



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



#COVID19

Conseils destinés à préserver le bien-être psychique des enfants en situation de fragilité en période de confinement et déconfinement

Fiche B

Date : 6 juillet 2020

Public cible :

Parents/proches
aidants/professionnels

La présente fiche a été élaborée pour compléter les conseils destinés à préserver le bien-être psychique des enfants en période de confinement et de déconfinement ([VOIR FICHE A](#)).

Il s'agit d'une série de ressources destinées à accompagner les adultes référents pour agir avec et auprès des enfants et adolescents.

Tous les enfants, en situation de fragilité et qui ne nécessitent pas de prise en charge spécifique avant la période de la crise du Covid-19, peuvent bénéficier des conseils ci-après énoncés.

Après une période de confinement de presque deux mois, avec la fermeture des écoles, d'établissements de jour ou institutions accueillant les enfants ou encore les espaces de rencontre parents-enfants, « Les enfants et les jeunes ont pu vivre difficilement la période de confinement, tant dans les lieux de placement qu'en milieu familial. Celle-ci a pu engendrer, pour des motifs divers (confinement, absence de liens avec l'extérieur, violences...) des problèmes de santé mentale, des difficultés psychologiques, ou encore l'apparition ou l'aggravation de troubles du comportement ».

Le Haut conseil de la santé publique recommande ainsi, dans son avis du 17 avril 2020 sur « La santé des enfants, l'épidémie de Covid-19 et ses suites », que des mesures de prévention des risques liés au confinement soient mises en place.

Ainsi, il estime que le confinement peut avoir des répercussions défavorables sur leur santé actuelle et future, mais aussi sur la santé psychique, le risque de maltraitance (entre pairs, d'un parent vis-à-vis d'un enfant ...), les risques de retard dans l'accès aux soins et de relâchement du suivi préventif. » Guide ministériel Covid-19 – Protection de l'enfance Mai 2020

Le déconfinement se déroule en plusieurs phases. Toutes les organisations et structures accompagnant les enfants n'ont pas encore repris leurs fonctionnements antérieurs à la pandémie. Les conseils présentés prennent en compte cette dimension de déploiement progressif.

Nous proposons de recenser ici les liens utiles aux parents, accompagnants ou professionnels des établissements sociaux ou médico-sociaux pour accompagner au mieux les enfants et adolescents dans cette période particulière.

Soutenir une démarche positive

Prenez soin de vous ! : des sites et plateformes en ligne peuvent être utiles :

www.Cogito'z : hotline d'écoute et de soutien au 805 22810.

www.Psysolidaire.org : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone et visioconférence) avec un psychologue bénévole

Il est important :

- d'être rassurant ; les adultes restent des ressources disponibles pour les enfants et adolescents
- de mobiliser des exemples positifs autour de nous comme des actions de solidarité envers les plus démunis, envers les personnes âgées en EPHAD, etc
- de s'assurer que l'enfant n'est pas victime ou auteur de stigmatisation

Unicef.org/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie
[Support Education Pour la Santé Eleves Collège et Lycée Codes84 mai20](#)

Conseils aux parents et professionnels en charge d'enfants fragilisés

Repérer pour orienter :

Les enfants et les adolescents ont pu connaître au sein de leur famille, au lieu du domicile dédié des situations de violence, de maltraitance relative, de rupture de leur équilibre social (école, sport, amis...) antérieur à l'épidémie. Comme pour tous les enfants et adolescents il est recommandé de rechercher la participation du jeune, sa créativité, pour s'adapter à l'évolution de la situation.

Les signes suivants peuvent être repérés pour que vous puissiez contacter le médecin traitant ou les accompagnants habituels des enfants :

- Des modifications du comportement
- Une souffrance exprimée par les parents ou l'enfant : tristesse, maux ou plaintes somatiques, qui peuvent être liés aux impacts des difficultés économiques des parents
- Des impacts durables sur les habitudes de vie : alimentation/sommeil/activité physique/usage des écrans
- Des signes d'insuffisance de suivi et/ou de traitement chez les enfants atteints de pathologie chronique, de régression chez l'enfant avec handicap
- Des signes évoquant des violences psychologiques, physiques ou évoquant une exposition à des violences conjugales ou intrafamiliales

Recommandations du ministère des solidarités et de la santé « Post confinement: repérer les impacts du confinement sur la santé des enfants »

[FICHE REPERAGE Ministère des Solidarités](#)

**POST CONFINEMENT : REPERER LES IMPACTS DU CONFINEMENT
SUR LA SANTE DES ENFANTS**

Apprendre les gestes barrières aux enfants avec des outils adaptés :

Les gestes simples contre le Covid-19



https://santebd.org/coronavirus_gestes_simples_enfants.pdf

Utilisation du masque chez les enfants :



En tissu
Grand public à partir de 11 ans
Inutile pour les plus jeunes



[Ministères Solidarités FAQ-masques le 31_03_2020-pdf](#)

Approvisionnement par :

- le Conseil Départemental quand établissement en dépend +/- les communes le cas échéant.
- la préfecture ou la collectivité territoriale de référence pour les structures dédiées au soutien à la parentalité



Se laver très régulièrement les mains

Lavage de mains au savon pour les jeunes enfants, attention au risque d'ingestion de la solution hydroalcoolique (SHA)

Livret de communication alternative pour favoriser l'inclusion (picto, QR Code langage des signes)

<https://www.handeo.fr>

La distanciation sociale :

Favoriser les échanges, jeux et activités à distance



<https://www.mortelleadele.com/mesures-barrieres>

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

<https://lespictogrammes.com> ENFANTS

<https://devergo> AFFICHES + LIVRETS INCLUSIFS Enfants Ados

<https://auvergnerhonealpes.erhr.fr/le-coronavirus-en-facile-a-lire-et-a-comprendre-et-en-pictogrammes>

