

# Gardez le rythme !

## pour vivre sereinement le confinement avec vos enfants

Il n'est pas toujours facile de combiner une écoute aimante et de poser des limites indispensables pour vivre sereinement cette période de confinement en famille. Poser un cadre est alors rassurant et sécurisant pour tous, quel que soit l'âge de vos enfants et adolescents.

En plus de vos bonnes idées et de votre créativité pour vivre au mieux cette période inédite, voici quelques conseils et ressources.

A vous de jouer !



### AVEC DES REPÈRES PARTAGÉS, CONSTRUIRE UNE JOURNÉE STRUCTURÉE

Donner un rythme chaque jour permet de ne pas laisser penser qu'on est hors de temps. Pour ce faire, créer un planning d'une journée type avec des créneaux définis :

- o Heures de lever et coucher, proche des habitudes pour la semaine et le week-end
- o Repas habituels et soins d'hygiène corporelle réguliers
- o Créneaux définis pour le travail scolaire des élèves et pour le télétravail des adultes
- o Temps de loisirs personnels et collectifs
- o Tâches ménagères de la vie quotidienne à partager au sein du foyer. Les enfants peuvent aider à la cuisine, au rangement...  
Et cela est aussi un temps d'apprentissage, on développe notre autonomie en faisant de la cuisine...
- o Sorties si possible dans le jardin ou au balcon, pour prendre la lumière du soleil
- o Établir des temps avec et sans écran et aussi des temps d'écran solitaire et des temps d'écran partagés.

Selon les âges de vos enfants, les emplois du temps peuvent être différents.

Pour les tout-petits, cet emploi du temps doit être imagé avec des illustrations, pour faciliter leur compréhension.



*Valider, écrire, mettre en forme collectivement cet emploi du temps puis l'afficher, facilite l'appropriation de chacun pour devenir une référence familiale.*

### POUR QUE CHACUN S'ENGAGE, ÉCRIRE UNE CHARTE FAMILIALE

- o Bien organiser la vie de tous,
- o Fixer des règles communes et aussi lâcher prise sur certains points secondaires,
- o Garder le moral,
- o Proposer des activités amusantes et relever des petits défis humoristiques

### AVEC DES SUPPORTS VARIÉS, FACILITER L'EXPRESSION DE CHACUN

- o Echanger et rassurer les enfants et adolescents en leur apportant des réponses adaptées à leurs âges et aux questions qu'ils se posent.
- o Lire, écrire, tenir un journal et/ou dessiner sont des exercices de liberté à privilégier
- o Encourager l'autonomie dans la gestion de la continuité pédagogique pour les élèves qui s'en sentent capables, c'est un moyen de les responsabiliser et de les valoriser.
- o Différencier les usages qui peuvent être faits des écrans avec des temps d'écran de travail, éducatif et de loisir. Il est aussi important de laisser les adolescents échanger avec leurs pairs.

### EN FAMILLE PARTAGER DES MOMENTS AGRÉABLES

- o Proposer des activités de loisirs : jeux de société, activités physiques d'intérieur ou dans le jardin, chants, cuisine, jardinage...
- o Profiter des soirées en famille pour se déconnecter des écrans. Faire un jeu de société, lire, discuter et regarder un bon film de temps en temps.

Cette période de confinement oblige les familles à être en promiscuité, ce qui n'est pas toujours facile à vivre.

Différentes associations et professionnels continuent à accompagner et à soutenir les familles et les parents pendant cette période, n'hésitez pas à les contacter si besoin :

## LES PROFESSIONNELS DU RÉSEAU « PÂTES AU BEURRE »

Pour aider chaque parent, chaque enfant, à inventer sa façon de vivre ensemble.

Du lundi au vendredi de 9h à 21h, le samedi de 9h à 12h

Un professionnel des Pâtes au Beurre sera disponible pour échanger avec vous, au téléphone au 02-40-16-06-52

<http://www.lespatesaubeurre.fr/confines-mais-pas-seuls/>

## LE RÉSEAU PARENTALITÉ 49

Un site internet avec des ressources, conseils et numéros de téléphones d'urgence des structures ressources...

[https://parents49.fr/agenda\\_structure/information/](https://parents49.fr/agenda_structure/information/)

## LA MAISON DES ADOLESCENTS 49

Assure une permanence téléphonique pendant le confinement

02 41 80 76 62

[contact@maisondesados-angers.fr](mailto:contact@maisondesados-angers.fr)

<http://www.maisondesados-angers.fr>

*Ce document a été élaboré par le collège Molière de Beaufort-en-Anjou, en collaboration avec l'IREPS Pays de la Loire*



collège  
Molière   
académie  
Nantes

 ireps  
Instance régionale d'éducation  
et de promotion de la santé  
PAYS-DE-LA-LOIRE