



Région académique
GRAND EST

académie
Strasbourg



Pendant le confinement, on garde *le rythme !*

La famille idéale n'existe pas.
Chaque petit pas compte
pour le bien-être de tous !



**POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE**

QUE DIRIEZ-VOUS DE PARENTS, confinés chez eux, avec les enfants, pendant plusieurs semaines ? Une réalité partagée par toutes les familles de France et qui met notre quotidien à l'épreuve.

Ici, on partage quelques idées pour s'adapter ensemble à ces nouvelles circonstances, pour le bien-être de toute la famille. L'objectif est de maintenir un rythme régulier qui convienne à toute la famille. C'est peut être même l'occasion de prendre soin de soi. Qu'en pensez-vous ?

PENSER AUX INDISPENSABLES

On aère matin et soir la pièce de vie et les chambres des enfants pour renouveler l'air. **Il n'y a pas de risque d'attraper le virus en ouvrant les fenêtres.**

Afin d'assurer la sécurité des plus petits, on reste vigilants à ne pas les laisser seuls dans une pièce avec une fenêtre ouverte.



On maintient les rituels du matin et du soir.

On maintient les rituels du matin et du soir. On garde un rythme régulier pour maintenir des repères que ce soit en matière d'hygiène corporelle (se laver les dents, prendre une douche, se laver les mains...) ou de préparation du sommeil (lecture d'une histoire, un câlin, mettre une musique douce...).

Il y a des heures pour manger, mais il n'y a pas d'heure pour boire ! On boit régulièrement - et surtout de l'eau - pour nous hydrater et limiter le risque de constipation. Pour rendre l'eau plus attractive pour les enfants, des petites astuces très simples existent*.

Bouger, oui, mais en étant attentifs à choisir avec les enfants des activités qu'ils peuvent pratiquer en toute sécurité !

Aller, on se met en musique et on swingue librement; on transforme un panier à linge en panier de basket et on marque des points avec le doudou à la Michael Jordan. On peut aussi profiter du linge pour jongler avec une paire de chaussettes*.

PARTAGER EN FAMILLE

On laisse les enfants et les ados mettre la main à la pâte. La cuisine est un lieu d'apprentissage et de transmission à ne pas sous estimer ! Pour booster l'imagination, on n'hésite pas à consulter www.mangerbouger.fr. On y trouve des recettes et une [Fabrique à menus](#)*.



L'objectif est de maintenir un rythme régulier qui convienne à toute la famille



On joue en bougeant ensemble tout en rendant les enfants autonomes pour des jeux libres. Retour en enfance pour s'amuser au jeu de mimes (animaux, sports...); créer un "parcours du combattant" en utilisant des objets simples (coussins, peluches, rouleau de papier toilettes, table...)

On privilégie des temps d'écran partagés, et notamment les sites pédagogiques (educ.gouv.fr) et les programmes et jeux vidéos qui permettent de bouger. On choisit un film ou un programme ensemble, tout en respectant la signalétique jeunesse*.

RESTER ZEN

Les courses, un casse tête ? Pour éviter le stress en magasin, on prend d'abord le temps de faire une liste !

On fait le point sur le contenu des placards et on prévoit les menus pour la semaine. Les pâtes et le riz mais pas seulement ; le secret : varier. Lentilles, pois chiches, boulghour, mais aussi fruits et légumes en conserve ou surgelés. Pour plein d'idées de plats simples à concocter et une aide pour s'organiser : www.mangerbouger.fr; La Fabrique à menus

On instaure un/des temps calme(s)...

Pendant quelques minutes, on désactive toutes les sources de bruit (télévision, smartphones, jouets bruyants...), on chuchote pour échanger, on s'allonge, on écoute sa respiration, on fait une petite sieste...

Plus particulièrement une heure avant le coucher, on préfère des activités calmes sans utiliser d'écran.

On instaure un rituel : inventer ou lire une histoire au moment du coucher, pratiquer un auto-massage, faire des étirements...

On s'accorde du temps, à nous parents, pour se détendre seul(s) et se ressourcer.

Pendant que les enfants sont occupés en sécurité et en leur expliquant que ce moment est pour soi, on boit son café/thé, on bouquine, on fait un soin du visage...

On (se) laisse un espace pour exprimer ce que l'on ressent en demandant tout simplement aux enfants de le verbaliser, ou encore de dessiner ou de peindre. On peut se l'appliquer à soi-même aussi*.

GARDER SES REPÈRES

On mange à heure régulière, un bon moyen de ne pas grignoter.

trois à quatre repas par jour : le petit déjeuner, le déjeuner, un goûter (la petite pause gourmande des petits et des grands) et le dîner.

On planifie dans la journée des moments de pause récréative avec les enfants

On favorise une activité physique selon le schéma d'une journée d'école : la récréation de 10 heures, le temps de midi après le repas, la récréation de 15 heures ■

*rendez-vous en page 3, rubrique « En pratique »



En pratique...



LIENS UTILES

- Un outil coup de pouce pour gérer le quotidien de la famille
[Programme journalier familial](#)
- Pour le petit déjeuner : [idées de composition, conseils diététiques](#)
- Trouver des ressources pédagogiques "Nation apprenante"
[Guide pour les familles](#) ; [Radio-France](#) ; [LUMNI](#) ; [Educ'arte](#) ; [France TV](#)
- Partager un rituel avant de dormir avec l'histoire du soir : France Inter
[« Une histoire et oli! »](#)
- Comprendre la signalétique jeunesse concernant les oeuvres audiovisuelles sur le site du [CSA](#)
- Information sur la signalétique concernant les jeux vidéos www.pegi.info/fr

EXPRIMER SES ÉMOTIONS À L'AIDE DE LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

Un outil pour toute la famille !

