

Chers parents

Le temps de nous retrouver approche. Pour ces jeunes enfants, deux mois de confinement correspondent à une bien longue durée. La propagation de l'épidémie et ce confinement ont eu un impact sur les habitudes et l'équilibre des enfants. Le vécu de la situation est différent selon chacun mais les enfants peuvent ressentir des émotions difficiles à gérer. Le retour à l'école constitue donc une nouvelle transition qu'il nous faut préparer, entre l'environnement familial et l'environnement scolaire.

Il va nous falloir les accompagner pour retrouver le rythme de l'école, reconstruire un sentiment d'appartenance à la classe tout en adoptant des gestes barrières contraignants.

Vous trouverez dans cette lettre des conseils et des propositions pour accompagner votre enfant à ce retour à l'école. Nous espérons qu'ils vous y aideront.

Prenez soin de vous !

Comment aider votre enfant anxieux face au COVID-19 ?

Assurez une communication saine et sereine avec votre enfant

- **Laissez votre enfant parler** et répondez à ses questions sans forcer la discussion s'il ne souhaite pas aborder le sujet pour le moment.
- **Laissez votre enfant parler de ses émotions** en lui précisant que la peur et une émotion normale et naturelle.
- **Renseignez-vous auprès des sources fiables** plutôt que des médias sociaux pour pouvoir répondre honnêtement mais simplement aux questions de votre enfant.
- **Corrigez les idées fausses** que pourrait avoir votre enfant.
- **Limitez l'accès aux médias** par votre enfant et aidez-le à décrypter ce qu'il voit ou entend.
- **Exprimez vos ressentis mais en évitant votre propre débordement émotionnel** car votre enfant ressent votre stress.
- **Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité** en lui indiquant qu'il recevra des soins appropriés s'il tombe malade.
- **Félicitez votre enfant** lorsque vous êtes satisfait de son comportement.



Ma bulle de tranquillité : un exercice utile lorsque l'enfant se sent inquiet

Cette posture permettra à votre enfant de se recentrer et se sentir protégé, pour un apaisement total.

- S'installer confortablement dans un espace calme.
- Fermer les yeux.
- Inspirer lentement par le nez et expirer doucement par la bouche.
- Imaginer une grande bulle qui se forme autour de vous et qui va vous envelopper complètement.

⇒ Proposez à votre enfant de se calmer et dites-lui qu'il peut se sentir rassuré dans cette bulle de tranquillité.

⇒ Pour aider votre enfant à visualiser cette bulle protectrice, vous pouvez lui proposer de la dessiner en traçant un cercle autour de lui. Votre enfant restera le temps nécessaire dans ce cocon, les yeux fermés, jusqu'à ce qu'il se sente parfaitement apaisé et relaxé.



« L'épidémie de coronavirus nous rappelle combien les enfants sont les premières victimes des angoisses des adultes et qu'il est essentiel de leur parler pour leur expliquer ce qui se passe et limiter qu'ils traduisent à travers des maux leur détresse (troubles régressifs, angoisses nocturnes, manifestations psychosomatiques (mal au ventre, à la tête, troubles du comportement, colères ...)
L'adulte est ici la ressource résiliente fondamentale pour limiter les angoisses infantiles. »

H. Romano, docteur en psychopathologie et C. Salinier, V. Desvignes, C. Delaygue, pédiatres

Quelques propositions d'activités à mener avec son enfant avant le retour à l'école

« Comment **chat** va aujourd'hui ? », un outil pour recueillir l'état d'esprit de votre enfant

- Installez-vous confortablement avec votre enfant (sur le canapé, sur son lit, etc.)
- Laissez-lui observer la planche ci-dessous quelques minutes puis lisez-lui les adjectifs écrits sous chaque tête de chat en vous assurant qu'il en comprenne le sens.
- Demandez-lui ensuite : « Comment **chat** va aujourd'hui ? »
- Accueillez sa parole en vous montrant à son écoute, le plus neutre possible, sans juger ce qu'il vous dit.
- Si ce que votre enfant dit relève du positif, encouragez-le, notamment en lui demandant comment continuer dans cette voie.
- Si ce qu'il vous dit relève plutôt du négatif, encouragez-le à mettre des mots sur ce qui ne va pas. Puis essayez de lui faire trouver des solutions pour améliorer la situation en l'accompagnant. Ne cherchez pas à avoir des objectifs trop ambitieux. L'important est qu'il progresse à son rythme.

⇒ Cette activité pourra être reprise régulièrement.



Boris Cyrulnik, neuropsychiatre,
évoque la situation du confinement.

Cliquez sur l'image pour accéder à la vidéo.

Planifier et préparer le retour à l'école de votre enfant

Proposition 1

- **Construisez avec votre enfant**, une semaine avant le retour à l'école, **un calendrier** lui permettant de se projeter sur cette « nouvelle » rentrée.
- Encouragez votre enfant à dessiner, chaque jour le séparant du retour à l'école, un moment fort de sa journée. Vous pouvez l'accompagner à mettre en mots le choix qu'il a fait.

⇒ Ce calendrier pourra être rapporté à l'école. Votre enfant pourra alors partager des moments de sa vie confinée avec ses camarades et son enseignant(e).

Exemple à télécharger en cliquant sur l'image ci-contre.



Proposition 2

- **Préparez avec votre enfant un sac / une boîte qui contiendra ce qu'il veut rapporter à l'école** du travail mené avec vous pendant le confinement.
 - Demandez-lui de se souvenir ce qu'il a fait et ce qu'il a appris pendant le confinement, ce qu'il veut rapporter à l'école et pourquoi.
 - Demandez-lui ensuite comment il pourrait faire pour que son enseignant(e) reconnaisse ses productions et amenez-le à vous dire qu'il est nécessaire d'écrire son prénom sur chaque réalisation.
 - Demandez-lui enfin de choisir un contenant pour transporter ses productions (exemples : sac, carton) et d'écrire seul, si possible, son prénom dessus.

Proposition 3

- **Préparez votre enfant au changement de rythme** qui va avoir lieu avec le retour à l'école.
 - **Remettez progressivement en place le rythme de la semaine de classe** en établissant :
 - un emploi du temps qui respecte celui d'une semaine « classique », avec école la semaine et repos le week-end,
 - des horaires réalistes, sagement structurés en fonction des caractéristiques de votre famille (exemple : école de 9h30 à 11h30, puis de 14h à 16h, avec des temps de récréation et des repas à heures fixes)
 - des rituels dans la journée : sonner la cloche de la récréation sur le mobile, marquer le début et la fin de journée par une même activité (une lecture, une écoute musicale, un dessin libre, etc.).
- **Préparez la séparation** avec votre enfant, notamment les plus jeunes (PS et MS).
 - **Demandez-lui quel objet de la maison il souhaite apporter à l'école**, notamment lors des premiers jours du retour en classe, et pourquoi. Il peut s'agir d'une photo des membres de la famille, une photo de son animal de compagnie, son doudou, etc.
 - **Indiquez-lui qu'il retrouvera ses camarades, son enseignant(e) et l'ATSEM** de la classe. Vous pouvez lui faire se rappeler le nom de toutes ces personnes qu'il pourra aussi dessiner.



- **Préparez votre enfant aux changements** (gestes barrières, organisation de la journée / la semaine)
 - **Informez clairement votre enfant sur ses jours de classe.** Vous pouvez utiliser un calendrier pour y dessiner un symbole les représentant.
 - Indiquez clairement à votre enfant qui l'emmènera à l'école, s'il déjeunera à la cantine et qui viendra le chercher à la fin de la journée de classe.
 - **Informez explicitement votre enfant sur les changements qu'il va rencontrer à l'école** et lui dire pourquoi sans dramatiser mais en rassurant :
 - le respect des gestes barrières qui ne va plus lui permettre de jouer avec ses camarades à des jeux qui nécessitent de se toucher ou de partager les mêmes jeux.
 - **Apprenez la comptine** suivante en famille avant le retour à l'école (cliquez sur l'image ci-contre).



Proposition 4

- Prenez du temps avec votre enfant pour parler du COVID19 et de la façon de s'en protéger
- Le coronavirus expliqué aux enfants :
 - [un livret pour en parler](#) UNICEF
 - [un livret à compléter](#)
- **Les gestes barrières expliqués aux enfants** (cliquez sur l'image ci-contre).

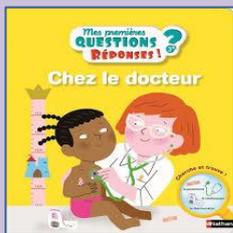
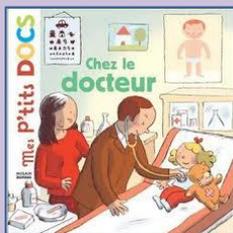


Cliquer sur l'image

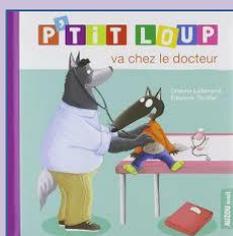
Proposition 5

- Prenez du temps avec votre enfant pour parler des **métiers qui protègent et soignent** la population.

Le docteur

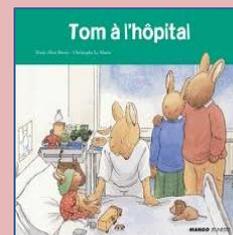
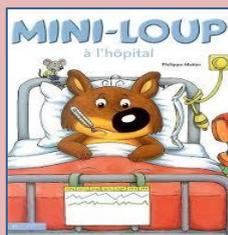
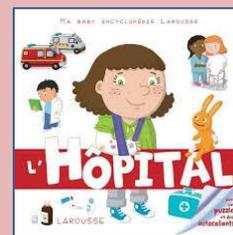
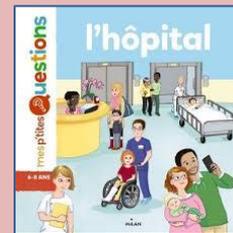
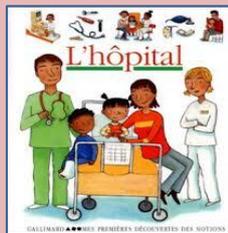


Cliquez sur les deux images ci-dessus.

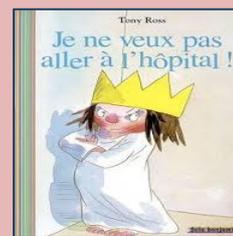


Cliquez sur l'image.

L'hôpital



Cliquez sur l'image.



Cliquez sur l'image.



Cliquez sur l'image.

[Des posts](#) pour accompagner parents et enfants vers le déconfinement (hôpital Robert Debré).

[Un guide pour les parents](#) pour aider à repérer chez les enfants les réactions émotionnelles liées à la situation actuelle. Il offre des conseils précieux selon les âges (CHU de Tours).

La mission maternelle de l'Essonne propose dans sa lettre n° 9 [des pistes pour parler des émotions avec son enfant](#).

Merci à la mission maternelle des Hauts-de-Seine pour le partage du contenu de cette lettre.