

Recettes pour les parents pour un déconfinement réussi



Réseau parentalité
du Lunellois

Ce document a été réalisé par le Réseau Parentalité du Lunellois, pour soutenir et accompagner les familles pendant le temps et à l'issue de confinement. Il regroupe des informations et ressources à destination des parents, classées par thématique (aide à la scolarité, parentalité, accès aux droits, soutien psychologique...). Nous avons privilégié les initiatives du territoire qui répondent aux principales préoccupations des parents mais nous avons aussi chercher à valoriser les savoirs des parents.



Les idées des chefs

CE QUE LES PARENTS PROPOSENT...

“Tous les soirs, nous réalisons le planning de la journée du lendemain tous ensemble en essayant de respecter le rythme et les besoins de chacun. En général, les apprentissages ont lieu le matin et une activité ludique l'après-midi. Chacun peut proposer une activité, donner son avis ... Et si nous n'arrivons pas à tout faire, alors on reporte sur le lendemain mais le but est de tout effectuer dans la journée. Du coup cela motive les enfants, comme un petit défi quotidien ! »

Mamans de Lunel et Marsillargues,
enfants de 2 à 14 ans

“ Mon objectif en tant que parent est d'apporter une harmonie dans mon foyer, de la joie de vivre en permettant un réveil progressif en fonction de l'âge de mes enfants. Nous faisons le ménage en musique, cela les motive énormément. Le matin les enfants font leurs devoirs chacun dans leur chambre et après le repas, sieste pour les plus petits, cuisine, jeu, sport pour les plus grands. On limite à une heure les jeux vidéo”

Séverine, 3 enfants de 4, 12 et 17 ans, Lunel

“ C'est pas facile au quotidien, mais quand je sens que la moutarde me monte au cerveau parce que mes enfants me contrarient, je repense aux conseils qu'on a eu pendant les séances de Relaxation Zen'ado organisé par l'Ecole des Parents et des Éducateurs sur Lunel qui est prendre un temps pour faire de la relaxation, basé sur la respiration et faire le vide autour de soi”.

Farida, 3 enfants de 6, 15 et 20 ans, Lunel

“ J’ai depuis l’annonce du retour à l’école le 11 mai mis en place le réveil des enfants à 8h et le coucher à 21h, pour que le jour du retour à l’école, ils ne soient pas trop en décalage”

Souad, 2 enfants de 6 et 11 ans, Lunel

“ Ma fille est en grande section et elle se braque beaucoup pour les devoirs. Pour que ça soit ludique, j’utilise d’autres outils que les fiches de travail d’école, une recette de cuisine ou des jeux de société comme le Uno, le jeu de l’oie, les petits chevaux,.. pour compter comme ça, elle a l’impression de s’amuser au lieu de travailler. »

Lucile, 1 enfant de 5 ans, Marsillargues

“ Moi j’ai 3 enfants donc j’ai un planning serré, le matin, c’est devoirs pour tout le monde et l’après-midi activités ou temps libre, je cherche pas tout le temps à les occuper, car quand ils s’ennuient c’est souvent là qu’ils font preuve d’imagination, qu’ils inventent des jeux et qu’ils s’entendent le mieux.»

Lionel, papa de 3 enfants de 7 et 11 ans, Marsillargues

“ Nous, on essaie de faire des choses inhabituelles à la maison, on a installé une tente et les enfants campent dans le salon le week-end, on échange aussi nos rôles, on a des jours avec des thématiques : un jour les enfants décident du repas et aident à le préparer, un jour c’est grand ménage et tout le monde participe, un jour est consacré aux enfants qui choisissent toutes les activités de la journée et un jour est consacré aux parents !!! »

Daniella, maman de 2 enfants de 7 et 10 ans, Marsillargues

Quelques ingrédients

Ressources pédagogiques Aide à la scolarité



US LUNEL

Diffusion de fiches pédagogiques

MATHS / FRANCAIS
HISTOIRE / ANGLAIS
pour les CM2/6ème

Diffusion du Programme Educatif Fédéral

Aide aux devoirs

mise en place
par TEL/WEBCAM

 [US LUNEL](#)

