

Guide à destination des familles

Comment aider mon enfant pendant le confinement?

Conserver les règles de vie standard :

Même en période de confinement, votre enfant a besoin de repères. Il est donc indispensable de garder un rythme de vie similaire à celui de votre enfant en période scolaire.

La situation sanitaire actuelle oblige les familles à réorganiser leur quotidien. Cette nouvelle charge de garder ses enfants à domicile avec la contrainte du confinement est un défi important pour les parents. Il est important pour vous et vos enfants de garder un rythme de vie sain et similaire à votre rythme habituel.

Nous avons établi ce guide afin d'aider les parents à gérer le quotidien de leurs enfants et à s'adapter à leurs besoins parfois très spécifiques.

Règle générale :

- Conservez le **même rythme de vie** que d'habitude et continuez à demander à vos enfants de respecter les règles de vie de famille (se lever, s'habiller...). Il est important pour eux de garder les mêmes horaires de lever, repas, sieste, coucher.
- Privilégiez au maximum les **bons moments** partagés en famille. Baissez votre seuil d'exigence et acceptez que parfois, vos enfants ne vous écoutent pas.

1

GARDEZ LE RYTHME

Conservez les mêmes horaires de lever, de repas, d'apprentissage, de jeux et de coucher.

Faites un programme!

2

DIVERSIFIEZ LE QUOTIDIEN

Proposez des activités diversifiées et rendez ludiques les activités du quotidien. Faites participer vos enfants au maximum!

3

EXPLIQUEZ-LEURS:

Ne laissez pas en suspens les questions de vos enfants. Répondez-leur avec des mots simples et rassurez les. Expliquez-leur la situation sans les inquiéter.

BOITE A IDEES



Proposez des activités dites « sensorielles », c.-à-d. qui font appel aux 5 sens (la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, l'audition, la sensation de son corps dans l'espace (*nociception*) et la sensation de froid ou de chaud (*thermoception*)).



Alternez entre des activités « éducatives » avec des moments plus plaisants pour l'enfant (jeux libre, atelier créatif, parcours moteurs). Laissez lui aussi des moments où il peut se défouler.

- **Limitez l'exposition de vos enfants aux sources anxigènes** d'informations et restez également vigilant à votre propre état émotionnel. Si vous êtes inquiets, expliquez-leur pourquoi. Les enfants ressentent les inquiétudes des adultes et vont être vigilants à votre état d'esprit pour savoir comment gérer leurs propres émotions.
- **Continuez de lui parler de son quotidien**, de ses copains de crèche, de l'école, de la maitresse, de la nounou autour d'histoires et de souvenirs. Si votre enfant vous questionne, rassurez-le que ses amis vivent aussi la même chose avec leur famille.
- Préservez vous des **moments d'intimité** en dépit de la promiscuité.
- Soyez vigilant à tout **changement de comportement**, l'apparition d'une irritabilité, de crises de colères plus fréquentes, de douleurs diffuses, un refus de participer à des activités habituellement plaisantes. L'ensemble de ces signes peut être un signe d'anxiété ou de sentiment d'insécurité.
- **Félicitez-les** de bien respecter les consignes d'isolement, de lavage des mains (expliqué dans [cette vidéo](#)), les règles demandées à la maison, de bien jouer... et félicitez-vous!
- **Faites participer vos enfants à toutes les tâches ménagères du quotidien**, et ce quelque soit son âge. Cela aura pour effet de le faire se sentir utile, de développer son langage et son vocabulaire, sa coordination et son autonomie.
- N'ayant pas de crainte à laisser votre enfant s'ennuyer pendant de courtes périodes dans la journée afin de développer sa créativité et son imaginaire. Cependant, ne les laissez pas sans surveillance si ils sont petits!

Guide pour tous :

- Privilégiez une **alternance d'activités** connues et appréciées de votre enfant avec des activités nouvelles et créatives afin de créer l'effet de surprise.
- Si votre enfant est petit, parlez-lui. **Mettez des mots sur tout ce qu'il fait et ce qu'il ressent**. Nommer les objets que votre enfant utilise, la couleur, la forme, la taille, le goût... Vous entendre prononcer tous ces mots de vocabulaire va permettre de l'aider à l'acquisition du langage.
- Si votre enfant est sensible au **système de récompense**, vous trouverez [ici un guide](#) pour vous aider à le mettre en place...