<https://www.makaton.fr/materiel-makaton/materiel-a-telecharger>

L'UNAPEI propose les gestes barrières en FALC et à écouter :

<https://www.unapei.org/article/covid19-les-gestes-barrieres-et-le-confinement-expliques-en-falc>

Accompagner l'apprentissage en situation de fragilisation (conditions logement contraintes, compréhension consignes école difficile, connexions internet difficile) :

- Dans les situations d'isolement, favoriser les liens sociaux en
 - Contactant les enseignants pour le matériel informatique
 - Contactant les services d'aide de la mairie
- Pour les plus jeunes, privilégier les jeux
- Pour les enfants autistes : https://fr.padlet.com/crabretagne/deconfinement_autisme_ecole ,
 - Favoriser les supports visuels pour comprendre entre autres les mesures barrières, la structuration de la journée (planning visuel, pictogrammes..), la structuration de l'espace (matérialiser la distance avec des bandes adhésives pour les séparations, envoyer des photos des lieux modifiés aux enfants avant la reprise...) <https://www.cra.bzh/actualites/covid-19-ressources-et-informations>
- Pour les enfants vivant en zone d'éducation prioritaire : dispositif Ecoles ouvertes, en cours d'élaboration <https://eduscol.education.fr/ecole-ouverte-ete-2020>

Prévenir les violences intrafamiliales ou permettre leur prise en charge

Être à l'écoute de l'enfant sans le culpabiliser :

- transmettre les numéros de téléphone :



- **3919** pour les femmes victimes de violences
- **119** (les appels de mineurs inquiets pour leurs amis se sont multipliés) <https://www.allo119.gouv.fr/>
- **17** en cas les urgences



Se faire confiance/Faire confiance à l'enfant :

De nombreux conseils sont disponibles dans le guide réalisé par Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse/ Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche pour l'académie de Versailles sont accessibles ici : http://education.gouv.fr/Guide_conseils_parents_eleves_handicap_covid_.pdf

**POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE**

Conseils aux parents et aux professionnels pour prendre soin de soi :

- Être attentif à ses propres besoins, ses émotions, trouver un appui ou un relais pour gérer la situation, utiliser les stratégies de gestion du stress efficaces pour soi mobilisées par le passé <http://www.psycom.org/Lignes-d-ecoute-et-de-soutien-actives-pendant-l-epidemie-de-Covid-19>
- Accompagner le retour à l'école pour tous https://www.fcpe.asso.fr/lettre_FPE_PEP_Unapei/2020-05/20200515.pdf
- Poursuivre les traitements et les suivis prescrits, pour soi comme pour les enfants
- Repérer selon les âges les signes de stress et d'anxiété ; se montrer rassurant et ne pas hésiter à orienter vers un professionnel au besoin https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiche_mss_reperer_les_impacts_du_confinement_sur_les_enfants_0605.pdf

- Garder un rythme proche de celui du temps scolaire, organiser les journées
Pour les enfants :
 - Favoriser la manipulation d'objets concrets pour garder contact avec la réalité
 - Mobiliser les compétences psychosociales* (CPS : <https://www.promosante-idf.fr/concepts-cles>)
[Livret Activités ENFANTS Dev'Ergo](#)
<https://devergoform.wixsite.com/website/temoignages>



Pour les adolescents :

- Maintenir les liens sociaux en les organisant, maintenir les contacts avec les amis, la famille, encadrer les temps d'écran, promouvoir une alimentation plus équilibrée en associant l'enfant à la confection des repas, respecter les temps d'isolement notamment dans le cas d'espace restreint, favoriser les jeux de stratégies et l'apprentissage par le faire
<http://cartablecps.org/docs/.pdf>
https://education.fr/Reprise_deconfinement/Fiche-Ecouter-favoriser-parole-des-eleves.pdf
<https://covidailles.fr/kit-parents/>



Pour aller plus loin :

- Chaque établissement accueillant les enfants présente ses modalités d'accueil et les règles sanitaires à appliquer.
https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/deconfinement-guide-protection-enfance-covid_19.pdf

Guide ministériel 

Covid-19 - Protection de l'enfance



Fiches pratiques de l'Hôpital Robert Debré

<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>

<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques-pour-les-familles>

<https://santebd.org/coronavirus> pour supports FALC



CPS pour enfants et adolescents :

http://www.ensantealecole.org/outils_enseignants



<https://urlz.fr/cPwz> Renforcer les CPS des Jeunes PJJ

<https://www.promotion-sante-normandie.org/covid19-scolaire-periscolaire>

<http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614145/outils-scholavie-adaptes-au-confinement-et-au-retour-a-l-ecole.html>

[https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/repandre_la_classe_apres_le_confinement -
_guide d activites mobilisant les competences psychosociales -ireps bretagne - avril 2020.pdf](https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/repandre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_comp%C3%A9tences_psychosociales_-_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf)

http://cache.media.education.gouv.fr/file/point_coronavirus/04/1/Guide_conseils_parents_eleves_handicap_covid_1264041.pdf

<https://bougribouillon/ confiance en soi Enfants>

Faire confiance
à l'enfant,
c'est lui montrer
le chemin
pour qu'il ait
confiance en lui.

<https://www.lequotidiendumedecin.fr/actus-medicales/sante-publique/covid-19-20-presidents-de-societes-savantes-de-pediatrie- Info+du+25+mai+2020>

<https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-deconfines-comment-ne-pas-peter-les-plombs>

<http://www.psycom.org/>



***CPS :** « Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. [OMS, 1993]. En 2001, l'OMS distingue les compétences sociales, les compétences cognitives et les compétences émotionnelles. »