RAFIK  06 65 10 40 16

SECOURS POPULAIRE LUNEL

Aide aux devoirs

mise en place
par 4 bénévoles
enseignants à la retraite

Yvette  06 82 25 64 82

CNED



« Ma classe à la maison »
du CNED

www.cned.fr/maclassealamaison



MANUELS SCOLAIRES

L'ensemble des manuels scolaires est accessible sur le site des éditeurs spécialisés.

N'hésitez pas à vous connecter !

Hachette, Hatier, Didier, Foucher, Istra, Bordas, Le Robert, Nathan, Retz, CLE internationale

CULTURE CLASSE.COM

Des fiches, des vidéos sur différentes thématiques pour les CM1 et CM2

www.cultureclasse.com

VILLE DE LUNEL

Ressources pédagogiques sur le site de la Ville de Lunel

www.lunel.com/fr/content/ecole-la-maison-des-ressources-pour-les-parents

EDUCARTE

Arte met ses ressources pédagogiques à disposition des élèves

www.educarte.fr

LUMNI

www.lumni.fr



RESOVILLES

Le Centre d'Etudes et d'Initiatives
Internationale met à disposition
de nombreuses ressources selon la
situation de vos enfants

www.resovilles.com/ressources-education-et-culture-gratuite-covid-19



CENTRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION DE LUNEL

Le personnel reste joignable

✉ ce.0341426r@ac-montpellier.fr

Laisser un message avec nom, prénom, téléphone,
classe de l'enfant et l'établissement



Ressources culturelles & loisirs

ESPERANCE JEUNESSE LUNEL



Cours vidéo de pâtisserie

en direction des jeunes/ enfants et leurs parents
TOUS LES MARDIS 15H via le compte facebook

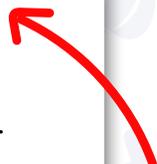
 [ESPÉRANCE JEUNESSE LUNEL](#)

Najima  06 67 62 12 74

Cours de sports

prévus 3 fois par semaine pour un public ados/adulte.
Contact via le compte facebook

 [MARYLIN DANCING FIT](#)



LUDOTHEQUE PRÊT A JOUER

Des idées de jeux pour
les petits et grands

 [ludothequepretajouer](#)

CULTURE CHEZ NOUS

[www.culture.gouv.fr/
Culturecheznous](http://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous)





ATELIER MÉDITATION

www.petitbambou.com



SUGGESTIONS DE LA MÉDIATHÈQUE DU PAYS DE LUNEL

Calme et attentif comme une grenouille

Trois petites séances de méditation pour les enfants de 4 à 12 ans, extraite de l'album-CD d'Eline Snel aux éditions des arènes.

www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc
www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398
www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNUc



WIKI DEBROUILLARDS

Retrouvez les expériences scientifiques amusantes à faire à la maison proposées par les Petits Débrouillards

www.wikidebrouillards.com

CAF



La CAF a mis en ligne des ressources pour les parents sur le site **monenfant.fr** pour les petits et pour les grands (culture, loisirs créatif, jeux...)

www.monenfant.fr/web/guest/des-loisirs-pour-vos-enfants-pendant-lesvacanes-scolaires



MUSÉE MEDARD

L'équipe d'agents municipaux s'active sur les réseaux sociaux pour proposer aux habitants de quoi se divertir et se cultiver