Aidez-leur à se créer leur propre interprétation du quotidien au travers des supports créatifs (le dessin, la peinture...).

Aidez-leur à maintenir un lien social avec l'extérieur, tout en respectant le confinement (appel de la famille, appel vidéo, envoi de carte postale virtuelle à leurs amis...).

Trouvez de l'inspiration pour expliquer le coronavirus :

Le virus expliqué aux enfants : [Le P'tit Libé](#)

En BD: [Coco le virus](#) ou [SantéBD](#) ou [AlloVirus](#)



[Le virus expliqué par ton pédopsychiatre](#)

Idées d'activités générales:

- **Pour les petits, privilégiez des activités sensorielles** : la découverte et l'appréhension du monde environnant fait appel à leurs 5 sens et est source de stimulation que l'enfant doit apprendre à connaître et reconnaître.

- La sensorialité expliquée avec des mots simples [ici](#).

- *Faites-lui des guillis, soufflez sur sa peau, jouez avec une petite cloche (et faites lui trouver ou elle est cachée si votre enfant sait se déplacer), faites le toucher tous les aliments, sentir, goûter... Vous pouvez aussi remplir des bassines d'eau chaude puis froide, de farine, riz, pâtes et mettre les mains et les pieds dedans. Faites de la lumière avec un lampe dans le noir et créez des ombres chinoises.. Plus d'idées [ici](#),*

- **INCONTOURNABLE** : [Ce guide](#) propose des activités sensorielles (mais pas que) à faire avec ce que l'on trouve dans la maison. Facile et sans matériel!

- **Activités motrices** : proposez-leur des activités motrices et ludiques pour développer leur coordination ou permettre d'évacuer les tensions.

- **INCONTOURNABLE pour les 0-5 ans** : Ce [guide](#) (cliquez sur le lien) propose une multitude d'activités physiques selon l'âge de l'enfant et avec le matériel du quotidien de la maison!

- Pour les plus grands: [FIZZUP](#) ou « [Comment avoir une activité physique à la maison?](#) » par l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

- **Activités éducatives** :



- Pour les enfants plus petits : Proposez à votre enfant des jeux d'association de concepts. Cela lui permettra de développer son

QUELQUES SOURCES UTILES

Structurer le temps :

Quelque soit leur âge, faites un emploi du temps de la journée et impliquez-les. Cela leur permet d'anticiper les changements et de diminuer la frustration ou les troubles du comportement.

Comment créer un [planning visuel](#).

Type de [planning a télécharger](#) (source: GNCRA)

Vous trouverez des pictogrammes en cherchant sur internet (tapez « Pictogramme PECS »), sur le site de [Désir d'Ailes](#) ou [dans la boîte à communication](#)

Vous pouvez également y rajouter la météo et des repères temporels (jour de la semaine, hier, aujourd'hui, demain...)

sens de l'espace et son vocabulaire. *Par exemple, demandez lui de vous ramener un objet de la maison d'une certaine couleur (faites ainsi plusieurs couleurs). Dès que c'est acquis, demandez une couleur + une forme ou une taille par exemple et ainsi de suite. Vous pouvez le faire avec les nombres, objet qui « appartient à », objet qui est dessus-dessous-derrière... Vous pouvez aussi lui proposer de se cacher « sous » la table, la chaise, de coller le magnet du frigo en haut ou en bas... C'est déclinable à l'infini. D'autres idées [ici](#)!*

- Ce [site](#) (UptoTen) propose des supports de jeux éducatifs sur tablette pour les enfants jusqu'à 10 ans. Il existe aussi de nombreux [modèles de coloriage](#) sur internet pour les plus grands!
- Pour tous:
 - Une source inépuisable d'activités sur cette [plateforme participative](#).
 - Cette [plateforme de France Info et Arte](#) (avec participation du ministère de l'éducation nationale) propose aux enfants d'apprendre autrement, prolonger les cours et comprendre le monde qui nous entoure. Des épisodes de l'émission « C'est pas sorcier » en lien avec les programmes scolaires ont également été mis en ligne sur la plateforme. De la maternelle au CP!
 - La radio invite les enfants de 7 à 12 ans à se plonger dans les aventures des grandes figures de l'histoire avec les Podcasts [Les Odyssées sur France Inter](#). A écouter en famille.
 - Visitez le monde en virtuel avec [LonelyPlanet](#), ou [Sciences&Avenir](#)

• Lectures et livres audio :

- Pour les moins de 4 ans: [Lecture pomme d'Api](#)
- Pour les 4-7 ans: [Une histoire et Cli \(France Inter\)](#)
- Ce [site](#) propose un rendez-vous journalier de lecture animée avec une conteuse. Un rendez-vous poétique en famille! Les livres peuvent être téléchargés en PDF.
- Des bandes dessinées gratuites chez [Dargaud](#) pour les ados, de nombreux livres gratuits sur la FNAC, ...