La réglette des émotions est un support pour reconnaître et partager ses émotions. Chaque personne présente aux autres son émotion du moment. Si l'émotion est négative, chacun peut aider la personne à la diminuer. Si l'émotion est positive, s'assurer que la personne peut la partager tout en respectant les autres.

- Pour imprimer sa réglette



RECETTE : POTIONS PARFUMÉES À BOIRE



Ingrédients

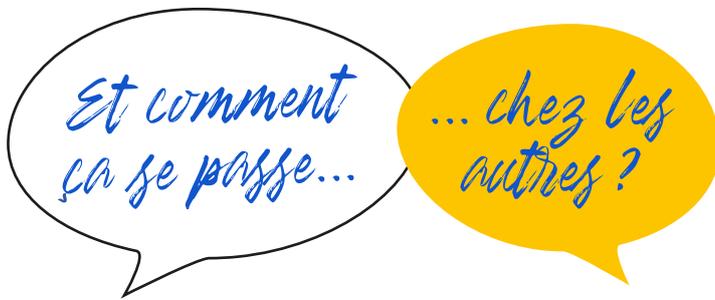
2 litres d'eau (de préférence du robinet)

Une moitié de pomme, d'orange et un quart de fenouil (on peut choisir les fruits que l'on veut !)

Une dizaine de feuilles de menthe (basilic, du thym...)

Préparation (10 minutes + temps de repos)

Laver et couper la menthe et les fruits/légumes en morceaux assez petits pour entrer dans une carafe ou une bouteille. Déposer ces ingrédients dans votre carafe ou bouteille. Laisser reposer une nuit au réfrigérateur. Filtrer selon préférence et boire sans modération !



QUELQUES TÉMOIGNAGES DE PARENTS

Anne, maman d'une fille de dix ans, papa en activité professionnelle extérieure

Nous, on fait un programme la veille pour le lendemain Réveil 7h30 - 8h malgré un coucher tardif car pas assez d'activités. Devoirs, puis vers 10h petit déjeuner. Je fais moins attention, elle a le droit à deux fois par semaine à la pâte à tartiner. Écran une à deux heures en fonction de l'avancée des devoirs ou jeux de société avec son père quand il revient du travail

Sylvie, maman solo d'un enfant de sept ans

On a fait un planning sur la semaine avec l'heure de l'école, l'heure de la récré, l'heure de la lecture. Pour le reste, il lit plus longtemps le soir dans son lit avant de dormir. Du coup il s'endort une heure plus tard que d'habitude

Loubna, maman de deux filles de un et quatre ans, papa en déplacement

Je mange toujours seule, au calme. Je planifie les repas de la semaine en famille, ça évite de se demander au dernier moment ce qu'on va manger, de ne pas être d'accord, de gérer ses stocks, de manger varié et équilibré. Je fais mon possible pour garder un rythme de sommeil normal. Je crois qu'il faut rester réaliste. Il n'y a pas de gestion du quotidien parfait.

Lucille, maman de deux enfants de cinq et sept ans, télétravail, papa à domicile

Garder le rythme d'une journée de travail/école traditionnelle, se lever et se coucher aux mêmes heures, faire le bain à la même heure, prendre les repas à la même heure, préparer les habits la veille, comme les jours d'école!

Garder le rythme d'une journée de travail/école traditionnelle

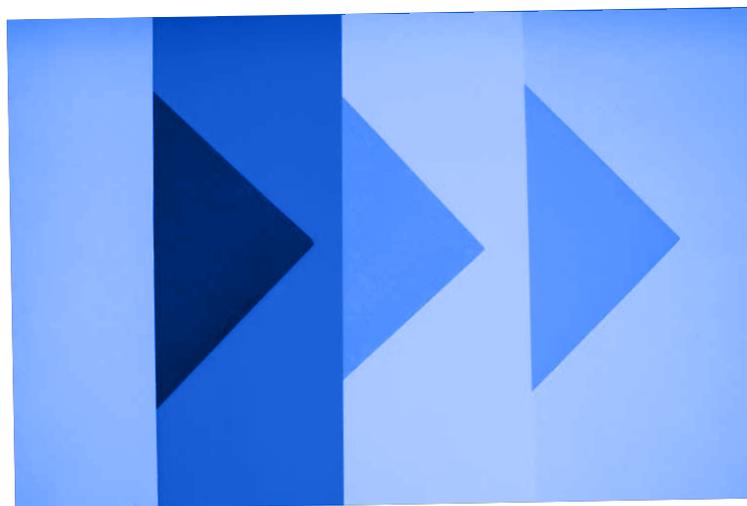


Isabelle, maman solo en garde alternée avec deux enfants de sept et neuf ans

Le programme pour les deux prennent vraiment tout le temps de la journée. C'est intense pour moi et pour eux. Je dois être avec eux. Donc peu de place pour les jeux en semaine. Ce week-end nous avons enfin pu faire de la pâtisserie, etc.

Le plus dur pour eux est de ne pas sortir courir cinq minutes alors qu'on a un parc en bas de l'immeuble. Le plus facile, c'est qu'ils comprennent la situation et tout se passe bien pour le moment. Et en fin de journée on regarde la télé tous les trois blottis ensemble.

Le plus dur [...] est de ne pas sortir courir cinq minutes alors qu'on a un parc en bas de l'immeuble.





Région académique
GRAND EST

académie
Strasbourg



Conseils et accompagnement pour agir en promotion
de la santé en faveur des jeunes (Caaps)

📩 Contact

caaps@ac-strasbourg.fr

Photos (iStock)
© skynesher (couverture)
© evgenyatamanenko (p.3)
© Deagreez (p.4)
© prophoto (p.4)
© Alpgiray Kelem (p.5)
Illustrations © PM

**POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE**