GUIDE DES PARENTS CONFINÉS

50 ASTUCES DE PRO

SECRÉTARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DE L'ÉGALITÉ
ENTRE LES FEMMES
ET LES HOMMES ET
DE LA LUTTE CONTRE
LES DISCRIMINATIONS

Liberté
Égalité
Fraternité

« Ce guide a été réalisé pour soutenir et accompagner les parents confinés dans leur conciliation vie professionnelle / vie familiale au quotidien grâce aux conseils bénévoles des professionnels, experts et parents cités. Les conseils n'engagent que leurs auteurs. Ce livret ne remplace aucune consultation et n'a pas de vocation médicale. »

Depuis plusieurs jours maintenant, de nombreuses mères et de nombreux pères sont confinés à domicile. Outre la pandémie, dans la vie quotidienne, le télétravail ou les trajets pour aller travailler, l'école à la maison, la cohabitation, le manque d'activité physique et la privation des liens amicaux et familiaux au sens élargi, créent une **situation inédite et parfois difficile - même pour les adultes.**

Cette épreuve collective vient percuter l'histoire personnelle de chacune et de chacun. Certains parents sont ravis malgré le contexte de passer du temps avec leurs enfants. Certains parents vont se cacher dans la salle de bains pour extérioriser leurs angoisses hors de la vue des enfants. Parfois ce sont les mêmes car nous savons tous à quel point **être parent est une succession de sentiments ambivalents**.
Dix ans à animer un réseau de mères qui travaillent m'ont persuadée que **la solidarité entre parents est vitale** et la question « mais comment font les autres pour y arriver ?! » n'a jamais semblé autant d'actualité.

C'est le moment d'être solidaires, responsables, mais aussi le moment d'être indulgents envers nous-mêmes, d'éviter la pression du « parent parfait. »

Vous êtes nombreuses et nombreux à m'avoir posé des **questions précises et variées**.

Au gouvernement, nous sommes **pleinement mobilisés sur les urgences sanitaires et tout autant sur l'égalité femmes hommes** : transférer la ligne du 3919 techniquement, assurer l'accès à la contraception, organiser la continuité des services publics... et vous répondre.

Nous avons donc souhaité compiler ici **50 conseils**.
50 conseils qui sont des **réponses à vos questions** mais aussi des **recommandations de pro** - femmes et hommes - pour cette période de confinement : sage femme, présidente du haut conseil à l'égalité femmes hommes, coach sportive, directrice d'école, directrice de centre d'hébergement de femmes victimes de violences, blogueurs sur la paternité, influenceurs, philosophe, orthophoniste, journalistes de presse spécialisée, psychologue, artistes, formateurs de bilans de compétences, parents, ministres... nous avons voulu jouer le rôle de **lien entre les pros et les parents** et permettre à chacun d'avoir accès à leurs recommandations.

Nous avons donc réalisé ce **petit guide pour les parents confinés** avec (ou sans) leurs enfants. Nous vous proposons un livret sans prétention, non exhaustif, qui peut encore probablement être complété.
Nous espérons qu'il vous sera utile.

J'adresse tous mes remerciements aux experts qui ont eu la gentillesse d'y participer bénévolement et un immense et éternel **MERCI à tous les soignants mobilisés** pour sauver des vies en ce moment même.

Merci aussi de tout cœur à celles et ceux qui font fonctionner le pays; travaillent dans les fermes, caissières et caissiers, vendeuses et vendeurs dans les magasins alimentaires, pharmacie, acheminement de l'énergie, usines de production des denrées, propreté et bien sûr tous les travailleurs sociaux (dont la majorité sont des femmes) et auprès des plus fragiles d'entre nous, dans les CAF, foyers et centres d'hébergements, sécurité sociale, garde d'enfants...

Merci. 🙏🏾

Et si nous ne nous rendons pas sur ces lieux de travail n'oublions pas: **sauvons des vies, restons chez nous**.

- Marlène Schiappa

1

Famille nombreuse : on s'organise…

Le conseil confinement de Jessica Cymerman, journaliste spécialisée enfance :

J'ai 4 enfants de 3, 6, 12 et 14 ans donc il faut **occuper tout le monde** et aussi faire les devoirs pour ceux qui en ont. Nous avons décidé, avec mon mari de faire confiance aux deux plus grands qui ont des devoirs et qui se débrouillent plutôt bien seuls. Notre fils de 6 ans, est en CP, il fait une partie de ses devoirs avec eux. Pendant ce temps on fait de la peinture ou des dessins avec le petit. Ils ont un temps jeux de société tous ensemble avant le déjeuner, que tout le monde prépare : certains mettent la table, d'autres font à manger…

« Faire confiance aux plus grands »

On continue ensuite avec la sieste pour les plus petits et les devoirs puis on fait un gâteau tous ensemble. On joue au baccalauréat, on a le droit de regarder les écrans, on ne va pas se mentir… On a prévu de profiter du confinement pour faire des chorégraphies tous ensemble, apprendre des chansons, tenir un journal de bord. On essaie aussi de leur expliquer, de les rassurer et de préciser que ce n'est pas des vacances. Avec 4 enfants d'âge très différents la situation n'est pas facile mais **on compte sur chacun pour aider l'autre**.

2

… mais pas trop !

Le conseil confinement d'Agnès Labbé, blog Quatre Enfants

Oubliez immédiatement l'idée de suivre un planning avec école à la maison le matin, jeux de société avant le déjeuner et séance de gym suédoise entre deux réunions téléphonique pour s'aérer la tête. Vous ne tiendrez pas sur la longueur. **Fixez-vous simplement 2 ou 3 objectifs** en n'oubliant jamais qu'un jeu de Memory Barbapapa par jour peut attaquer sévèrement la santé mentale des parents les plus fragiles.

Abaissez la barre des exigences. Ce n'est pas parce que vous avez soudain plus de temps que d'habitude qu'il faut vous challenger. Inutile donc de se la jouer Top Chef en cuisine ou de se lancer dans un puzzle de compétition, même si effectivement, elle aurait apporté une vraie touche de décoration au salon, cette tête de labrador de 20 000 pièces.

« Vous avez le droit de lâcher prise. »

Inutile de cacher vos angoisses quant à l'épidémie à vos enfants. Ils la ressentiront de toutes façons. Parlez-en avec eux, même avec les plus petits. Expliquez-leur pourquoi vous avez peur et les moyens que nous mettons, tous ensemble, pour lutter contre le virus. Enfin, rappelez-leur aussi qu'il y aura une fin à cette épidémie, et que la vie normale reprendra son cours.