Soutenir le langage avec le MAKATON :

Certains enfants préfèrent un langage plus « langage des signes » à l'utilisation des images PECS. C'est le MAKATON.

Cela offre une représentation visuelle du langage, qui améliore la compréhension et facilite l'expression.

Il permet de développer l'ensemble des fonctions de la communication et réduit la frustration et les troubles du comportement.

Par exemple: [cliquez sur ce lien](#) pour voir comment dire « après » à votre enfant.

Utiliser [DicoElix](#) pour trouver les mots dont vous avez besoin! Ca y est, vous êtes déjà un pro!

Verbalisez le mot en même temps que vos gestes!

- **Apprentissage de l'autonomie** : les vidéos de [BenLeKoala](#) et de [Tim&Sam](#) (Deux minutes pour comprendre l'Autisme) peuvent vous aider.
- **Pour les ado** : CIAO: « [Comment bien vivre le confinement quand on est ado?](#) »

Comprendre le développement des enfants:

Naitre et Grandir propose des articles à ce sujet.

Guide pour les enfants présentant un trouble du développement :

- **Ressource générale:**
 - [Deux minutes pour comprendre l'Autisme:](#) Ce site propose de courtes vidéos pour vous aider dans le quotidien avec votre enfant présentant un Trouble du Spectre de l'Autisme. *Elles concernent l'autonomie, la gestion de la frustration, du temps, des rendez-vous extérieurs...* Vous pouvez trier la recherche par critères.
 - [La fédération Québécoise pour l'Autisme](#) propose une banque de données pour mieux comprendre l'apprentissage de l'autonomie chez les personnes autistes.
- **Activités éducatives :**
 - Enfance & Handicap : Des sites ludiques et éducatifs [ici](#)
 - Les Ressources du Blog Hop-Toys: Ce site de matériel dédié au développement propose des articles (téléchargeables) sur différents sujets à destination des patients et de leur entourage [ici](#).
 - Outils éducatifs selon le domaine à soutenir et selon l'âge de l'association Désir d'Ailes [ici](#), ou sur [Autismeenfrance.](#)

Soutenir le langage:

- [SOS, mon orthophoniste est confinée!](#)
- Comment soutenir la communication chez mon enfant en règle générale :
 - Ne pas mettre en évidence les objets ou jouets que votre enfant a l'habitude de prendre. De préférence les mettre dans une boîte transparente non accessible mais qui reste visible. Cela va inciter votre enfant à faire une demande en fonction de ses capacités de communication (demande verbale, pointage avec le doigt, attention partagée). Vous pouvez aussi regarder [ici](#) et [ici!](#)

- **Jouez avec lui.**

Vous pouvez chanter, danser, jouer avec votre enfant. Quand vous jouez avec lui, observez ce qu'il fait, imitez ses actions, et verbalisez ce qu'il se passe avec un langage adapté à son niveau. Utilisez des phrases courtes avec des mots simples et faites des pauses pour laisser à votre enfant sa place dans l'échange. Associez des gestes et des mimiques pour aider votre enfant à vous comprendre. Quand vous jouez avec votre enfant, mettez vous à sa hauteur, incitez le à vous regarder.

- **Choisissez des activités qui intéressent l'enfant, en partant de ce qu'il aime.**

Soyez attentifs à ses sollicitations, aux signaux de communication qu'il émet, interprétez et reformulez-les.

- **Prenez le temps de regarder des livres d'images, en pointant ce qui l'intéresse et en le nommant.**

- **Favorisez des jeux, des activités qui impliquent la communication.**

Jeu d'échange d'objets (s'envoyer une balle / une voiture), jeux d'imitation (grimaces, instruments de musique, comptines, jeux de coucou / caché). Privilégiez aussi les moments de jeux de faire-semblant de type Playmobil, dinette, poupon.

