

# **Guide pratique à l'attention** **des familles durant le** **confinement**

## Sommaire

**1) Lignes téléphoniques**

**2) Informations sur le Coronavirus**


**3) Soutien à la parentalité**

**4) Outils pédagogiques**

**5) Activités occupationnelles :**

- Jeux en tout genre**
- Recettes de bricolage**
- Histoires à lire ou à écouter, chansons**
- A la télévision**
- Méditation/Yoga/Retour au calme**
- Visites virtuelles de lieux culturels**

# 1) Lignes téléphoniques

 <p><b>CENTRE PSYCHO-MEDICO-SOCIAL LIBRE</b> Rue Provinciale, 213 1301 Bierges 010 40 01 50 wavre3@centrepms.be</p>	<b>010/40.01.50</b>
<b>Ligne sur le Coronavirus</b>	<b>0800/14.689</b> : Numéro vert, ligne téléphonique d'informations sur le Coronavirus  Du lundi au vendredi de 8h à 20h et les samedis et dimanches de 10h à 20h
<b>SOS Parents</b>	<b>0471/414.333</b> : des psychologues spécialisées à votre écoute  7 jours sur 7 de 8h à 20h pendant toute la durée du confinement
<b>Ecoute enfants</b>	<b>103</b>  24h/24, 7 jours sur 7, gratuit, anonyme
<b>Télé Accueil</b>	<b>107</b>  24h/24, 7 jours sur 7, gratuit, anonyme, quelqu'un à qui parler
<b>Télé parents</b>	<b>070/233.757</b> :

	Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h, gratuit, anonyme
--	--

## 2) Informations sur le Coronavirus

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

## 3) Soutien à la parentalité

### Explication du Coronavirus aux enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=yJbXEf9Tmus> (expliqué par les playmobil)

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

<https://papapositive.fr/comment-expliquer-la-situation-aux-enfants-les-conseils-de-catherine-gueguen/>

[https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-de-covid-19-avec-un-enfant\\_3873185.html#xtor=CS2-765-\[autres\]-](https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-de-covid-19-avec-un-enfant_3873185.html#xtor=CS2-765-[autres]-)

<https://www.unicef.fr/article/epidemie-de-coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir>

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/coronavirus-comment-repondre-aux-questions-de-vos-enfants>

<https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4>

<https://cdn.flipsnack.com/widget/v2/widget.html?hash=ftui6j5nv>

### Gestion du quotidien

<https://www.youtube.com/watch?v=RNVgxFcVSKk> (mini conférence sur le burn out parental en période de confinement et les pistes proposées par Isabelle Roskam)

<https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>

<https://www.burnoutparental.com/le-burnout-parental-et-le-confinement>

<https://papapositive.fr/comment-gerer-le-stress-et-les-emotions-au-quotidien-en-famille-pendant-le-confinement/>

<https://papapositive.fr/petit-lexique-positif-en-temps-de-crise/>

[https://www.terrafemina.com/article/confinement-une-charte-pour-eviter-de-peter-les-plombs-avec-ses-enfants\\_a352978/1](https://www.terrafemina.com/article/confinement-une-charte-pour-eviter-de-peter-les-plombs-avec-ses-enfants_a352978/1)

<http://triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html>

## 4) Outils pédagogiques

<https://www.cebmalin.be/>

<https://apprendreaeducer.fr/continuite-pedagogique-au-prix-de-la-sante-mentale-enfants/>

<https://elearning.cfwb.be/>

[www.vanin.be/vacances](http://www.vanin.be/vacances) (téléchargez gratuitement 5 pages de calendrier de vacances pour entretenir les connaissances)

<http://www.pepit.be/> (exercice en ligne pour les maternelles et les primaires)

<https://coursparticuliersprof.be/exercices-gratuits/>

<https://www.actualitte.com/article/patrimoine-education/covid-19-des-ressources-pedagogiques-en-ligne-pour-les-eleves-dys/99743>