Pas d'écran avant 3 ans et des légumes verts à chaque repas, l'idée est sympa, mais pas en période de confinement. Et les spécialistes sont formels, coller ses enfants devant la télé en quarantaine ne les empêchera pas de décrocher leur Bac.

Faire l'école à la maison demande énormément d'organisation et de patience, deux qualités qui s'estomperont bien légitimement après plusieurs semaines de confinement. Rappelez-vous que vous avez le droit de lâcher prise. Profitez des moments où vos enfants sont le plus réceptifs pour travailler sur les notions importantes, et zappez si besoin le mot croisé « animaux de la ferme ». On peut faire sans, c'est prouvé scientifiquement !

3

Télétravailler avec les enfants à la maison

Le conseil confinement d'Anaïs Lunet, Baby planner, experte en parentalité

Soyons honnête, nous le savons : télétravailler avec des enfants à la maison, c'est comme se laver les dents avec de la confiture !

Ceci étant dit, ne nous démoralisons pas, cette période de confinement est aussi une chance de passer du temps de qualité avec vos enfants, d'apprendre autrement, en écrivant des lettres aux grands parents, en calculant les proportions d'une recette de cuisine, en lisant ensemble les règles d'un jeu de société...

« C'est aussi une chance de passer du temps de qualité avec vos enfants. »

Dans la mesure de vos moyens et de vos possibilités essayez de **maintenir un rythme est un équilibre de vie**. Communiquez le plus possible avec vos enfants, expliquez-leur que nous vivons une période extraordinaire qui ne sont pas des vacances, que chaque membre de la famille doit continuer à apprendre pour eux et à travailler pour vous. Il est important que vos enfants aient des **repères** malgré ce confinement un peu déroutant.

Pour rappel : un parent épanoui et entendu, des enfants épanouis et détendus. Pensez à prendre un break dans la journée, une bulle rien que pour vous.
Ce confinement sera j'en suis certaine, un moment de faire toutes choses que vous n'aviez pas eu le temps de faire avec vos enfants (pour ma part, je leur apprends à vider le lave-vaisselle. Il n'y a pas de petite victoire !)

4

Faire le point sur ma situation professionnelle

Le conseil confinement de Garance Yverneau, fondatrice du cabinet 5A

La crise actuelle nous incite à revoir nos priorités et à prendre le temps de **réfléchir sur notre situation professionnelle** : est-ce que je suis épanoui.e dans mon métier actuel ? Quelles sont mes différentes options ? Comment retrouver un emploi plus facilement dans un secteur qui recrute ? Le bilan de compétences, dispositif encadré par la loi, est parfait pour faire le point sur son projet professionnel et pour passer enfin à l'action grâce à des séances en visioconférence avec une coach dédiée et un parcours personnalisé.

Et ce d'autant plus qu'il peut être financé grâce à votre compte personnel de formation (CPF) via moncompteformation.gouv.fr/, mis en place par le Ministère du Travail. 5A Conseil accompagne d'ores et déjà tous les salariés, demandeurs d'emploi ou indépendants intégralement à distance et sort dès le 6 avril une plateforme d'accompagnement pour un bilan de compétences nouvelle génération : 5aconseil.com/bilan-a-distance/, 100% en ligne, 100% flexible pour adapter votre programme à votre nouvelle organisation.

« La crise actuelle nous incite à revoir nos priorités. »

5

Continuer à gérer ma PME

Le conseil confinement de Goretty Ferreira,
Dirigeante de L'Agence pour l'entreprenariat féminin

Comme de nombreux entrepreneurs vous subissez de plein fouet le ralentissement économique, parfois même l'interruption totale de votre activité, provoquée par l'épidémie de coronavirus. Outre les mesures d'aides, déployées par le gouvernement, à mettre en place immédiatement pour palier un minimum aux difficultés de trésorerie ; **ne cédez pas au pessimisme ni à la panique !** Il en va de votre mental et de la survie de votre entreprise/activité.

Le pessimisme tout comme la panique n'a rien de bon, si ce n'est votre perte de capacité, d'adaptabilité et de créativité ... préférant la paralysie.

« Prenez de la hauteur. »

Dans un premier temps, définissez une organisation à mettre en place sur votre lieu de confinement, qui respecte et s'adapte aux besoins de chacun, il est important de retrouver des repères, un centrage.
Puis établissez un plan d'actions, step by step, en faveur d'une reprise immédiate de l'activité dès que la situation nous le permettra.

C'est la voie à prendre. À la fin du chemin, c'est l'état d'esprit qui compte ! C'est (souvent) au pied du mur que l'on découvre l'ampleur de nos capacités et du champ des possibles. Les crises constituent un moment exceptionnel pour **faire sortir en chacun l'entrepreneur qui est en lui.**

6

La qualité de vie au travail… chez soi !

Le conseil confinement de Marie Donzel, Directrice associée du cabinet AlterNego, experte Inclusion & Innovation sociale

La Qualité de Vie au Travail (QVT) recouvre tout ce qui favorise l'expression des talents de chacun·e dans sa mission : de la prévention des troubles musculo-squelettiques à celle des risques psychosociaux, en passant par l'équilibre des temps de vie et la convivialité au bureau. Quand on télétravaille, il est indispensable de s'accorder à minima ce dont on bénéficie sur le lieu de travail habituel :

« Il est indispensable de s'accorder à minima ce dont on bénéficie sur le lieu de travail. »

Une installation ergonomique : installez-vous sur une chaise dont la hauteur est adaptée à la table de travail et vérifiez votre posture (dos droit, regard face ordinateur, pieds au sol, coudes à l'équerre).

Des horaires raisonnables : planifiez des journées de 7 à 8 heures. Comme sur la route, faites des pauses toutes les deux heures ! Profitez du temps de transport économisé pour dormir davantage ou vous offrir un moment de partage en famille.