Pour les enfants plus grands:

- **Favorisez les moments d'échange avec votre enfant, exprimez vos émotions, donnez votre avis, et incitez-le à faire de même.**

Montrer de l'intérêt pour ce qu'il dit en reformulant et en le questionnant pour que l'échange se poursuive. Racontez avec un support visuel (livre d'histoire, album photo...)

- **Essayez de consacrer du temps pour faire des jeux de société en famille (devinettes, Time's Up...) et les jeux d'imagination (jeux de rôle, Playmobil).**

- **S'il le souhaite, laissez-lui du temps pour communiquer avec ses proches (famille et amis) par l'intermédiaire des réseaux sociaux.**

Aménager l'espace :

Votre enfant est très sensible à l'environnement dans lequel il évolue. Quelques petits aménagements peuvent améliorer de manière significative son quotidien.

1) Soutenir l'enfant quand il travaille ou quand il doit se concentrer sur une tâche:

- Pour beaucoup d'enfants, il est très difficile de tenir assis. Cela rend parfois également fragile le maintien de l'attention et de la concentration, rendant alors encore plus difficile pour les parents le rôle d'enseignant qui vous est aloué pendant cette période. Ces comportements peuvent également générer chez vous de la fatigue, de l'incompréhension, de l'agacement voire de l'énervement.

- Tout d'abord, sachez que votre enfant ne le fait pas exprès. Pour beaucoup d'enfants autistes, la station assise pour l'école ne correspond pas à leurs besoins moteurs et de décharges toniques et sensorielles (tourner en rond, sauter sur place....).

• Si votre enfant n'arrive pas à fixer son attention, réduire les distracteurs visuels et éloigner l'enfant des sources sonores.

Retirer les posters, décorations, jeux et jouets situés près du plan de travail. Ranger les fournitures scolaires dans les tiroirs fermés. Ne pas installer l'enfant face aux fenêtres. Limiter les bruits de fonds (télévision, musique, radio).

• Si votre enfant a du mal à rester assis et bouge en permanence, créer des situations qui favorisent le mouvement et les déplacements.

Varié les installations (assis par terre, sur une swiss ball, sur des coussins à picots, travailler debout). Eloigner les supports et le matériel pour inciter l'enfant à se déplacer (mettre la trousse sur un meuble, accrocher l'emploi du temps dans une autre pièce).

Vous pouvez aussi lui mettre un coussin sous les fesses, un élastique tendu sur les pieds de chaise pour qu'il puisse y faire rebondir ses jambes, ou une plaque posée sur une balle.



Source photo: [Cet article](#) du Blog Hoptoys.

• Alterné les activités qui sollicitent fortement son attention avec des activités plus dynamiques.

2) Organiser l'environnement de manière claire et prévisible :

• Associer un espace pour chaque activité. Dans des pièces plus exiguës, il est possible de délimiter des espaces à l'aide de marqueurs au sol (scotch, craie, tapis).

Un espace différent pour jouer, pour travailler, pour dormir, pour se déshabiller, pour s'habiller, pour regarder la télévision etc. (exemple)

- **Mettre en place des indices visuels.**

Accrocher sur chaque porte ou dans chaque lieu une photo, une image ou un dessin (il peut être intéressant d'y associer des lettres ou des chiffres). Mettre un « sens interdit » aux endroits où l'enfant ne doit pas accéder.

- **Eviter les changements réguliers de décoration et de mobilier.**

Votre enfant a besoin de repères stables et familiers, tout changement peut être source d'anxiété.

Structurer le temps :

Le temps est un concept abstrait qui n'est pas toujours facile de saisir. Rendre ce temps plus concret et plus compréhensible pourra aider votre enfant à mieux l'anticiper et mieux le structurer.

1. Créer un planning et respectez le :

- **Réalisez un emploi du temps (par jour ou par semaine) plus ou moi visuel selon son âge avec les temps forts de la journée (lever, repas, activité, jeux, douche, coucher).**

Lui proposer d'être acteur de cette organisation. L'utilisation de pictogramme peut être un bon moyen de compréhension ! (des semainiers sont accessibles [ici](#)) Vous pouvez également y rajouter la météo et des repères temporels (jour de la semaine, hier, aujourd'hui, demain...)

- **L'heure c'est l'heure.**

Respectez les temps accordés pour chaque activité et essayez de conserver les mêmes durées d'une journée à une autre.

2. Rendre le temps plus concret :

- **Utiliser des repères temporeux.**

Mesurer le temps à l'aide de sabliers ou de timers (disponible en application : [timebox timer](#) ou [kids timer](#)). Favoriser les horloges numériques aux horloges classiques.