 <https://www.facebook.com/museemedard>

VILLE DE LUNEL

Retrouvez une sélection de site d'activités éducatives, sportives, culturelles et ludiques sur

www.lunel.com/fr/actualite/coronavirus-des-activites-pendant-le-confinement



Les sélections

des bibliothécaires du réseau
des médiathèques du Pays de Lunel



Sur le site internet

🍏 **En accès libre sans abonnement :**
Sélection de sites ludo-éducatifs créée par les bibliothécaires de la médiathèque intercommunale du Pays de Lunel. On y trouve des jeux, des escape games, mais aussi des ressources sur les dangers d'internet, le harcèlement scolaire, le cyber harcèlement, des infos sur les métiers, l'orientation scolaire ou encore des conseils

pour trouver un stage ...

https://mediatheques.paysdelunel.fr/cms/articleview/id_profil/9/id/25

🥕 **C'est l'heure du conte !**

L'éditeur de littérature jeunesse l'École des loisirs offre des albums filmés pour distraire les tout-petits ... et les grands aussi ! Des livres lus à voix haute qui s'écoutent comme des podcasts, tout en regardant les illustrations défiler.

https://mediatheques.paysdelunel.fr/cms/articleview/id_profil/9/id/615

🍏 **Pour les cinéphiles en herbe**

Faites découvrir à vos enfants de nombreuses pépites du cinéma d'animation issues des grandes écoles du monde entier ! Plus de 250 films - courts et moyens métrages en libre accès pour les familles, classés par âge à partir de 3 ans, et par thèmes.

https://mediatheques.paysdelunel.fr/cms/articleview/id_profil/9/id/611

Pour les abonnés :

Des livres numériques jeunesse, ados et adultes sur le catalogue de la médiathèque.

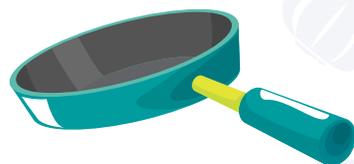
<https://mediatheques.paysdelunel.fr/cms/articleview/id/587>

https://mediatheques.paysdelunel.fr/cms/articleview/id_profil/9/id/167

Formations en ligne dans de nombreux domaines :

Informatique et multimédia, musique, langues, code de la route, soutien scolaire. (accès direct aux ressources proposées par la médiathèque Départementale de l'Hérault)

https://mediatheques.paysdelunel.fr/cms/articleview/id_profil/9/id/167



L'illustrateur Mathias Friman

propose chaque jour un petit atelier de dessin pour les enfants. C'est sympa comme tout, les enfants adorent, et c'est à 16h30 en direct sur sa page facebook !

 <https://www.facebook.com/mathiasfriman.illustrateur>

 **Les ateliers Pop'carte** proposés par l'auteure jeunesse Anne-Sophie Baumann, chaque jour à 14h en direct de sa page facebook ! De quoi bien s'occuper avec les enfants pour des créations originales et colorées !!

 <https://www.facebook.com/annesophie.baumann>

Coloriage : des auteurs partagent leurs planches !

Les illustratrices et illustrateurs jeunesse se mobilisent et partagent leurs dessins pour fournir aux enfants et aux parents des coloriages uniques et originaux.

A télécharger et imprimer à partir du portail du Salon du livre et de la presse jeunesse en Seine-Saint-Denis :

<https://slpplus.fr/salon/coloriages-illustrateurs-jeunesse>

Le Muz, musée des œuvres des enfants

Créé par Claude Ponti et Dorothee de Monfreid, le Muz propose le temps du confinement, de collecter toutes les créations issues de ces activités pour les exposer dans une "salle" dédiée. L'occasion d'exposer son travail et d'admirer les créations des autres enfants.

