions, lisez, jouez, cuisinez... étonnez-vous ! D'habitude, l'école se nourrit des situations de vie quotidienne (cf. le problème de math de la baignoire et de la goutte d'eau...), maintenant cela va être l'inverse : la vie quotidienne sera prétexte à l'école !

## Mon enfant est victime de harcèlement

**Le conseil confinement d'*Eric Morain*, avocat**



Pour les parents :

1 élève sur 10 est victime de harcèlement à l'école ou sur les réseaux sociaux. Il est impératif de sensibiliser les jeunes sur les conséquences psychologiques que peuvent provoquer ce genre de messages qui ne restent pas simplement du domaine virtuel et qui sont vécus comme des violences de l'autre côté de l'écran. Il faut les inciter à parler afin de les protéger, qu'ils soient victimes ou témoins. L'isolement est un des symptômes les plus visibles et peut conduire à des drames que l'on peut éviter.

Pour les enfants :

Le cyber-harcèlement c'est le fait d'utiliser un téléphone ou un réseau social pour se moquer ou blesser que quelqu'un à cause de n'importe quoi d'un peu différent. Il faut absolument en parler à ses parents, son professeur ou un membre de son entourage pour protéger la victime. Il ne faut pas croire que l'écran de l'ordinateur ou du téléphone portable est une protection, les policiers peuvent savoir qui se cache derrière des messages.

**Le conseil confinement d'*Hugo Martinez*,  
association Hugo ! contre le harcèlement scolaire**

Pendant la période de confinement, il faut porter une attention toute particulière au cyber harcèlement qui a de fortes chances de se poursuivre hors du cadre scolaire. En tant que parents, en plus du dialogue indispensable avec votre enfant, vous devez redoubler de vigilance, notamment si vous remarquez une activité accrue sur son téléphone portable ou s'il a une tendance inhabituelle à s'isoler.

Il est évident que certains élèves continueront leurs mauvais agissements pendant cette période. Il est donc important de pouvoir déceler ces situations, mais également de permettre à votre enfant de continuer à s'épanouir en faisant une activité qui lui plaît et qui lui permette de se changer les idées. Cette période doit contribuer à renforcer les liens familiaux afin que l'enfant se sente en confiance dans son environnement, ce qui lui permettra de se livrer plus facilement.

## Quels jeux ludiques pour les enfants ?

Le conseil confinement d'*Adeline Clavel*, orthophoniste



L'adaptation à une situation nouvelle et la créativité.

Tout ce dont nous avons besoin est souvent déjà présent dans notre environnement.

« **Jouons avec les phonèmes** » : écrire des sons sur des post-it puis l'enfant doit aller les coller sur des objets de la maison. Ex : [t] posé sur une table, [a] sur la machine à laver [i] sur le lit.

« **Le jeu des secrets** » : écrire un « secret » sur un papier que l'apprenti-lecteur doit déchiffrer puis exécuter. Ex : « Va dans la salle de bain et apporte une brosse à dents », « Lève-toi et tape trois fois dans tes mains ». On adapte le niveau des « secrets » à effectuer bien sûr au niveau de lecture de l'enfant. Ce-dernier peut à son tour, écrire un « secret » que vous devez effectuer.

« **Jeu des objets** » : rassembler un tas d'objets de petite/moyenne taille autour de soi. Chacun son tour, on place un objet dans un sac. On doit récapituler au fur et à mesure tout ce qu'il y a dans le sac. Ex : « dans le sac, il y a une cuillère, une pile, une clé, ... ». Quand on ne se souvient plus, on arrête tout et on recommence à remplir le sac.

« **Jeu de la photo** » : on demande à l'enfant de bien « photographier » la disposition des objets/meubles dans la pièce pendant 2 minutes. Puis il doit aller se cacher, on déplace alors une chaise et quelques éléments bien visibles. Lorsque l'enfant revient, il doit expliquer ce qui a changé dans la pièce.

Ces différentes activités ludiques permettront de maintenir une forme de continuité alors que les séances habituelles sont mises en suspens !