Gardez le contact : il y a bien un risque sournois au télétravail en période de confinement : tout·e à la satisfaction d'être redoutablement productif/productive en étant moins « dérangé·e » par les sollicitations des autres, on se coupe vite, et sans s'en rendre forcément compte, de sa vie sociale. Accueillez les coups de fil, les mails comme autant d'occasions de nourrir des relations…

Alertez en cas de signes d'épuisement : le télétravail peut devenir facteur ou catalyseur d'épuisement professionnel. Si vous identifiez des signaux tels que l'insomnie, les maux (dos, ventre, tête), les pensées sombres, des phases de grande démotivation, parlez-en ! D'autres solutions, comme l'arrêt de travail indemnisé (si vous y êtes éligible, notamment parce que vous avez des enfants de moins de 16 ans) ou le chômage partiel vous conviendront peut-être mieux pour traverser cette période de confinement. »

7

Télétravail : garder le lien avec ses équipes

Le conseil confinement de Jérôme Ballarin, Président de l'Observatoire de la Qualité de vie au Travail et de 1762

Au maître mot « Restez chez vous ! », j'ai envie d'en associer un autre : **« Gardez le lien ! »**. C'est vrai pour nos vies personnelles, vis-à-vis de nos familles et amis, tout particulièrement à l'égard des plus âgés et des plus vulnérables. C'est vrai également dans nos entreprises, où nous devons réinventer nos façons de travailler.

Les idées ne manquent pas pour entretenir, en cette période de confinement, une collaboration harmonieuse et efficace au sein d'un collectif de travail. Un dirigeant me disait par exemple avoir mis en place avec son équipe un **café virtuel le matin** d'un quart d'heure pour lancer la journée, et un apéritif virtuel en fin d'après-midi. Les technologies nous aident à maintenir le lien, par téléphone, par visioconférence, à travers les messageries et les réseaux sociaux internes.

Les solidarités dans le couple ou entre voisins sont ici à l'épreuve : « je garde les enfants pendant ta visioconférence et tu les garderas tout à l'heure quand j'appellerai ma collègue ». En tant que chef d'entreprise et président d'association, j'ai à cœur de faire preuve de souplesse pour répondre aux besoins spécifiques de chacune et de chacun (jeunes enfants, parents dépendants, conjoint exerçant une profession médicale, etc.). Avec les membres de mon équipe, nous avons réfléchi ensemble à la manière d'adapter notre organisation du travail, via un **juste équilibre entre besoins collectifs et contraintes individuelles.** Je leur ai exposé l'idée de piloter la période de façon agile, en s'adaptant à l'évolution de la situation semaine après semaine.

Lorsque nous nous retrouverons au bureau, nous aurons exploré de nouvelles formes de coopération et aurons renforcés les liens qui nous unissent. Bref, **nous en sortirons toutes et tous grandis !**

« Nous devons réinventer nos façons de travailler.. »

New!

SPÉCIAL CONFINEMENT

MANAGER À DISTANCE

MEETING DU MATIN

Commencez la journée du bon pied autour d'un e-café d'une durée de 15-20 min. Chacun raconte rapidement les objectifs de la journée, ses réussites de la veille, ses difficultés. Cette réunion peut être suivi par des points individuels

IMPOSER LA VIDÉO

En vidéo, vous percevez beaucoup plus facilement tout le non-verbal : les émotions , l'ensemble des signaux faibles et expressions du visage, qui vous permettent d'ajuster votre message pour une meilleure communication ou pour stimuler votre interlocuteur

DISPONIBILITÉ A DISCRETION

L'usage de chat, d'appel, de mail intempestif peut impacter la productivité. Garantissez à vos équipes et à vous-même des plages de calme pour pouvoir travailler sur des sujets de fond nécessitant du calme et de la concentration. Limitez les échanges privés sur les outils collaboratifs pour ne pas noyer les informations.

CONFIANCE ET CONTRÔLE

Chacun doit fournir un reporting clair de son activité et partager son avancée avec le reste de l'équipe via vos outils collaboratifs. Cela permet à chacun de se mattre rapidement à jour de d'une situation et d'apprendre en quelques clics ce qui s'est passé

COACHEZ VOTRE EQUIPE

Cette période complexe et cette nouvelle organisation de travail à distance perturbent la dynamique et les repères de votre équipe.
Donnez du sens, favorisez l'alignement et le sentiment d'appartenance en adaptant en permanence sa communication.

BONS ARTISANS, BONS OUTILS

Vous êtes le garant des conditions de travail de votre équipe et de leur performance au regard du contexte.
Assurez vous que chacun des membres de votre équipe soit en possession des bons outils et des bonnes conditions de travail. Dans le cas contraire facilitez les démarches.

N'OUBLIEZ PAS DE MAINTENIR DU FUN ET UNE BONNE AMBIANCE MÊME DANS LES SITUATIONS DIFFICILES

CÉDRIC BRUGUIÈRE ©

8

Faut-il fermer les comptes des enfants ?

Le conseil confinement de Marie-Claire Capobianco, ex membre du Comité exécutif du groupe BNPParibas

Dans cette période difficile qui nous amène à réfléchir à des sujets divers, certains parents peuvent se poser la question : faut-il fermer les comptes des enfants ? Et bien, sans hésiter, ma réponse sera non, il n'y a aucune raison de le faire, du moins en lien avec le contexte de grave crise que nous connaissons.

Quels seraient les motifs pouvant entraîner une telle décision? Sans doute, la crainte qu'une crise financière profonde, consécutive au drame sanitaire, fasse perdre cette épargne. Ou l'idée que la situation soit tellement noire et durable qu'il ne servirait plus à rien de mettre de l'argent de côté... **Ce risque de perte de l'épargne n'existe pas** car le système bancaire français est très solide. Même si votre banque se trouvait en défaut, nous avons un Fonds Général de Garantie des Dépôts qui rembourserait chaque compte à hauteur de 100 000 euros.

A la deuxième crainte, plus philosophique, je répondrais que, pour terrible qu'elle soit, l'épreuve que nous traversons se terminera et que **notre pays, nos entreprises, nous toutes et tous sauront repartir encore plus fort, j'en suis convaincue !**

Alors maintenant que je vous ai dit pourquoi la clôture des comptes de vos enfants n'aurait pas de cause objective, je vais vous dire pourquoi vous avez même intérêt à les conserver et à en faire bien prendre conscience à vos chers petits: vous pouvez profiter de cette période de confinement pour **leur expliquer le b.a.-ba du budget**. De façon pédagogique et ludique, vous pouvez leur faire rapprocher l'épargne que leurs grands-parents ou vous-même avaient déposée à leurs noms du montant dépensé pour les courses de première nécessité que vous venez de faire, ou, plus riant, des jouets ou des livres qu'ils pourraient s'acheter quand tous les magasins rouvriront... Quels que soient les exemples que vous choisirez, la pédagogie des mécanismes très simples de la dépense et des recettes leur sera toujours utile ! Et puis, plus tard, vous pourrez vous souvenir ensemble du moment particulier où vous leur avez appris tout cela.