<https://www.ulb.be/fr/l-ulb-et-l-ecole/activites>

<https://papapositive.fr/des-ressources-utiles-et-gratuites-pour-faire-lecole-a-la-maison/>

<https://papapositive.fr/ce-site-de-soutien-scolaire-offre-un-acces-gratuit-aux-eleves-covid-19/>

## 5) Activités occupationnelles

<https://www.ek-ergo.fr/component/osdownloads/download/general/livret-dactivites-des-ergotherapeutes-pour-vous-et-vos-enfants>

<https://lululataupe.com/>

- Cuisine, pâte à sel, plasticine, peinture, bricolage, mandala, coloriage, jeux de société, lecture ou écoute d'un livre, jeux d'extérieur,...

## □ **Jeux en tout genre**

<https://papapositive.fr/un-magazine-gratuit-pour-les-enfants-special-confinement-de-4-a-77-ans/>

<https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/>

<https://papapositive.fr/des-milliers-dactivites-pour-occuper-les-enfants-a-la-maison/>

<https://papapositive.fr/des-centaines-de-coloriages-gratuits-pour-les-enfants/>

<https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/56-idees-de-jeux-actifs-et-amusants-pour-faire-bouger-les-jeunes/>

<https://www.flipsnack.com/cdmcmatin/ce-matin-1.html>

[https://www.youtube.com/channel/UC182qRcC8stjb5\\_IcHpsHyA](https://www.youtube.com/channel/UC182qRcC8stjb5_IcHpsHyA)

<https://www.youtube.com/channel/UCAM-VzOwjRLaqMiy51zCy6w>

[https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants.-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans.n6516946.php?utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook#Echobox=1584366196](https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants.-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans.n6516946.php?utm_medium=Social&utm_source=Facebook#Echobox=1584366196)

<https://papapositive.fr/21-livres-audio-gratuits/>

<https://papapositive.fr/plus-de-100-histoires-a-ecouter-en-famille/>

<https://taleming.com/les-ptites-histoires/>

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

<https://www.franceculture.fr/emissions/les-nuits-de-france-culture/rene-gosciny-lit-deux-aventures-du-petit-nicolas/>

<https://papapositive.fr/une-application-avec-des-centaines-de-livres-interactifs-et-audio/>

## ☐ Histoire à écouter

<http://mespremiersjaimelire.ca/audio/>

<https://positivr.fr/11-albums-filmes-mis-en-ligne-par-l-ecole-des-loisirs-pendant-le-confinement/>

**notiseon** sur facebook, à 18h l'histoire du soir pour les enfants de 3 à 9ans

## ☐ A la télévision

- France 4 de 9h à 10h50 et à partir de 16h – France 2 à partir de 10h - France 5 à partir de 10h50 : émission « La Maison LUMNI », apprentissages de différentes matières
- RTBF La Trois à 18h50 : émission « Les Niouzz», l'actu expliquée aux enfants
- RTBF La Trois à 19h50 : émission « Les Niouzz», signée, en traduction gestuelle
- Pour les P5/P6, Canal C et en ligne sur <https://www.canalc.be/live/>, programme de révision en interaction, de la matière apprise à l'école en vue de préparer les épreuves du CEB
- RTBF Auvio, <https://auvio.be/kids> , destiné à aider les 4-12 ans à apprendre tout en s'amusant (vidéos par tranche d'âge)

## ☐ Méditation/Yoga/Retour au calme / séance sportive

<https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>

<https://papapositive.fr/un-outil-pour-apaiser-les-enfants-colere-stress-1/>

<https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=BtewJkyfZeM>

[https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk\\_bOXI](https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI)

## □ **Visites virtuelles de lieux culturels**

<https://www.petitsmo.fr/les-petits-mo>

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

<https://www.youtube.com/channel/UC798Pjc9IKDGROb3XFpOKhg/videos>