## Faire du sport à la maison

Le conseil confinement de *Sarah Ourahmoune*, boxeuse



1. **Jeu du foulard à la taille** : les deux joueurs ont un foulard accroché à leur ceinture au niveau de leur dos. Le but est de saisir le foulard de l'autre, sans le toucher, tout en préservant le sien !

2. **Jeu du béréet en gainage** : les deux joueurs sont en position de planche : face au sol, en appui sur les pointes de pied et les bras tendus. Les deux joueurs se positionnent l'un en face de l'autre. Placez un petit objet (une balle, un tissu, un petit jouet...) entre vous deux et au signal, attrapez-le le plus vite possible !

3. **Jeu du foulard au pied** : les deux joueurs ont un foulard au niveau d'une de leurs chevilles. Il doit être glissé à l'intérieur du pantalon en laissant dépasser seulement une petite partie. Les deux joueurs se placent face à face, à quatre pattes sur le sol. Le but est de saisir le foulard de l'autre tout en préservant le sien !

## Se méfier de la désinformation

Le conseil confinement de *Frédéric Potier*, Dilcrah



Dans des périodes de crise, il y a cette idée répandue qu'on nous cacherait des informations. Notre rôle de parents est d'expliquer à nos enfants qu'il y a des professionnels de santé qui travaillent sur la question et que nous devons leur faire confiance. Il faut leur expliquer ce qui se passe manière calme et transparente : c'est un virus qui se propage vite et nous devons donc nous protéger, en adoptant notamment les gestes barrières. Il y a eu depuis toujours des virus qui se sont propagés et ce n'est pas la faute de telle ou telle personne. En tant que parents, nous devons nous méfier des tentatives de désinformation, des théories du complot, qui prolifèrent sur internet et les réseaux sociaux. Restons vigilants sur les vidéos, les images, qui quand elles sont détournées, ont pour seul but de faire monter les tensions dans des périodes de fragilité. Privilégiez les sites institutionnels : [dilcrah.fr](http://dilcrah.fr), [memorialdelashoah.org/](http://memorialdelashoah.org/), [mahj.org/](http://mahj.org/), [conspiracywatch.info/](http://conspiracywatch.info/)

## Parlons écrans

Le conseil confinement de *Carole Bienaimé-Besse*,  
membre du CSA



Le temps d'écran va augmenter pendant le confinement et c'est normal, l'idée n'est pas de culpabiliser les parents. Mais attention à ne pas tomber dans le travers de l'écran nounou.

1. **Avant l'âge de 3 ans, on n'expose pas les bébés** : ils doivent interagir avec le monde qui les entoure.

Profitez du confinement pour jouer avec eux. A chaque âge son programme : suivez la signalétique indiquée.

N'hésitez pas à jouer avec vos enfants. Il faut souvent plusieurs joueurs, alors autant que ce soit vous !

2. **Le journal télévisé n'est pas un programme familial**. Les journalistes s'adressent avant tout aux adultes avec des mots et images qui peuvent heurter.

3. **Veillez également à ce que nos enfants ne soient pas exposés à des images inappropriées** qui viendraient ajouter du stress. Installez un contrôle parental, apprenez à vos enfants à toujours vérifier la source d'une information et échangez des Gif animés pour garder le sourire !



## Qu'est-ce qu'on mange ?

Les recettes confinement de *Guillaume Gomez*, meilleur Ouvrier de France et chef du Palais de l'Élysée (Cuisine, leçons en pas à pas, éd. du Chêne)

### Recette de Nuggets - 4 personnes

**Préparation** : 30 minutes ; Cuisson : 8 minutes

**Ingrédients** : 200g de blancs de poulet sans la peau, 3 blancs d'œufs et 2 jaunes, farine, chapelure, huile, un mixeur

Conseil du chef : choisir des blancs de poulets bien compacts.