9

Partager les tâches éducatives

Le conseil confinement de Till the cat, blogueur

Avec deux filles collégiennes, en 5ème et en 3ème, **nous leur avons demandé de réfléchir à un planning** à mettre en place. Elles l'ont fait avec beaucoup d'enthousiasme pendant le week-end, nous l'ont fait valider et l'ont appliqué dès lundi. Elles ne travaillent les devoirs que le matin avec des pauses. Elles s'octroient du temps libre l'après-midi et ont intégré des plages de temps pour nous aider.

En ce qui concerne l'aide aux devoirs, nous n'avons pas changé ce que nous appliquions avant la crise, à savoir une répartition des rôles en fonction de nos propres compétences : maths et physique pour mon épouse, français, langues et histoire géo pour moi. Nous travaillons, mon épouse et moi, en télétravail. Je pense mettre en place un live Facebook pour **animer un atelier de loisirs créatifs pour enfants**.

Ce sera ma toute petite contribution pour aider les parents à occuper leurs enfants !

10

Le conseil confinement de Marlène Schiappa

Selon l'INED dans les couples femmes / hommes **les tâches éducatives et ménagères sont reparties très inégalement entre les femmes et les hommes**. Les périodes de crise risquent d'avancer cela. Pour éviter que dans un couple la femme se retrouve avec la charge mentale doublée en période de confinement, **n'hésitez pas à vous repartir clairement les missions**: soit un jour sur deux, soit une répartition tâche par tache sur un tableau: qui fait les courses ? Qui prépare les repas ? Qui débarrasse ? Qui passe l'aspirateur ? Qui organise l'école à la maison pour quel enfant ? Qui lave et plie le linge ?

Une liste claire permet à tous les membres de la famille de se rendre compte de l'ampleur du travail et d'y prendre pleinement sa part.

11

Comment responsabiliser les enfants ?

Le conseil confinement de Minireyve, blogueuse

Responsabilisez les enfants le plus possible en **instaurant des règles et en leur attribuant des tâches du quotidien**. Les enfants ont besoin de repères, je dirais même que c'est nécessaire et vital pour ne pas que ça parte en cacahouète ! Avec trois enfants à s'occuper dont les deux parents travaillent à la maison nous avons dû établir un petit tableau des tâches tel que débarrasser la table, nourrir le chat ou passer le balai. Les enfants sont plutôt ravis de se savoir utile et cela laisse du temps pour faire autre chose.

« Essayez de passer du bon temps plutôt que de passer le temps. »

Nous avons instauré tout naturellement un rythme de classe le matin et d'activités l'après-midi. Je n'ai même plus besoin de leur dire de se préparer et de s'installer pour les cours. Attention, il ne s'agit pas là d'avoir une organisation militaire, mais simplement d'avoir des repères, qui sont pour moi fondamentaux pour des enfants. Enfin, **restez positif le plus possible**, le confinement sera plus facile à passer dans la bonne humeur, essayer de passer du bon temps plutôt que de passer le temps :)

12

Rester pro, zen & slow

Le conseil confinement de Mélanie Schmidt-Ulmann
créatrice de la slow parentalité auteure et coach parentale

1. On adopte un **mode de vie Slow** en famille: on ralentit en famille et on ralentit donc son rythme de travail... dans la mesure du possible.

2. On anticipe en créant chaque matin un planning familial pour organiser la journée de chacun. Les enfants aiment savoir ce qu'ils ont à faire, les petites routines... et nous aussi !

3. On adopte une activité commune en famille avant de commencer la journée de travail tous confinés à la maison: un petit jeu de carte, des postures de yoga...

4. On reste à l'écoute des besoins de chacun des membres de la famille pour laisser un peu de liberté !

5. On fait des sessions de travail sur un même rythme (ou presque) : coloriage pendant 20 minutes et réunion de travail Skype de 20 minutes pour maman.

6. On fait des pauses ensemble : la pause café ou thé pour les parents et goûter du matin ou de l'après-midi pour les enfants.

7. **On forme 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 l'autre parent fait du baby-sitting ! Et on échange les rôles.

8. On fait une « pause activité physique » tous les jours en famille tous ensemble : une chorégraphie en musique, de la gym maman bébé avec les plus petits, ou encore de la danse... ou au fait le tour du pâté de maison !

9. On responsabilise chacun pour participer à la pause déjeuner...même pour les plus petits. Et on fait confiance aux enfants.

10. **On ne se met pas la pression** et on profite de ce moment de confinement hors du temps pour se créer des souvenirs.

13

Fixer des règles, ensemble

Le conseil confinement de Julie Zerlauth, Unicef France

La situation n'est pas facile à gérer à la maison : école à distance, télétravail, activités pour toute la famille… C'est compliqué pour tou.te.s notamment quand on assume déjà – comme c'est très souvent le cas des femmes – la plupart des tâches domestiques. Cette situation particulière peut être l'occasion de fixer tous ensemble, et avec l'avis et l'accord des enfants, des **règles collectives** (une charte par exemple) et un planning de répartition des tâches et des activités chaque jour (repas, temps calmes, devoirs, activités créatives, rangements de chambre, méditation ou soirée films ou jeux…).

L'actualité autour du virus peut être stressante et source d'angoisse chez les enfants. Il est important de leur expliquer ce qui se passe et de répondre **à leurs questions**.

Pour assurer la continuité pédagogique et éducative, il est important que les parents et professionnels de l'éducation puissent s'appuyer sur des ressources simples à utiliser et attractives : myunicef.fr.

Même si les ressources sont nombreuses, veillez tout de même à **limiter l'exposition aux écrans** des plus petits pour les préserver. Même s'il ne faut pas perdre de vue que cela est aussi une source de détente pour les plus grands et un moyen de conserver une vie sociale, il faut fixer des règles. La charte pourra donc préciser les règles familiales sur le temps d'écran par jour, les activités permises, les temps d'activités manuelles ou même physiques à la maison (grâce à des vidéos proposées sur internet).

Mais surtout pas de panique, cette situation inédite demande un **temps d'adaptation pour tous,** petits et grands. Il est tout à fait normal de mettre quelques jours à s'organiser, à s'adapter au rythme de chaque enfant et tout en respectant au mieux le rythme des parents. Alors **ne culpabilisez pas de ne pas réussir à tout gérer !** Dites-vous que vous n'êtes pas seul.e, chacun.e fait de son mieux et n'hésitez pas à solliciter d'autres parents pour partager vos conseils et tactiques !

Comment expliquer aux enfants le télétravail ?