On peut y créer son "album perso à soi tout seul et à personne d'autre", ou encore "continuer des histoires" avec Claude Ponti

<http://lemuz.org/exposition/les-chozaferes-de-claude-ponti-et-les-jeux-des-toutous-de-dorothee-de-monfreid/>

 **Mortelle Adèle** Du lundi au vendredi et pendant la période de confinement, retrouvez Adèle tous les jours pour une pause MORTELLE ! Plein de bonnes idées, des surprises, des concours de dessins, des jeux, des papertoys à découvrir ! A partir de 7 ans

 <https://www.facebook.com/mortelleadele/>

 **Lecture de BD en libre accès** pendant le confinement, sur le site des éditions Dargaud : Long John Silver, Boule et Bill, Silex and the city, Pico Bogue, Le monde de Milo... il suffit de cliquer pour lire vos BD préférées intégralement et gratuitement !

www.dargaud.com

Pour les ados & les préados, la médiathèque a testé pour vous

🌿 Le site de la **Cité des sciences et de l'industrie** dédié aux grands enfants, préados et jeunes ados curieux de science, avec des jeux intelligents, des films, des bidouilles et des manips interactives ... le tout en accès gratuit.

www.cite-sciences.fr/fr/ressources/juniors/

🌿 L'application « La Comtesse de Cagliostro »

Feuilleton numérique à lire, inspiré de l'un des romans de l'écrivain Maurice Leblanc, celui qui révèle comment le dénommé Raoul d'Andrésy va devenir pour la première fois Arsène Lupin, le fameux gentleman cambrioleur. Une petite notification (pop-up) indique chaque jour la « parution » d'un nouvel épisode.

Le roman est fidèle au mode de publication de l'époque tout en se permettant des ajouts revisités.

Application : Apple, Android. Prix : gratuit

Age idéal : adulte et ados à partir de 11 ans



Le logiciel « Koolcapture »

Un outil facile et intuitif pour réaliser des vidéos en stop motion. Préparez un décor, des personnages, un petit scénario, prenez en photo chaque mouvement (15 à 20 photos suffisent). Téléchargez vos photos dans le logiciel et en quelques secondes votre réalisation prend vie. Amusant, facile pour un résultat bluffant.

Age : Tout public à partir de 9 ans

Prix : gratuit

Support : PC, MAC

www.koolcapture.com

Vraie ou fausse info ?

Tous les lundis à 9 h : chaque semaine, on vous aide à comprendre et à repérer les fakenews : comment se poser les bonnes questions, des conseils, des jeux, des adresses pour s'informer.

 <https://www.facebook.com/Mediatheques.Bibliotheques.PaysDeLunel/>



CEMEA OCCITANIE

L'équipe éditoriale de la médiathèque en ligne des Ceméa, Yakamédia, propose toutes les fins de semaine, les carnet YakaChezNous avec des fiches d'activités

<https://yakamedia.cemea.asso.fr/nos-collections/carnets-dactivite-yakacheznous>

Ressources numériques : outils pour faciliter l'accès du numérique

LE LABO
SOCIÉTÉ
NUMÉRIQUE

<https://labo.societenumerique.gouv.fr/>



SOLIDARITÉ
NUMÉRIQUE

Mise en relation, par téléphone,
de médiateurs numériques avec des
usagers

☎ 01 70 77 23 72
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h

www.solidarite-numerique.fr



PLATE-
FORME
PIX

<https://pix.fr/>

Parentalité

ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS 34

Durant le confinement, l'EPE 34 met à disposition des familles, des jeunes et des professionnels qui les accompagnent son équipe pluridisciplinaire, suivant des modalités adaptées pour maintenir le contact avec les familles.

EPE 34 ☎ **04 67 03 43 58**

du lundi au vendredi

Possibilité de laisser un message et d'être rappelé dans la journée

Numéro Vert national « Allo Parents confinés »

☎ **00805 382 300**

du lundi au samedi, de 10 h à 22 h

au bout du fil :

un psychologue, un médiateur familial ou un psychothérapeute



CIDFF 34



Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles
Permanences juridiques, psychologiques et médiation familiale

☎ **04 67 72 00 24**

de 9 h à 12h30

 <https://www.facebook.com/cidff34>

ASSOCIATION LA FAMILLE AUTREMENT

Médiation Familiale
Soutien dans la relation familiale
Entretien en visio
(skype, whatsapp)

Isabelle BERAT,
Médiatrice familiale DE

☎ 07 68 84 59 93



CENTRE SOCIO-CULTUREL MAISON JEAN-JACQUES ROUSSEAU & ASSOCIATION RACINES ET DEVENIR

Echange à l'oral par messenger, laisser la parole aux parents pour exprimer ce qu'ils vivent en ce moment, aider à réfléchir sur les aspects positifs de la situation et sur l'après confinement.