- Coupez grossièrement les blancs de poulet et mixez-les avec les blancs d'œuf, assaisonnez avec sel et poivre
- Faites des petits tas réguliers à l'aide de deux cuillères et posez-les sur une feuille de papier sulfurisé
- Mettez un peu de farine sur vos mains et donnez la forme que vous voulez à vos nuggets.
- Préparez deux saladiers : mettez les jaunes d'œufs dans l'un et la chapelure dans l'autre, piquez un nugget avec une fourchette, trempez-le dans le jaune d'œuf, puis passez-le dans la chapelure. Le refaire
- Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile, colore les nuggets en les faisant cuire doucement de chaque côté et en les retournant avec une pince ou une fourchette. Attention à ne pas les faire brûler !

### Recette de frites de légumes - 4 personnes

**Préparation** : 30 minutes ; Cuisson : 17 minutes

**Ingrédients** : 2 courgettes, 2 carottes, 1 ou 2 navets longs, 1 céleri-rave, 1 gousse d'ail, du thym ou du laurier

Astuce du chef : les frites au four sont moins grasses !

- Lavez et coupez en tranches puis en frites les courgettes, les carottes, le demi-navet et le céleri.
- Préchauffez le four à 190°C (th.6-7).
- Sur une grande feuille de papier aluminium, posez les frites de légumes, la gousse d'ail écrasée, du thym et du laurier. Recouvrez avec une autre feuille de papier d'aluminium et repliez bien les bords plusieurs fois pour former une papillote. L'air ne doit surtout pas passer !
- Faites cuire à four chaud le temps que la papillote soit bien gonflée (12 mn). Sortez la papillote du four et ouvrez-la, égouttez bien les légumes cuits.
- Posez-les dans un plat allant au four avec un tout petit peu d'huile d'olive et passez-les sous le gril (5 mn)

## On s'occupe !

**Le conseil confinement d'Erin Doherty,**  
**Directrice rédaction ELLE**



1. Afin de rendre un peu ludique la tâche TRÈS répétitive des repas, nous en réalisons certains en suivant les tutos du chef argentin @juanarbalaezchef
2. Pour apaiser l'ambiance « lions en cage » et faire baisser la pression, l'application Petit Bambou propose des séances de méditation adaptées aux enfants. Le studio Tigre Yoga, offre un cours de Yoga quotidien
3. Nous faisons aussi des visites virtuelles des musées du monde : la Galerie des Offices de Florence ([uffizi.it/mostre-virtuali](http://uffizi.it/mostre-virtuali)), Prado – Madrid ([museodelprado.es/en/the-collection/art-works](http://museodelprado.es/en/the-collection/art-works)), British Museum - Londres ([britishmuseum.org/collection](http://britishmuseum.org/collection)), National Gallery of art – Washington ([nga.gov/](http://nga.gov/)) Enfin... Sans être très fière de moi, j'avoue avoir clairement lâché sur la restriction du temps d'écran... À situation exceptionnelle autorisation exceptionnelle !

## Parler de la situation à ses enfants

**Le conseil confinement de Sophie Marinopoulos,**  
**Psychologue**



Le rôle du parent face à ce contexte est d'informer sans alarmer. Dès 18 mois, il écouterait surtout les émotions que vous transmettez. Choisissez des mots simples et une information courte. Expliquez aux enfants dès 3 ans que quand on est malade on peut donner sa maladie à ses ami(e)s et qu'il faut rester un peu sans les voir, il va entendre votre message pour « être plus fort que la maladie ». En âge primaire ils engagent de véritables réflexions sur le danger, la mort, la peur. Leur répondre, les écouter est essentiel. Les adolescents vont avoir des avis souvent tranchés. Ce sont des occasions de les découvrir dans leur maturité. Évitez les informations en boucle, rythmez la journée selon des temps courts et enrichissez-la par des jeux d'imagination. Soyez inventifs et rendez le quotidien plus ludique.

## Être confiné avec bébé

**Le conseil confinement de Willy Belhassen, sage-femme**



**Rythme** : respecter autant que possible le rythme du bébé pour les tétées (ou biberons), le sommeil (il ne connaît pas la différence entre le jour et la nuit...). Le bain en fin de journée peut apaiser le bébé.