Le conseil confinement de Jean-Claude Le Grand, Directeur général des relations humaines L'Oréal

Tout d'abord, je dirais qu'il est important d'**expliquer aussi simplement que possible cette situation inédite aux enfants**. Il faut leur donner les moyens de comprendre que nous ne sommes pas en vacances, mais dans une période « différente » durant laquelle **nous devons tous nous adapter**.

De la même manière que les enfants ont école à la maison, leurs parents travaillent à la maison. L'une des clés du succès : mettre en place une bonne organisation ! Il est essentiel de rythmer la journée de chacun et de s'accorder des moments en famille. On peut prévoir des moments fixes pour les repas, les pauses mais aussi définir des moments où nous serons 100% disponibles pour jouer ou discuter avec les enfants. Ce sont des repères utiles pour permettre à toute la famille de bien vivre cette période !

Enfin, lâcher un peu prise est essentiel ! **À situation exceptionnelle, parenthèse exceptionnelle** tous ensemble à la maison ! Bien sûr, il faut maintenir certains principes fondamentaux mais il faut aussi apprendre à en inventer de nouveaux dans un tel contexte !
Et **ménagez-vous** aussi, ne soyez pas trop exigeants avec vous-mêmes et avec vos enfants car c'est une course de fond qui se prépare, que nous allons vivre et gagner tous ensemble ! Donc restez positifs et sereins en puisant cette énergie en famille !

« Les enfants ont école à la maison, leurs parents travaillent à la maison. »

COMMENT TÉLÉTRAVAILLER AVEC VOS ENFANTS ?

ORGANISER VOTRE ESPACE DE TRAVAIL ET VOTRE TEMPS

Installer votre routine

- Aménagez-vous un espace dédié et propice au travail
- Assurez-vous que vos accès wifi et logiciels fonctionnent
- Fixez vos horaires et vos objectifs de la journée
- Informez votre manager, vos collègues, vos clients

ORGANISER VOTRE INDISPONIBILITÉ

Instaurer l'indisponibilité à discrétion

- Auprès de vos enfants ; indiquez leur votre plage d'indisponibilité pour traiter un dossier ou faire une visioconférence
- Auprès de vos interlocuteurs professionnels, indiquez leur vos plages de disponibilité (sauf urgence)
- Organisez, si possible, l'alternance auprès des enfants avec l'autre parent

PRÉVOIR DES TEMPS AVEC VOS ENFANTS

Donner du temps, c'est en gagner !

Cette période est propice à développer de l'autonomie de vos enfants, ils ont toutefois besoin d'attention, d'explications, de reconnaissance et d'encouragements.
Planifier donc des temps dédiés avec eux.

PENSER A FAIRE DES PAUSES

Pour rester performant, oxygenez vous

-Faites de pauses régulières pour conserver votre productivité
- Faites un tour du quartier pour vous aérer en respectant les mesures barrières et en étant munis de votre attestation
- Pensez à conserver du fun en fin de journée : Lecture, série TV, jeux de société ; afin que votre cerveau se repose ou travaille différemment

AJUSTER L'ORGANISATION RÉGULIÈREMENT

Cultivez l'adaptation continue

- Réadaptez l'organisation de chacun à son rythme et entretenez la dynamique
- Garder à l'esprit qu'il vous faudra plusieurs jours pour stabiliser l'organisation famailiale
- Faites vos menus à l'avance

© CÉDRIC BRUGUIÈRE

15

Les jeunes parents

Le conseil confinement de Christophe Beaugrand-Gerin, journaliste et jeune papa

« Continuez à l'éveiller. »

Ce qui est touchant quand on a un enfant en bas âge, c'est de voir **la solidarité qui se met en place**, pour faire les courses par exemple. Certains amis se sont organisés pour nous ramener du lait infantile afin de ne pas trop exposer notre enfant.

Pour ne pas totalement le couper du monde extérieur, on ouvre la fenêtre de temps à autre, afin qu'il puisse **bénéficier d'un air pur**. On profite de ce temps qui nous est accordé pour continuer à l'éveiller, car le temps nous manque parfois au quotidien. **Que cette période puisse permettre aux parents d'interagir davantage avec leurs enfants !** Enfin, grâce aux nouvelles technologies, **on maintient un lien étroit avec les grands-parents** qui sont heureux de pouvoir garder un contact avec leurs petits-enfants.

16

Maintenir le lien avec les petits-enfants

Le conseil confinement de Brigitte Grésy, Présidente HCE

Le SOS grands parents ne fonctionne plus ?
Mais si ! par Skype !

Tous les matins, je me mets sur Skype et **je joue à la maîtresse d'école** qui lit une histoire, j'essaie de les tenir pendant un moment pour soulager ma fille. Alors je me tiens droite, sérieuse et souriante.
Il faut montrer les images du livre à la caméra avant de lire le texte et il faut mettre le ton pour garder l'attention de deux petites têtes de 4 et 5 ans qui gigotent et se chamaillent. J'essaie de **poser des questions qui éveillent l'esprit** : vous savez ce qu'est une rivière légendaire ? Comme c'est difficile ! Comme les maîtresses sont merveilleuses !

Demain matin, 10h, je lis les Indestructibles, à cause d'Elastigirl qui est très forte. **Chaque fois que je peux dire que les filles peuvent tout faire, je n'hésite pas !** La pédagogie de l'encouragement et de la confiance en soi, il n'y a que cela de vrai !

17

Transmettre le goût de la lecture

Le conseil confinement de Sophie Bidan, auteure jeunesse

C'est sans doute le moment pour nous tous d'**inventer des moments de partage**, le moment aussi de transmettre à nos enfants le goût merveilleux de la lecture... Dès ses premières années, votre petit bout'chou vous pose mille questions. Sa curiosité semble sans limites, c'est le moment de **l'ouvrir à la richesse de la lecture**.

Voir ses parents lire, c'est le meilleur moyen pour qu'un enfant ait envie de lire. Lisez devant vos enfants, lisez avec eux ! Quand on est un petit enfant, ce qu'on aime c'est l'histoire, mais **la préférée, c'est bien celle qu'on écoute avec papa ou maman**. Un tel moment de complicité qu'on aurait tort de s'en priver. Le livre devient le livre câlin.

N'ayez pas peur de leur lire des histoires qui font peur si elles se terminent bien, les enfants projettent leurs joies, leurs peurs sur ces héros : ça les aidera à grandir. Et pour les plus grands, **lire les livres de ses enfants, c'est aussi mieux les comprendre !**

« Voir ses parents lire, c'est le meilleur moyen pour qu'un enfant ait envie de lire.. »

Voici quelques livres magnifiques créés par des auteurs et illustrateurs de talent que vous trouverez pour tous les âges, en ligne :

« L'abécédaire des Métiers imaginaires » (Little Urban) pour développer leur imaginaire avec délice.