Inscription auprès de
Caroline ☎ 06 37 15 33 66 et Claudine ☎ 06 89 72 36 42





CENTRE SOCIO-CULTUREL MAISON JEAN-JACQUES ROUSSEAU

vous propose un soutien téléphonique gratuit.
Vous pourrez ainsi échanger avec son équipe sur les difficultés
actuelles liées à la vie familiale et à votre rôle de parents
L'équipe de la Maison Jean Jacques Rousseau s'efforcera de vous
apporter écoute, information, conseil et orientation.

☎ 04 87 84 82 - 04 67 87 83 26 - 04 67 87 83 06
✉ maison.rousseau@ville-lunel.fr

CENTRE SOCIO-CULTUREL LOUIS NICOLLIN



Permanence et accompagnement téléphonique :
Accompagnement à la scolarité & accompagnement des familles

☎ 07 62 51 10 14
✉ centressocioculturel@marsillargues.fr

SOS PARENTALITÉ SPÉCIAL CONFINEMENT

☎ 09 74 763 963 (appel non surtaxé)
7j/7 de 8 h à 12 h et 14 h à 17 h
+ 2 soirs le mercredi et vendredi de 20 h à 22 h anonyme
15 minute d'écoute, 15 minutes pour relâcher la pression

ASSOCIATION L'ARBRE DE VIE

Une psychologue se tient à disposition de tous parents, soignants ou toutes personnes ayant besoin d'un soutien psychologique durant cette période.

✉ larbredevie34590@gmail.com

SMS au ☎ 06 13 01 01 83

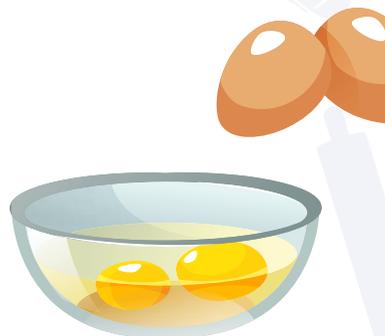
ENFANCE ET COVID

Plateforme de bénévoles que les parents peuvent contacter en cas de difficultés dans la relation avec leurs enfants

☎ 0805 827 827

Du lundi au samedi de 10 h à 18 h

✉ contact@enfance-et-covid.org



PSYCHOLOGUE SCOLAIRE DE MARSILLARGUES

Propose un accompagnement téléphonique
Prendre RDV par mail ✉ christophe.bons@ac-montpellier.fr

Accès aux droits et appui dans les démarches administratives

Maison Départementale des Solidarités Petite Camargue

Continuité de services dans les missions de la protection de l'enfance et d'action sociale

Accueil téléphonique ☎ **04 67 67 55 20**
tous les jours, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

En fonction de la demande, les équipes de la PMI peuvent donner un rendez-vous de consultations des nourrissons, les équipes sociales traitent les demandes urgentes par téléphone.

CAF DE L'HÉRAULT

La CAF s'attache au maintien et à l'accès aux droits dans ce contexte de crise

- Demande de suivi d'une assistante sociale en cas de difficultés de séparation et deuil.
- Possibilité d'accompagnement social et d'une aide financière d'urgence, suite à la crise sanitaire, dans les cas suivants: Urgence alimentaire , urgence pour le règlement des charges ou besoin d'équipement ou de souscription internet.