**Température** : prendre la température (sous le bras +0,5°) en cas de doute sur une fièvre. Si plus de 37°5 en général il est trop couvert, il faut alors le découvrir et reprendre la température 1/2h après.

Bien sûr, ne jamais s'énervier avec le bébé. Penser à utiliser des applications qui peuvent aider à se détendre et se mettre de la musique douce... Tout est nouveau pour bébé, ne pas hésiter à le prendre dans les bras s'il est agité (en peau à peau, c'est encore mieux) et lui expliquer la situation.

En cas de doute (ou d'exaspération) vous pouvez appeler votre sage-femme. Il ou elle saura vous rassurer. Une visite à domicile pourra être également envisagée. Bon courage !

## Prendre le temps de se parler et s'écouter ?

**Le conseil confinement d'Isabelle Pontécaille, psychologue clinicienne**



Les enfants ont des facultés d'adaptation et des ressources d'inventivité avec lesquelles il faut compter et qui peuvent nous aider, nous adultes. Plutôt que de leur donner des réponses toutes faites, renvoyez-leur leurs questions, et toi qu'est-ce que tu en penses ? Ils ont leurs représentations, leurs peurs aussi, qui le plus souvent reflètent les peurs des adultes.

Leur permettre d'exprimer ce qu'est pour eux le coronavirus, le pourquoi du confinement ouvrira des portes à la discussion, aux échanges. C'est ainsi que ce moment difficile peut se transformer en son contraire : prendre le temps avec eux, de parler, de les écouter...le temps de lâcher les écrans, qui s'ils sont précieux pour garder le lien social, doivent être utilisés à bon escient.

Il est important d'éviter que la contamination soit aussi psychique par l'envahissement de paroles et d'images que les enfants ne peuvent analyser. Écrire ou dessiner ce qui les inquiète leur permettra de mettre leurs peurs à distance et vous pourrez reprendre cela avec eux pour ensuite partager des moments de jeux !

## Comment renverser le sentiment d'angoisse ?

**Le conseil confinement de Claire Arnoux, journaliste, présentatrice beIN Sports**



Comme beaucoup le mot confinement m'a angoissée.

Pour renverser ce sentiment, je me suis dit que ce moment unique devait servir. Servir les autres en restant à la maison et aussi servir à prendre du temps avec ma fille de 3 ans et du temps pour moi. Ce qui voulait dire faire du sport. L'astuce pour rester en forme c'est de s'octroyer des moments précis pour faire un peu d'exercice et de s'y tenir. Pour ceux qui le peuvent, il y a des coachs en direct sur Instagram, la mienne Olivia Courbis donne un cours de 30 min abdos-fessiers à 12h et une heure de yoga à 18h chaque jour. Une vraie communauté s'est créée. Et chacun devant notre écran sur notre tapis on se bouge ensemble. J'inclus ma fille avec moi quand je fais du yoga, elle reproduit quelques mouvements, et surtout on s'amuse ensemble ! Elle adore tenir mes pieds quand je travaille mes abdos. Et je lui fais compter mes exercices.

Et si on a encore besoin de se défouler, nous avons un moment « danse/musique » : on met la musique (en respectant les voisins) on danse comme des folles. Et on termine (souvent) en chantant la reine des neiges.

Autre astuce confinement : prenez soin de vous. Ça veut dire qu'on ne reste pas en pyjama toute la journée. L'hygiène est primordiale. On continue à se doucher, à s'habiller et à se laver les mains très souvent. On essaie de garder des repas à heures fixes. Et puis c'est le moment de se lancer dans ce qu'on n'a jamais le temps de faire : trier ses armoires, rattraper les films cultes qu'on a loupés, revoir des anciens matches sur beIN Sports, lire les livres qu'on n'a pas encore ouverts ou relire ceux qui nous ont marqués. On prend aussi des nouvelles de la famille et des proches. Et finalement la journée est passée plutôt vite !