« N'oublie pas ton rêve » (Little Urban) pour affronter le regard des autres.

« Le marchand de bonheur » (Sarbacane) pour voyager.

« Le livre qui fait aimer les livres » même à ceux qui n'aiment pas !

18

Comment lire quand on est confiné ?

Le conseil confinement de Marlène Schiappa

« Le seul moyen de supporter la vie c'est de s'étourdir dans la littérature comme dans une orgie perpétuelle. »

Cette citation attribuée à la correspondance de Flaubert est encore plus juste en période de confinement. Pour lire et faire lire nos enfants, nous pouvons faire appel aux géants d'Internet que tout le monde connaît mais aussi à des **librairies en ligne qui restent en activité**. Par ailleurs des plateformes de librairies indépendantes locales poursuivent les commandes et les livraisons en période de confinement. Faire appel à elles, c'est aussi une manière de les soutenir pour qu'elles existent encore après la pandémie... vous pouvez aussi continuer à commander des livres numériques.

19

La radio, une alternative aux écrans

Le conseil confinement de Radio France

Des émissions comme **Les Barbatrucs**, **Salut l'info !**, **Mômes trotteurs** pour occuper intelligemment les enfants

Des podcasts comme **Une histoire et...OLI**, **Les Odyssées**, **Histoire de musique**

Ou encore VOX : Un espace pour apprendre à chanter et décrypter la musique et les vidéos Rap N Classe pour réviser les cours en musique

Et pour les parents : **le conseil éducation d'Alexis Morel / les samedis et dimanches** sur Franceinfo

20

Pas de pression !

Le conseil confinement d'Olivier Barbin, Je suis papa

« Ne vous montrez pas plus exigeants que la situation ne l'impose »

On ne va pas se mentir : le confinement, c'est l'occasion pour les parents de tester à la fois leur self control, leur niveau de résistance au bruit et leur maitrise des bases du yoga.

Dans ce contexte, je n'ai qu'un conseil : **ne rajoutez pas de pression à la pression** sous peine de voir la cocotte-minute exploser. S'il vous revient de faire classe à la maison, ne vous montrez pas plus exigeants que la situation ne l'impose et lâchez du lest. Exceptionnellement, **autorisez vos mômes à envahir le salon** avec leurs jouets, à se dépenser devant une émission de gym à la télé, à partager des moments câlins avec vous sans compter et même à lécher la cuillère lorsque vous préparez le gâteau au chocolat du goûter. Bref, gardez en tête que si Covid-19 a privé vos enfants du bonheur d'aller à l'école, il ne doit pas leur enlever ce sourire qui les rend si beaux.

21

Où trouver des idées de loisirs ?

Le conseil confinement de Marie Perarnau, les Maternelles

Quel moment étrange et stressant où nous essayons de jongler entre notre télétravail, l'école de nos enfants, leur bien-être et notre survie. **L'apprentissage est partout** : dans la lecture de livre, dans la création artistique, dans l'observation de la nature, dans la confection d'un gâteau ou d'une pâte à modeler. **Utilisez les ressources de chacun**, cette fameuse solidarité parentale qui existe depuis toujours.

Sur de nombreux sites, on trouve des idées de loisirs, des musées à visiter ou opéras à regarder. Vous pouvez aussi **organiser une chasse au trésor dans la maison**, monter une cabane ou un parcours pour se défouler. Ecrire des lettres à ceux qui vous sont chers, ou bien **préparer une « Time Capsule » à ouvrir dans 10 ans** avec le témoignage de ce que vous vivez aujourd'hui.

Quoi qu'il en soit, **jouons, acceptons, relativisons et protégeons.** Essayons surtout de créer, dans ces instants hors du temps, de jolis souvenirs pour nos enfants.

22

Pour les aventuriers en herbe

Le conseil confinement de SOS Villages d'enfants

« Si vous avez fait le tour des jeux disponibles, pourquoi ne pas créer les vôtres ? »

Si vous avez la chance d'avoir un espace extérieur avec un jardin, profitez de l'approche du printemps pour **créer un hôtel à insectes** ! Une manière originale d'évoquer avec les enfants l'importance de la biodiversité.

Pour les aventuriers en herbe : **@Paris_momes organise un concours de cabanes** pour mettre à l'honneur les petits aventuriers qui investissent salons ou chambre avec des cartons, draps, couvertures... avec le #Maplusbellescabane

Et si vous avez fait le tour des jeux disponibles à la maison, pourquoi ne pas créer les vôtres ? Être à la maison, c'est aussi l'occasion de se mettre à la cuisine !

23

La classe à la maison !

Le conseil confinement de Carla Schiappa, directrice d'école

Il va être important de **se structurer** pour ne pas perdre pied : un petit calendrier du mois pour distinguer les « jours d'école » et « sans école » (les collégiens, faites sauter le mercredi!) ainsi qu'un emploi du temps réaliste : si vous faites 2h le matin et 2h l'après-midi avec 30 minutes de coupure, c'est déjà énorme. L'important va être d'**entretenir les acquis.**

Vous pouvez prévoir aussi un petit cahier spécial pour le travail. Ne cherchez pas à multipliez les supports ou à « jouer à la maitresse ». N'oubliez pas de saisir ce moment comme une **chance de se redécouvrir et de profiter de la vie** : partagez avec votre enfant vos passions, lisez, jouez, cuisinez... étonnez-vous !

D'habitude, l'école se nourrit des situations de vie quotidienne (cf. le problème de math de la baignoire et de la goutte d'eau...), maintenant cela va être l'inverse : **la vie quotidienne sera prétexte à l'école !**

Mon enfant est victime de harcèlement

Le conseil confinement d'Eric Morain, avocat

Pour les parents :

1 élève sur 10 est victime de harcèlement à l'école ou sur les réseaux sociaux. Il est impératif de **sensibiliser les jeunes sur les conséquences** psychologiques que peuvent provoquer ce genre de messages qui **ne restent pas simplement du domaine virtuel** et qui sont vécus comme des violences de l'autre côté de l'écran. Il faut **les inciter à parler afin de les protéger**, qu'ils soient victimes ou témoins. L'isolement est un des symptômes les plus visibles et peut conduire à des drames que l'on peut éviter.