- **Donner une montre à votre enfant.**

Certains enfants sont rassurés quand ils peuvent lire l'heure à n'importe quel moment. Soyez tout de même vigilant à ce que cela ne devienne pas une obsession.

Gérer les comportements déviants :

- Laissez à votre enfant des moments où il peut s'adonner à ses activités préférentielles ou a des comportements d'autostimulation.
- Expliquez clairement à votre enfant ce qui est autorisé de ce qui est interdit et aidez-vous des pictogrammes (certains sont disponibles en Annexe 1) si besoin. Vous pouvez aussi trouver des supports visuels sur le site [Désir d'Ailes](#),
- Référez vous à l'emploi du temps réalisé initialement et faites participer l'enfant au déroulement de sa propre journée. Proposez des moments d'activités plaisantes pour votre

enfant à l'issu des activités déplaisantes, cela donnera un objectif et pensez au système de récompense. Attention, essayez de ne pas récompenser votre enfant avec de la nourriture.

- Annoncez au préalable le temps de l'activité et mettez un timer pour aider votre enfant à se repérer dans le temps. Par exemple, Kids Timer® disponible sur Google Play® ou le minuteur de la cuisine ou du téléphone.
 - Abaissez votre seuil d'exigence et acceptez que des jours soit plus difficiles que d'autres. Répartissez-vous entre adultes la responsabilité de l'enfant dans la journée.
- Source GNCRA à consulter: [Comment gérer les comportements problématiques.](#)

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE PSYCHOLOGIQUE?

- Respectez toujours les mesures barrières et de confinement demandées par le gouvernement.
- Si vous avez des questions, vous pouvez joindre le service médical en charge de votre enfant. Il existe aussi une plateforme dédiée [Autisme et COVID-19](#), ou par [Autisme Info Services](#).
- Pour les enfants entre 7 et 25 ans vivant avec un proche ayant un trouble de santé mentale, la [plateforme Falret](#) met en place une écoute dédiée.
- Vous avez un enfant en situation de handicap et avez besoin d'une aide matérielle et humaine pendant le confinement? [TOUS MOBILISES auprès des familles](#) peut vous apporter un soutien
- Un numéro vert a été mis en place pour accompagner et aider la population française en détresse psychologique : [0 800 130 000](#). Ouvert 24h/24, 7J/7.
- [Aide et signalement pour les enfants en danger ou risquant de l'être 24h/24 et 7jours/7 \(ALLO 119\)](#) 
- [NOUVEAU : Recommandations et aides pour les femmes victimes de violences conjugales ou risquant de l'être \(CN2R\)](#) 
- Les numéros utiles en cas d'urgence: Pompiers : 18 / Samu :15 / Police :17 / CPOA Sainte Anne (pour les urgences psychiatriques) : 01.45.65.81.09 ou 10 / SOS Psychiatrie: 01.47.07.24.24 / Fil Santé Jeunes: 0 800 235 236

- Signes d'alerte psychologiques et comment les gérer :

0-12 ans	Irritabilité, pleurs, agressivité, crises plus fréquentes Cauchemars, difficultés à se séparer Troubles de l'appétit et du sommeil Symptômes somatiques (maux de tête, de ventre...) Recherche d'attention des parents/ rivalité fraternelle Régression dans les acquis (autonomie ou scolaire) Difficulté à parler	Encourager l'expression à travers le jeu et la conversation, les rassurer avec des câlins Éviter l'exposition aux sources d'informations anxiogènes. Répondre à ses questions. Donner des nouvelles de son entourage. Parler des événements avec des mots rassurants Faites une activité plaisante en famille Autoriser des changements si ils en ont besoins Planifier des activités calmes et réconfortantes avant de se coucher, raconter des histoires réconfortantes Maintenir les routines familiales habituelles
13-18 ans	Symptômes somatiques (maux de tête, éruptions cutanées...) Troubles de l'appétit et du sommeil Augmentation ou diminution de l'énergie/ du tonus Augmentation de la variation des émotions (moral, anxiété..) Transgression des mesures de confinement et des gestes barrière Isolement vis-à-vis des amis et de la famille Évitement des tâches scolaires	Encourager le maintien des routines familiales Encourager les discussions familiales et amicales sans les forcer Rester en contact avec leurs amis par téléphone et visio Inciter à la participation aux tâches familiales (aider la gestion des petits à travers le jeu) Hygiène et exercice physique réguliers Limiter l'exposition aux nouvelles télévisées et parler de ce qu'ils ont pu voir Éviter la surexposition aux écrans et mettre en place un contrôle parental