## Rester positifs !

### Le conseil confinement de la chaîne de *Néo et Swan*



Nous mettons donc en avant la nécessité de bien respecter les consignes d'hygiène et de sécurité qui garantissent la santé de tous. Sur l'éducation de nos enfants, nous établissons un programme pour chaque journée sur un tableau, afin que cette période soit la plus ludique possible. La vie scolaire commence le matin, et l'après-midi est réservé plus divertissantes. Pour l'école, nous utilisons plusieurs sites internet afin de poursuivre leurs enseignements en français, en anglais ou en lecture. Pour les activités, la préparation de gâteaux leur permet d'améliorer la lecture grâce aux recettes, et de perfectionner en mathématiques avec les grammages. Nous leur garantissons un lien avec la nature en faisant pousser par exemples des graines de haricot ou de lentille dans du coton. Nous réservons également beaucoup de temps aux jeux de société en famille. Notre plus jeune fils par exemple, tient tout le temps le rôle du banquier. Cela lui permet d'améliorer ses notions en mathématiques et le familiarise à la gestion d'un budget. Nous essayons de ne pas aborder constamment le sujet de la propagation du virus, pour ne pas les mettre dans un climat trop anxieux. On leur explique qu'il faut rester à domicile pour limiter les risques d'attraper le virus ou pour éviter de contaminer d'autres personnes. On ne leur cache pas la réalité, mais on évite de trop les mettre en situation de stress.

## Comment méditer avec les enfants ?

### Le conseil confinement de *Christophe André*, médecin psychiatre, auteur de « *Le Temps de méditer* » (éd. Iconoclaste), Youtube : *Les Arènes*



1. Les enfants sont très doués pour méditer, dès l'âge de 3 ans.
2. On utilise des mots simples et concrets, et surtout on fait les exercices avec eux.
3. On peut méditer allongé ; ou bien assis sur une chaise, avec le dos droit.
4. Chaque exercice peut durer 3 ou 4 mn, plusieurs fois dans la journée.
5. On ferme les yeux, on regarde ce qui se passe dans le corps, dans la tête. L'adulte peut commencer (« dans mon corps, je sens ça et ça {silence de 10 secondes}... dans ma tête, j'ai telle et telle pensée qui passe {silence de 10 secondes} ... »). Puis il demande à l'enfant, toujours les yeux fermés, de décrire à son tour.
6. On ressent sa respiration. L'adulte peut parler en premier : « je sens l'air qui entre et ressort dans mon nez et ma gorge {silence de 10 secondes} ... je sens mon ventre et ma poitrine qui se soulèvent {silence de 10 secondes.} ... et telle chose quand j'inspire {silence de 10 secondes} ... quand j'expire {silence de 10 secondes} ... ». Puis, c'est au tour de l'enfant.
7. Prendre quelques minutes pour écouter attentivement tous les sons qui arrivent aux oreilles. Les décrire précisément (« ils viennent par quel côté ? Ils sont agréables à écouter ? »).
8. Parcourir toutes les parties de son corps, des pieds à la tête, en imaginant qu'on est une petite fourmi, qui escalade les genoux, tombe dans le nombril, explore le visage (l'adulte raconte le parcours et l'enfant ressent son corps).
9. Méditer en prenant un repas en silence : c'est comme un jeu, on regarde, on renifle, on prend une bouchée... Et à chaque étape, on décrit ce qu'on ressent.
10. Marcher très lentement dans la pièce ou le jardin, pieds nus, les yeux fermés, les mains en avant, en sentant bien chaque pas, en changeant de direction à chaque obstacle, et en décrivant ce qu'on ressent dans ses jambes, son corps, sous ses mains, etc

## Que faire en cas de fièvre ?

Le conseil confinement de *Simon Renucci*, pédiatre



La fièvre est un signe fréquent. Il faut garder son calme dentiste quand elle survient, car on transmet ce calme à l'enfant. Vous pouvez commencer par le déshabiller l'enfant dans une pièce aérée, l'idéal étant de 17 degrés.

Faites-lui bien garder ses chaussettes, et habillez-le d'une chemisette ouverte sur le ventre, et d'un gilet qui couvre les épaules ; le reste du corps peut rester nu. Évitez le body qui emprisonne une couche d'air et maintient une température constante ; cela empêche la température du corps de baisser !

Pour soulager votre enfant, vous pouvez déposer un gant frais derrière la nuque, et pour boire, faites boire frais et sucré par petites quantités répétées la tête surélevée. Non seulement votre enfant sera mieux installé, mais surtout cela l'empêchera de vomir. Si la fièvre est persistante et au moindre doute, ne pas hésiter à contacter votre pédiatre, médecin ou pharmacien. Pendant ce confinement, **notre santé et celle de nos proches est notre priorité !**

## Que faire quand on est victime de violences conjugales ?

Le conseil confinement de *Marlène Schiappa*



Si vous êtes victime de violences conjugales pendant le confinement, sachez qu'un plan de protection a été mis en place. Le 3919 vous répond à horaires réduites (de 9h à 19h) mais la plateforme [arretonslesviolences.gouv.fr](https://www.arretonslesviolences.gouv.fr) est toujours active. Des policiers et des gendarmes vous répondent 24h/24, c'est anonyme évidemment gratuit et un bouton vous permet de vous déconnecter immédiatement sans laisser de trace dans l'historique. Il est aussi possible de signaler les violences dont vous êtes témoin par exemple via vos voisins.

Pour les enfants en danger, le numéro d'appel d'urgence est le 119 (24h/24). Un formulaire en ligne permet d'alerter sur une situation. Désormais, les victimes de violences intrafamiliales peuvent également donner l'alerte via SMS adressé au 114.

## Parents confinés sans culpabilité !

**Le conseil confinement de *Muriel Ighmouracène*,  
ancienne directrice de crèche, auteure de « Les 50 règles d'or  
des parents séparés »**

Que vous soyez confiné(e)s avec vos enfants dans 30 ou dans 100 mètres carrés, vous n'avez pas la place de cohabiter avec la culpabilité pendant plusieurs semaines : chassez-la bien vite ! On lit sur les réseaux sociaux qu'il faut assurer la continuité pédagogique, que les enfants ne sont pas en vacances. Non, ce ne sont pas les vacances : le monde entier est en train de se mettre à l'arrêt, en quarantaine !

Vous faites ce que vous pouvez avec ce que vous avez, en devant continuer à travailler pour certain(e)s d'entre vous, en guettant avec inquiétude des symptômes du coronavirus, en prenant des nouvelles des plus fragiles, et en cherchant désespérément du papier toilette. Soyez doux avec vous-même : vous faites du mieux que vous pouvez en temps de crise, et c'est parfait ! Concentrez-vous sur votre santé physique et mentale, ainsi que celle de votre famille, et tout ira pour le mieux dans le meilleur des mondes !



### **Le conseil confinement d'*Adrien Taquet***

Les enfants comprennent ce qu'il se passe autour d'eux, souvent bien plus qu'on ne le croit. Chaque parent le sait pour l'avoir souvent expérimenté, et la science confirme cette intuition : sans avoir la capacité à mettre les mots exacts sur ce qu'ils perçoivent, les enfants sont très réceptifs à leur environnement et ont besoin qu'on les rassure quand celui-ci devient inhabituel.

En période de confinement, parler leur de la réalité dans des mots qu'ils peuvent comprendre, les rassurer sur le fait que la grande majorité des personnes ne sont pas en danger et que le virus ne touche pas les enfants, valoriser le rôle qu'ils peuvent jouer dans la protection des autres en restant à la maison. Cela peut s'accompagner d'activités ludiques comme celle que j'ai reçue de Thomas, un enfant placé du Maine et Loire, pour expliquer l'importance de bien se laver les mains : il suffit d'un peu de savon, d'une assiette, d'eau et de poivre. On trempe son doigt dans du savon, puis dans l'assiette dans laquelle auront été versés l'eau et le poivre, et on observe le poivre se disperser dans l'eau au contact du savon. reproduire chez vous !

## Liens divers et variés

**Pour jouer en famille** → <https://www.philibernet.com/fr/13809-print-play>  
==> jeux « print & play »

**Chasse au trésor** → <https://www.chasse-tresor.net/boutique/2-chasse-au-tresor-gratuite>

**Pour lire** → <https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-et-bons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooks-gratuits>

**Carnets de Science** → <https://carnetsdescience-larevue.fr>

**Le coin BD** → <https://bpi.mediatheques.fr>

**Pour des livres audio** → <https://stories.audible.com/discovery/enterprise-discovery-21122523011>

**Pour faire du sport** →

<https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts>

**Pour apprendre en s'amusant** →

<http://www.cea.fr/comprendre/enseignants/Pages/Accueil.aspx>

**Pour écouter de la musique** → <https://www.deezer.com/fr/>

**Pour voir des concerts** → <https://www.arte.tv/fr/arte-concert/>

**Visites de musées** → [https://www.beauxarts.com/grand-format/les-plus-belles-expos-virtuelles-pour-se-cultiver-depuis-chez-soi/?fbclid=IwAR0faixvL6enlboMaVQNbf9TSPz-y1wcpf3wPBcj\\_7UxcsSjxjUJVpafVBQ](https://www.beauxarts.com/grand-format/les-plus-belles-expos-virtuelles-pour-se-cultiver-depuis-chez-soi/?fbclid=IwAR0faixvL6enlboMaVQNbf9TSPz-y1wcpf3wPBcj_7UxcsSjxjUJVpafVBQ)

<https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>

**Versailles** → <http://www.chateauversailles.fr/decouvrir>

**Le théâtre à la maison** → [https://www.france.tv/spectacles-et-culture/1131909-danser-casa-au-theatre-de-suresnes-jean-vilar.html?fbclid=IwAR0ofSe9SkGdvsP0vLIAWiqLVmBhVEalmRpU2TOdcfoS9BukCT00Cq0\\_pw](https://www.france.tv/spectacles-et-culture/1131909-danser-casa-au-theatre-de-suresnes-jean-vilar.html?fbclid=IwAR0ofSe9SkGdvsP0vLIAWiqLVmBhVEalmRpU2TOdcfoS9BukCT00Cq0_pw)

[https://www.france.tv/spectacles-et-culture/1131909-danser-casa-au-theatre-de-suresnes-jean-vilar.html?fbclid=IwAR0ofSe9SkGdvsP0vLIAWiqLVmBhVEalmRpU2TOdcfoS9BukCT00Cq0\\_pw](https://www.france.tv/spectacles-et-culture/1131909-danser-casa-au-theatre-de-suresnes-jean-vilar.html?fbclid=IwAR0ofSe9SkGdvsP0vLIAWiqLVmBhVEalmRpU2TOdcfoS9BukCT00Cq0_pw)

**Pour les plus jeunes** → <http://souris-grise.fr/ecrans-enfants-confinement-comment-faire-2/>

**École des Loisirs** → <https://www.ecoledesloisirs.fr>

**Apprendre une langue étrangère** → <https://www.iledefrance.fr/qjoz-le-site-et-lappli-dapprentissage-des-langues-gratuit-pour-tous>

**Générateur d'attestation de déplacement dérogatoire COVID-19** →

<https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>

**Centre d'aide pour les démarches en ligne essentielles** →

<https://solidarite-numerique.fr>

Pour me protéger  
et protéger les autres,  
je respecte les **gestes barrières**



Se laver les mains, toutes les heures à l'eau chaude avec du savon



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Tousser dans son coude



Ne pas se serrer la main ni faire la bise



Restez chez vous !!!

## Réseau Parentalité Agathois

Service Prévention-Insertion-Médiation

Mairie d'Agde

Infos-parents@ville-agde.fr