✉ connectez-vous à votre espace Mon Compte, rubrique
"Contacter ma Caf" ☎ **08 10 25 34 80**



MSA

Accueil téléphonique

☎ 04 99 58 30 00

www.languedoc.msa.fr



Centre Intercommunale d'Action Sociale

Accueil téléphonique

☎ 04 67 67 83 53 52

www.paysdelunel.fr



PÔLE EMPLOI

Accueil téléphonique

☎ 39 49

pole-emploi.fr

Centre Communal d'Action Sociale de Lunel

Accueil téléphonique

☎ 04 67 87 84 97

ADAGES

Aide à l'informatique,
aux démarches
administratives sur
internet pour les
Marsillarguais

☎ 06.40.97.25.04

✉ lamiti@adages.net

CIDFF

Permanences juridiques
et psychologiques
dédiées aux violences
conjugales et médiation
familiale

 CIDFF 34

 **04 67 72 00 24**
de 9 h à 12h30

MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT

Un accueil téléphonique est assuré

 **04 67 12 62 04**

 **04 67 12 62 05**

 **04 67 12 62 06**

 **accueil.tj-montpellier@justice.fr**

AVOCATS SOLIDAIRES

Le Conseil national des barreaux lance l'opération spéciale
« **COVID-19 / Avocats solidaires** ».

Que vous soyez un particulier, une TPE/PME, un artisan...
les avocats sont là pour vous aider dans la crise.

Rendez-vous en 30 minutes gratuitement sur le site **avocat.fr**

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

Accompagnement à distance dans les démarches administratives
essentiels. Aide aux personnes qui n'ont pas l'habitude
d'utiliser certains services en ligne essentiels.

Najima  **04 67 83 60 64**
(8H30 – 12 H et de 13H30-17 H)

 **lunel@laligue34.org**





Agence Nationale pour l'Information sur le Logement (pour les locataires)

Dans le contexte de l'épidémie du coronavirus, les locataires qui se retrouveraient en difficulté pour payer leur loyer pourront s'appuyer sur les dispositifs mis en place par le gouvernement

- 1/ prendre contact rapidement avec son propriétaire pour expliquer la situation particulière
- 2/ l'agence nationale pour l'information sur le logement (ANIL)

www.anil.org

pour un soutien juridique ☎ **08 05 16 00 75**

Parmi les dispositifs, il existe le Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL)

ESPACE SANTE LUNEL

Permanence téléphonique et par mail le matin

☎ **04 67 87 71 33**

✉ espace.sante@hopital-lunel.fr

le docteur Captier Valette assure des téléconsultations

Cellule D'urgence Médico-Psychologique



Soutien psychologique pour les professionnels de la santé et pour le grand public, un seul numéro pour toute l'occitanie

☎ **05 34 39 33 47**

CENTRE SOCIO-CULTUREL MAISON JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Accompagnement à distance et appui dans les démarches administratives

☎ 04 67 87 83 06 - 06 37 15 33 66

✉ maison.rousseau@ville-lunel.fr

Aide alimentaire et solidarité

SERVICE SOCIAL

Aide alimentaire du lundi au samedi, entre 10 h et 12 h à la caserne Vauban, pour les bénéficiaires inscrits à Lunel Solidarité

RESTOS DU COEUR

Distribution de colis **les jeudis**
(tous les 15 jours)
de 9 h à 12 h, à l'Espace Vauban



DEPARTEMENT DE L'HÉRAULT

Le Département vous propose de partager vos idées et initiatives pour s'entraider

www.hérault.fr/solidarités34

RÉSERVE CIVIQUE

Le gouvernement appelle à la mobilisation générale des solidarités et propose aux habitants de mener des actions de solidarité dans leurs immeubles ou dans leurs rues.

www.covid19.reserve-civique.gouv.fr

VILLE DE LUNEL

En ce temps de crise sanitaire, de nombreuses initiatives solidaires ont été mises en place à l'échelle locale et nationale

[www.lunel.com/
fr/actualite/
coronavirus-la-
solidarite-est-de-
mise](http://www.lunel.com/fr/actualite/coronavirus-la-solidarite-est-de-mise)

ARTS ET CULTURE

Distribution de colis alimentaires à toutes personnes dans le besoin sans justificatif (seulement laisser son nom).

Cette distribution s'effectue tous les jours, sauf le dimanche, entre 14 h et 19 h, au 36, place Jean Jaurès à LUNEL ou en prenant contact

 **LUNEL ASSOCIATION ARTS ET CULTURES**

 **06 09 50 69 62** ou en passant directement au local.

Dans le cas de personnes à mobilité réduite, nous effectuons les livraisons à leur domicile.



ARTS ET CULTURE

Rencontres intergénérationnelles
les mardis soirs de 18 h à 20 h
via ce lien :

<https://discordapp.com/channels/@me/697107018921803906/702188123546976298>



US LUNEL

Aide aux personnes âgées pour faire
les courses, achats de médicaments
et autres

RACHID TAIBI ☎ 06 65 10 40 16



SECOURS POPULAIRE MARSILLARGUES

Aide alimentaire

☎ 04 67 83 91 65

CCAS de Marsillargues

Veille téléphonique
auprès des personnes
vulnérables, âgées ou
isolées

Courses pour les
habitants les plus
vulnérables du quartier
afin d'éviter qu'ils ne
s'exposent inutilement.
(Une liste de quatre bénévoles
est communiquée aux
personnes qui ne peuvent pas
se déplacer pour faire leurs
courses.)

☎ 07 62 51 10 14

Quelques astuces de pros

Rester zen, pro et slow... une priorité

Mélanie Schmidt-Ulmann (créatrice de la slow parentalité auteure et coach parentale) nous donne ces conseils :

- Adopter un mode de vie "slow" en famille et ralentir le rythme
- Créer chaque matin un planning familial car les enfants aiment la routine et savoir ce qu'ils vont faire dans la journée
- Commencer la journée avec une activité commune en famille (petit jeu, pause yoga...) avant que chacun se mette au travail
- Prévoir des sessions de travail sur un même rythme (ou presque) : 20 mn de coloriage pour les enfants et 20 mn de réunion de travail sur Skype pour papa-maman
- Profiter de petites pauses ensemble le matin et l'après-midi (café ou thé pour les parents et collation pour les enfants)
- Former une équipe parentale entre les deux parents pour s'octroyer une heure ou deux dans la journée pour être concentré(e) sur son travail à 100 % pendant que le conjoint s'occupe des enfants ! Et échanger les rôles...
- Faire une "pause activité physique" tous les jours ensemble : chorégraphie en musique, mouvements de gym douce... ou tour du pâté de maison!
- Ne pas se mettre la pression et profiter de ce moment de confinement hors du temps pour se créer des souvenirs communs.

Vous n'êtes pas enseignant, c'est un métier !

Vous n'êtes pas enseignant, et on ne vous demande pas de le devenir ! Aujourd'hui toutes les familles sont dans la même situation.

Les conditions très particulières du confinement seront prises en compte par les enseignants au moment du retour à la normale.

L'école à la maison permet à l'enfant de garder un contact avec une réalité qui lui est familière et qui est rassurante pour lui. L'objectif est d'assurer une continuité pédagogique et de maintenir, voire de renforcer les acquis.

- N'hésitez pas à fragmenter le travail et proposez des pauses régulières.

- Le mot d'ordre est de travailler dans une ambiance détendue et de prendre du plaisir ! C'est peut-être l'occasion pour certains enfants de découvrir que l'on peut apprendre en s'amusant.

- N'hésitez pas à changer les supports.

- Dans le cas des enfants dysgraphiques : faites le travail essentiellement à l'oral, ou sur un tableau ou une ardoise Velléda, voire sur les fenêtres ...

- Ne vous énervez pas ! Si c'est le cas excusez-vous auprès de votre enfant et faites une pause ou tout simplement arrêtez pour la journée.

- Dans les cas de notions difficiles. Ecrivez la question sur un papier, vous verrez ensuite avec l'enseignant(e).