Banque d'images:

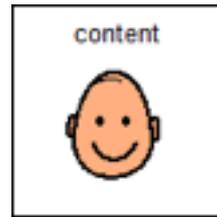
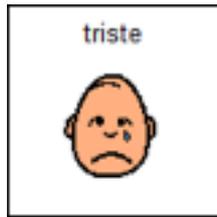
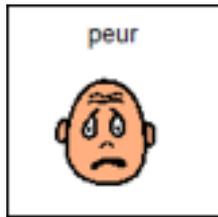
Pictogrammes:



Interdit de frapper

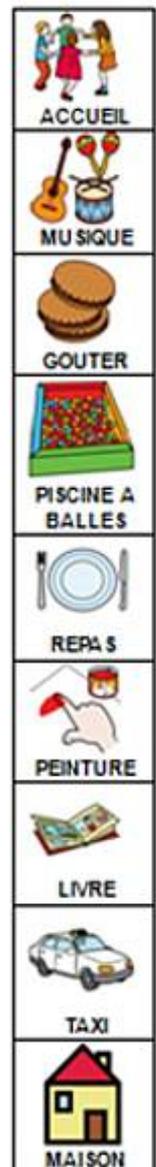


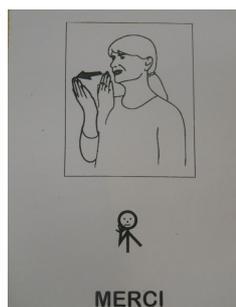
Interdit de se faire mal



Dormir

Exemple de planning visuel





Source photo: <http://groupepreados-imepsv.over-blog.com/2014/10/le-makaton.html>

Source diaporama: https://fr.wikiversity.org/wiki/Autisme_CAA_Initiation_Soutenir_l'expression_grâce_aux_outils_de_CAA

En pratique



- parler de ce que l'on ressent



content



en colère



triste



peur



Content



En colère



Triste



Avoir peur (être effrayé)

pictogrammes Makaton

Pour aller plus loin:

- **COVID 19 et TSA selon le GNCRA:** <https://gncra.fr/covid-19-ressources-familles/covid-19-pour-aller-plus-loin/>
- **Epidémie et confinement:** ressources utiles pour notre santé mentales: <http://www.psycom.org/Espace-Press/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>
- **Fiches pratiques de l'hôpital Robert Debré:** L'hôpital Robert Debré met à disposition des fiches pratiques pour soutenir les familles pendant la période de confinement. A consulter sans hésiter : <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques-pour-les-familles>
- **Coronavirus :** les conseils du Professeur Richard Delorme pour les familles TDAH: <http://www.defiscience.fr/wp-content/uploads/2020/03/Conseil-du-Pr-Delorme-pour-les-familles-TDAH.pdf>
- **COMMENT VIVRE LE CONFINEMENT AVEC UN ENFANT AUTISTE ?** Selon Autisme France http://www.autisme-france.fr/offres/doc_inline_src/577/COVID-19_Autisme_VF_0.pdf
- **Les conseils du CRAIF:** <https://www.craif.org/covid-19-258>
- **Que faire à la maison du Blog HopToys:** <https://www.bloghoptoys.fr/que-faire-a-la-maison/page/2>
- **Les ressources pédagogiques de Canal Autisme.** <http://www.canalautisme.com/pour-la-maternelle.htm>

- Ce document est réalisé par Dr SOCIE Clémentine (Pédo-psychiatre) avec l'aide précieuse de l'ensemble de l'équipe du C.R.E.D.A.T: Kelley KAYE (Psychologue PhD, Docteur en Neurosciences), Baptiste MAURO (Psychomotricien D.E), Sophie SALTZER et Victoria DELMER (Orthophonistes D.E), Dr CHASTE Pauline (Pédo-psychiatre), Aude De Gaulmyn (Psychologue PhD), Mirta BARBESCHI, Ivana BURNOUF, Tiffany BARON (Psychologues), Miréla VLASIE (Infirmière), Laurianne MINJOLLET (assistante médico-administrative).
- Avec la validation du Dr DOYEN Catherine, Cheffe de Service et Cheffe du Pôle 16ème.