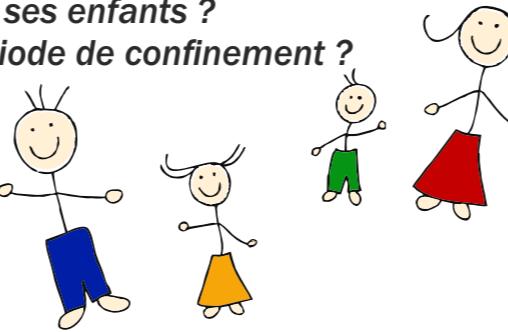




# CONSEILS POUR LES PARENTS

Comment parler du coronavirus avec ses enfants ?

Comment les aider pendant cette période de confinement ?



## Que faut-il éviter ?

Ne pas être collé devant les infos toute la journée : les enfants, surtout les plus petits, doivent être protégés de l'information en boucle (la répétition peut les angoisser).



Pour les plus grands, attention à internet. Il vaut mieux qu'ils regardent, une fois par jour, des bonnes informations télévisées en compagnie des parents.



## Comment organiser la journée ?

- Mettre en place une routine.

On se lève le matin.

On fait l'école à un horaire déterminé avec des temps de pause.

Les repas se prennent ensemble et pas chacun dans un coin.

- Proposer aussi des activités physiques, manuelles, des jeux de société en famille, des recettes de cuisine...

Le confinement est supportable s'il y a une alternance entre les activités.

- Les enfants doivent avoir des nouvelles de leurs copains ou copines.

Ils peuvent s'envoyer des mails, des SMS, des photos de leurs activités.

- Il peut y avoir des tensions à force d'être trop les uns sur les autres.

Prévoir des moments où vos enfants peuvent s'isoler, créer des petits espaces à chacun.

**Pour vous aussi parents, gardez des temps pour vous !**



**BON COURAGE A VOUS !**

## Que faire ?

Les enfants peuvent avoir peur :

Si on a fermé l'école et que l'on reste confiné, c'est que la situation est grave.

Il faut donc les rassurer.

Il est important d'essayer de garder la tête froide le plus possible, de filtrer ses propres émotions.

**Ne pas tout amplifier** : la situation est extrêmement sérieuse, mais on peut être sérieux sans dramatiser !

**Attention, la peur passe facilement de parent à enfant!**



## You avez peur aussi ?

C'est normal ! Nous sommes confrontés à une situation inédite, personne n'a jamais vécu un confinement et ce virus est nouveau. Pourtant, il faut éviter de partager cette peur avec ses enfants.



## Il vaut mieux expliquer :

Dans la très grande majorité des cas, les personnes atteintes n'éprouvent aucune complication. Le confinement est une mesure de précaution pour que trop de monde n'attrape pas le virus en même temps et pour que les médecins aient le temps de soigner chacun.

Le mot guerre contre le virus a été utilisé, ceci peut angoisser vos enfants.

Leur expliquer que c'est la guerre contre un virus, ce n'est pas la guerre contre des gens, ça n'a rien à voir.

C'est contre le virus qu'on se bat et on le fait tous ensemble.

C'est pourquoi on doit respecter les consignes et le confinement, même si ce n'est pas agréable.