CIO Evreux 02 32 08 97 46 – cio.evreux@ac-rouen.fr – Mars 2020

Le C.I.O d'Evreux et les Psychologues de l'Education Nationale proposent ces conseils à destination des parents en cette période de distanciation sociale

NB : les sites internet et applications citées dans ce document le sont à titre indicatif

- Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

C'est un moyen d'éviter que les individus interagissent étroitement ou fréquemment. Elle permet de réduire la propagation d'une maladie (dans notre cas, le Covid-19). Il s'agit donc de limiter les contacts en restant chez soi.

- Comment mieux vivre cette période ?
  - Accepter et réguler ses émotions

Durant cette période, il est normal de ressentir de l'angoisse, du stress, de l'inquiétude ou encore de la peur. Ces émotions peuvent se manifester de différentes façons. Le comportement de votre enfant peut alors évoluer**. Soyez attentif.ve.s** aux signes suivants : symptômes physiques (maux de tête, de ventre, démangeaisons, troubles du sommeil et de l'appétit, agitation, baisse d'énergie, sentiment d'injustice ou de révolte).

Dans ce cas, n'hésitez pas à **parler avec eux**, à questionner leurs émotions, à exprimer les vôtres afin de dédramatiser la situation. Reprenez avec eux ce qu'ils ont vu ou entendu sur cette crise sanitaire. Attention, **ne forcez pas la conversation**. Durant ces échanges, **corrigez les fausses informations** et rassurez votre enfant.

L'exposition massive aux chaînes d'informations en continue augmente l'anxiété. Nous vous conseillons alors de **choisir des sources d'informations fiables** et d'en limiter l'exposition. Il peut s'agir d'un temps de 30 min, deux fois par jour. Les sites suivants donnent des informations fiables :
- le site de l'Organisation Mondiale de la Santé : https://www.who.int/fr
- Le site du gouvernement : https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/
- Le site de l'Agence Régionale de Santé : https://www.ars.sante.fr/

Comme dit précédemment, les émotions désagréables apparaissant sont normales. Il faut les accepter et trouver ce qui peut aider à mieux les gérer. Vous pouvez alors proposer à votre enfant de faire des exercices de respiration ou de la méditation. **Une activité physique** permet aussi de réduire l'anxiété (voir plus bas).

  - Garder une hygiène de vie

Essayez autant que possible de garder un **rythme de vie classique avec vos rituels** du coucher et du lever habituels. Il en est de même pour les temps de repas en mangeant à heure fixe.

Réservez les soirées tardives et les grasses matinées pour le weekend.

Afin que tout le monde se repère, mettez en place **un emploi du temps**. Vous pouvez **organiser les journées** de votre enfant selon une journée scolaire type. N'oubliez pas de prévoir des **temps de détente et de pause**.

Faites une activité sportive, même en intérieur. Il existe de nombreuses chaines YouTube par exemple proposant des séances pour tous les niveaux et adaptées à toute la famille. Toutefois, cette situation est propice à une augmentation du temps passé devant les écrans. Utiliser un minuteur pour limiter ce temps ou fixez des horaires.

- Garder le contact

Cela permet de réduire l'anxiété, la solitude et l'ennui. Pour se faire, les nouvelles technologies sont d'une grande aide. Vous pouvez téléphoner à la famille et aux amis mais également prévoir des temps de goûter par visioconférence (Skype, WhatsApp …). Pensez à ce sujet à demander des conseils à votre adolescent.e

Vous pouvez également **développer l'entraide**. Si vous souhaitez proposer de l'aide ou si vous en cherchez, une réserve civique est constituée sur ce site : https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/

- Réduire l'ennui

Les temps de détente au cours de la journée sont importants. Vous pouvez les organiser uniquement pour vos enfants ou en famille. Il peut s'agir de détourner les tâches du quotidien en proposant à vos enfants des défis, des concours, des temps de films, documentaires, jeux de société ou de jeux à distance ...

Le compte Instagram « stayhome_kidschallenge » propose des défis quotidiens amusants et permettant d'être actifs.

• Besoin d'aide, qui pouvez-vous solliciter ?

Vous avez un enfant en situation de handicap ? Une écoute téléphonique, l'aide de volontaires et des temps de répit sont proposés par la **plateforme « Tous mobilisés ».** Attention, la plateforme ne se substitue pas aux actions et missions assumées par les professionnels médico-sociaux qui suivent votre enfant. Elle est joignable à ce numéro **0805 035 800** (appel gratuit) du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

La plateforme **Autisme Info Service** peut également répondre à vos questions si vous rencontrez des difficultés concernant l'organisation, la gestion des crises par exemple. Vous pouvez la contacter au **0800 71 40 40** (appel gratuit) du lundi au vendredi de 9h à 13h et le mardi de 18h à 20h. Elle est également joignable par mail : autismeinfoservice.fr

On peut tous et toutes réagir différemment face à cette situation. Il peut y avoir de la souffrance psychologique liée à la distanciation sociale, au travail scolaire à faire à la maison, à un sentiment d'impuissance et/ou d'incompétence…

Nous tenons à vous rappeler que le/la **Psychologue de l'Education Nationale (Psy-EN) de l'établissement** est disponible pour accompagner les élèves et leurs familles. En effet, ses missions consistent à agir en faveur du bien-être psychologique et de la socialisation des élèves pour faciliter l'acquisition de leurs apprentissages, et de participer à la prévention des risques de désinvestissement ou de rupture scolaires. Il favorise ainsi par son expertise la réussite scolaire de tous les élèves et contribue à créer les conditions d'un équilibre psychologique des élèves favorisant leur réussite et leur investissement scolaires.

Si des difficultés émotionnelles perdurent, n'hésitez pas à demander au référent, au professeur principal …de votre enfant de vous mettre en lien avec le/la Psy-EN. Vous pouvez également prendre directement contact avec le CIO (dont les coordonnées figurent en haut du document) qui vous mettra en contact avec le.la PsyEN concernée.

Dans les **situations d'urgence** vous pouvez contacter **l'équipe mobile d'Evreux**, dont l'une des missions est de prévenir et/ou évaluer les situations complexes, d'organiser et favoriser l'accès aux soins en collaboration avec les différents partenaires (famille et professionnel.le.s) au numéro suivant : **02.32.34.55.33**

Et pour finir, quelques numéros utiles

Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : **0 800 130 000**.

Si vous avez des difficultés pour entendre ou parler par téléphone en raison d'un handicap, vous pouvez vous rendre sur l'**espace de contact ouvert dédié aux personnes sourdes, malentendantes ou aveugles**.

Vous pouvez également vous tenir informé sur **le compte du Gouvernement sur WhatsApp en cliquant ici**, ou en enregistrant le numéro "**07 55 53 12 12**" au nom de Gouvernement puis en envoyant à ce contact un message sur l'application pour commencer la discussion.

Attention, la plateforme téléphonique et le bot WhatsApp ne dispensent pas de conseils médicaux.

Si j'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19 : je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation. Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le SAMU (**15**) ou j'envoie un message au numéro d'urgence pour les sourds et malentendants (**114**).

Autres numéros d'urgence et d'écoute :

En cas de danger immédiat : **17**
Violences sur les enfants : **119** (ou sur **le site internet allo119.gouv.fr**)
Violences conjugales : **3919** (ou sur **le site internet arretonslesviolences.gouv.fr**)