- Demandez à votre enfant de vous faire le résumé oralement de sa lecture et d'imaginer une suite.

-S'il le faut, laissez tomber les devoirs à la maison et profitez de ce temps pour tout simplement passer du temps avec votre enfant, jouer avec lui, dessinez, inventez des histoires...

Vous y reviendrez plus tard. Ne vous inquiétez pas ! Les enseignants, c'est leur métier, adapteront leurs exigences au moment de la reprise des cours.

Pour vous aider à lâcher prise, posez-vous la question suivante : "Dans 10 ans, que retiendrons-nous de cette période ? des conflits autour des devoirs, des multiplications pas apprises ou bien des moments de partage et de complicité en famille que peuvent offrir également cette période extraordinaire?"

Il est possible qu'au bout de quelques jours, la frustration d'être enfermé, le stress génèrent de l'opposition. Ceci est plutôt normal au vu des circonstances et arrivera dans de nombreuses familles. Dans ce cas, souvenez-vous du plus important ! Être aimé et réconforté importe plus que les tables de multiplication ou les conjugaisons.

<https://padlet.com/janimemafamille/ksre6osqp0s3z129>

Sommes-nous en train d' apprendre à vivre en communauté différemment ?

Cette crise nous fait peur, bien sûr; mais elle est aussi l'occasion de **changer de façon de penser et de vivre** : dans nos familles, dans nos associations, avec nos collègues, dans la société.

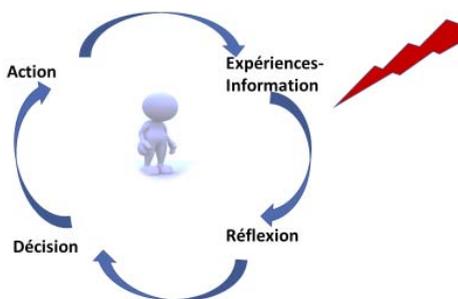
Lorsqu'on vous écoute, vous les parents, deux choses ressortent :

- **vos capacités d'adaptation** : « on fait au mieux pour qu'ils gardent leur niveau scolaire », « je suis un peu plus à l'écoute de mes enfants », « j'essaie de positiver », « je prends le temps de prendre le temps », « j'accepte d'être dérangée dans mon planning de tâches ménagères pour faire une activité avec mes garçons » ...
- **vos inquiétudes** pour vos enfants dans l'après-confinement : la reprise de l'école, du travail.

La crise : une occasion pour changer de mentalité

Cherchons ensemble des pistes de réponse à cette question avec le pédagogue David Kolb qui a travaillé sur le changement par l'expérience de la vie courante.

Le cycle du changement



Dans cette image, le changement commence quand arrive un « coup de tonnerre » (ici, un virus) qui amène les personnes à une réflexion sur leur situation actuelle et sur le futur qu'elles préféreraient.

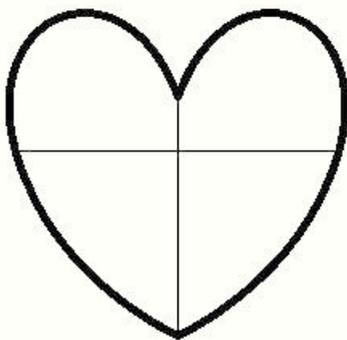
Cette réflexion peut les amener à prendre une décision pour une action qui, elles l'espèrent, va les conduire dans une meilleure situation et une nouvelle expérience de vie.

Décidons de changer ensemble

Lors des rencontres entre parents, nous invitons ceux-ci à développer leur rôle auprès de leurs enfants dans quatre domaines : physique, spirituel, avec les autres, avec soi.

Essayons quelque chose.

Prenons le temps de nous poser et de réfléchir dès maintenant, dans nos maisons, avec nos enfants et adolescents, en couple, ou avec d'autres parents (par téléphone, WhatsApp...)



Dessin et textes réalisés par