Pour les enfants :

Le cyber-harcèlement c'est le fait d'utiliser un téléphone ou un réseau social pour se moquer ou blesser que quelqu'un à cause de n'importe quoi d'un peu différent. **Il faut absolument en parler à ses parents, son professeur ou un membre de son entourage** pour protéger la victime. **Il ne faut pas croire que l'écran de l'ordinateur ou du téléphone portable est une protection**, les policiers peuvent savoir qui se cache derrière des messages.

Le conseil confinement d'Hugo Martinez, association Hugo! contre le harcèlement scolaire

Pendant la période de confinement, il faut porter une attention toute particulière au **cyber harcèlement qui a de fortes chances de se poursuivre hors du cadre scolaire**. En tant que parents, en plus du dialogue indispensable avec votre enfant, vous devez redoubler de vigilance, notamment si vous remarquez une activité accrue sur son téléphone portable ou s'il a une tendance inhabituelle à s'isoler.

Il est évident que certains élèves continueront leurs mauvais agissements pendant cette période. Il est donc important de pouvoir déceler ces situations, mais également de permettre à votre enfant de continuer à s'épanouir en faisant une activité qui lui plait et qui lui permette de se changer les idées. Cette période doit contribuer à **renforcer les liens familiaux** afin que l'enfant se sente en **confiance dans son environnement**, ce qui lui permettra de se livrer plus facilement.

26

Quels jeux ludiques pour les enfants ?

Le conseil confinement d'Adeline Clavel, orthophoniste

L'adaptation à une situation nouvelle et la créativité. **Tout ce dont nous avons besoin est souvent déjà présent dans notre environnement**.

« Jouons avec les phonèmes » : écrire des sons sur des post-its puis l'enfant doit aller les coller sur des objets de la maison. Ex : [t] posé sur une table, [a] sur la machine à laver [i] sur le lit.

« Le jeu des secrets » : écrire un « secret » sur un papier que l'apprenti-lecteur doit déchiffrer puis exécuter. Ex : « Va dans la salle de bain et apporte une brosse à dents », « Lève-toi et tape trois fois dans tes mains ». On adapte le niveau des « secrets » à effectuer bien sûr au niveau de lecture de l'enfant. Celui-ci peut à son tour, écrire un « secret » que vous devez effectuer.

« Jeu des objets » : rassembler tous un tas d'objets de petite/moyenne taille autour de soi. Chacun son tour, on place un objet dans un sac. On doit récapituler au fur et à mesure tout ce qu'il y a dans le sac. Ex : « dans le sac, il y a une cuillère, une pile, une clé, etc. ». Quand on ne se souvient plus, on arrête tout et on recommence à remplir le sac.

« Jeu de la photo » : on demande à l'enfant de bien « photographier » la disposition des objets/meubles dans la pièce pendant 2 minutes. Puis il doit aller se cacher, on déplace alors une chaise et quelques éléments bien visibles. Lorsque l'enfant revient, il doit expliquer ce qui a changé dans la pièce.

Ces différents exercices ludiques permettront de **maintenir une forme de continuité** alors que les séances habituelles sont mises en suspens !

27

Faisons ludiques !

Le conseil confinement de Roxane, L'Atelier de Roxane

Il n'y a pas de super parents avec une cape rouge qui pourraient rendre ce confinement génial en tout sens... Par contre **il y a de super idées à partager pour le rendre plus agréables** et en tirer les points positifs. En famille les idées sont multiples pour resserrer les liens : faire des jeux de société, cuisiner ensemble, créer une chasse au trésor, se câliner, se faire des blagues.

Il y a aussi pleins de façon d'un d'aborder l'école à la maison ! Il ne faut pas le vivre comme une corvée mais plutôt comme une chance de pouvoir s'adapter au rythme de son enfant : créez des activités ludiques dans lesquelles vous pourrez glisser des réflexions sur les maths, le français... Faites des activités manuelles comme la pâte à sel, la peinture, le dessin... ! Ce confinement ne vous demande rien d'exceptionnel... juste de **passer du temps ensemble !** Comme avant... posez vos écrans, éteignez les télés et profitez de ce temps précieux qui vous est offert.

28

Faire du sport à la maison

Le conseil confinement de Sarah Ourahmoune, boxeuse

1. Jeu du foulard à la taille : les deux joueurs ont un foulard accroché à leur ceinture au niveau de leur dos. Le but est de saisir le foulard de l'autre, sans le toucher, tout en préservant le sien !

2. Jeu du béret en gainage : les deux joueurs sont en position de planche : face au sol, en appui sur les pointes de pied et les bras tendus. Les deux joueurs se positionnent l'un en face de l'autre. Placez un petit objet (une balle, un tissu, un petit jouet...) entre vous deux et au signal, attrapez le le plus vite possible !

3. Jeu du foulard au pied : les deux joueurs ont un foulard au niveau d'une de leurs chevilles. Il doit être glissé à l'intérieur du pantalon en laissant dépasser seulement une petite partie. Les deux joueurs se placent face à face, à quatre pattes sur le sol. Le but est de saisir le foulard de l'autre tout en préservant le sien !

29

Ecouter de la musique avec eux

Le conseil confinement de Claire Keim, chanteuse

Cette période de confinement est **l'occasion idéale pour une remise à niveau quand on a une jeune enfant à charge.**

Elle et moi, nous ne sommes pas de la même génération, nous n'écoutons pas les mêmes musiques, et n'avons pas les mêmes influences. Pourtant, j'ai accepté de **me plonger un peu plus dans son univers**, et cela m'a permis d'élargir mon horizon. Ma fille me fait découvrir les dernières nouveautés, les morceaux à la mode, comme à travers ce réseau social qui permet d'exploiter tout le potentiel de la musique : danse, playback, cover, challenge... L**a jeune génération est tout aussi créative !**

J'insiste surtout avec elle sur le fait que **le pays a besoin de nous** en cette période difficile : ce ne sont pas des vacances, et il faut qu'elle continue à emmagasiner des connaissances, qu'elle soit disciplinée et qu'elle maintienne une activité sportive régulière pour rester en forme.

30

Être ensemble

Le conseil confinement d'Erwan Balanant, député

Au moment de l'annonce des mesures de confinement, j'ai eu quelques sueurs froides... Comment gérer mon mandat et ma fille de 9 ans à la maison...

Jour 1 : conseil de « guerre » au sommet entre ma fille et moi... Comment on s'organise ? Ensemble, on décide de faire un programme journalier ! A chaque heure suffira sa peine. Heure de levée, heure des maths... tout est couché sur une feuille que l'on affiche sur le frigo. Coronavirus et confinement... même pas peur !
Et hauts les cœurs !

Jour 2 : Se connecter au site du CNED, répondre aux appels des entreprises, parler au préfet, répondre aux maires qui s'interrogent... Et respecter ce planning irréalisable ! « Papa... ça va être long ces 15 jours »

Jour 3 : Respirer ! Et se dire que l'**on fera ce qui sera possible**. Lire avec elle. L'accompagner tranquillement... Philosopher. Et si ce terrible virus n'était pas autre chose qu'une invitation à ralentir ce monde de folie. **Penser aux autres. À l'essentiel.**

31

Mon enfant fait son coming-out

Le conseil confinement de Jérémy Faledam,
co-Président de SOS Homophobie

Si votre enfant fait son coming-out, le plus important est avant tout d'**être à son écoute**. Il ne faut pas lui imposer le sujet. Si vous avez des doutes ou que vous vous posez des questions sur son orientation sexuelle, attendez qu'il vienne lui-même vous en parler.

Une fois que le pas est franchi, comprenez que c'est une étape importante pour lui et qu'il y a mûrement réfléchi. **Accueillez sa parole comme elle vient** et n'hésitez pas à lui poser des questions tout en restant à son écoute. S'il est en demande et en attente de plus d'informations, vous pouvez **l'orienter vers des structures adaptées** : le site cestcommeca.net s'adresse exclusivement aux jeunes de 10 à 20 ans et livre notamment des références culturelles comme des films, des livres, des séries, qui donnent une image positive des personnes LGBT.

32

Se méfier de la désinformation

Le conseil confinement de Frédéric Potier, Dilcrah

Dans des périodes de crise, il y a cette idée répandue qu'on nous cacherait des informations. Notre rôle de parents est d'expliquer à nos enfants qu'il y a des professionnels de santé qui travaillent sur la question et que nous devons leur faire confiance. **Il faut leur expliquer ce qui se passe manière calme et transparente** : c'est un virus qui se propage vite et nous devons donc nous protéger, en adoptant notamment les gestes barrières. Il y a eu depuis toujours des virus qui se sont propagés et ce n'est pas la faute de telle ou telle personne.

En tant que parents, **nous devons nous méfier des tentatives de désinformation**, des théories du complot, qui prolifèrent sur internet et les réseaux sociaux. Restons vigilants sur les vidéos, les images, qui quand elles sont détournées, ont pour seul but de faire monter les tensions dans des périodes de fragilité. Privilégiez les sites institutionnels : dilcrah.fr, memorialdelashoah.org/, mahj.org/ , conspiracywatch.info/

33

Comment transmettre le féminisme

Le conseil confinement de Sylvie Pierre-Brossolette, Présidente commission lutte contre les stéréotypes du HCE, présidente comité d'orientation Cité audacieuse

Quelle est la première femme à avoir reçu le prix Nobel ? Quelle grande auteure a porté un prénom d'homme ? Quelle femme a créé l'Express ? Qui a écrit le deuxième sexe ? Connaissez-vous une femme astronaute ?

On peut multiplier les entrées et profiter de ces moments avec les enfants pour leur transmettre – ludiquement – le féminisme. Leur raconter l'histoire des femmes qui ont compté dans tous les domaines grâce à un **jeu de connaissance**. Puis **retrouver des séquences d'actualité**, des vidéos ou des films sur ces exemples remarquables, **pour les filles comme pour les garçons...**

« Leur raconter l'histoire des femmes qui ont compté. »

34

Qu'est-ce qu'on regarde à la télé ?

Le conseil confinement de Gérald-Brice Viret, Directeur de Canal + et directeur général des programmes du Groupe

La télévision est un outil formidable pour s'évader et quitter un moment l'ambiance anxiogène liée au coronavirus. Profitez-en pour découvrir ou redécouvrir les films culte qui ont marqué le cinéma. Commencer une série depuis le début comme « Le Bureau des Légendes » ou « La Casa de Papel », regarder en famille des documentaires ou encore des spectacles en replay.

Pour les enfants, **MyCANAL Free et Orange offrent des chaînes habituellement payantes** comme Boomerang, Canal-J, Boing, Toonami. Pour les passionnés de musique, Arte propose 600 concerts en ligne. L'opéra de Paris propose ses spectacles en ligne gratuitement sur Culturebox.

Et concernant les antennes que je dirige, citons « l'Info du Vrai » d'Yves Calvi qui décrypte l'information quotidienne et Cyril Hanouna qui sera présent en direct de chez lui tous les jours sur C8 dans TPMP pour un vrai moment de divertissement pour toute la famille.

35

Parlons écrans

Le conseil confinement de Carole Bienaimé-Besse, membre du CSA

Le temps d'écran va augmenter pendant le confinement et c'est normal, l'idée n'est pas de culpabiliser les parents. Mais attention à ne pas tomber dans le travers de l'écran nounou.

1. Avant l'âge de 3 ans, **on n'expose pas les bébés** : ils doivent interagir avec le monde qui les entoure. Profitons du confinement pour jouer avec eux. **A chaque âge son programme** : suivez la signalétique indiquée. N'hésitez pas à jouer avec vos enfants. Il faut souvent plusieurs joueurs, alors autant que ce soit vous !

2. **Le journal télévisé n'est pas un programme familial**. Les journalistes s'adressent avant tout aux adultes avec des mots et images qui peuvent heurter.

3. Veillez également à ce que nos enfants **ne soient pas exposés à des images inappropriées** qui viendraient ajouter du stress. Installez un contrôle parental, apprenez à vos enfants à toujours vérifier la source d'une information et échangez des Gif animé pour garder le sourire !

36

Qu'est-ce qu'on mange ?

Les recettes confinement de Guillaume Gomez, meilleur Ouvrier de France et chef du Palais de l'Elysée (Cuisine, leçons en pas à pas, éd. du Chêne)

Recette de Nuggets - 4 personnes
Préparation : 30 minutes ; Cuisson : 8 minutes
Ingrédients : 200g de blancs de poulet sans la peau, 3 blancs d'œufs et 2 jaunes, farine, chapelure, huile, un mixeur
Conseil du chef : choisir des blancs de poulets bien compacts.

- Coupez grossièrement les blancs de poulet et mixez-les avec les blancs d'œuf, assaisonnez avec sel et poivre

- Faites des petits tas réguliers à l'aide de deux cuillères et posez-les sur une feuille de papier sulfurisé

- Mettez un peu de farine sur vos mains et donnez la forme que vous voulez à vos nuggets.

- Préparez deux saladiers : mettez les jaunes d'œufs dans l'un et la chapelure dans l'autre, piquez un nugget avec une fourchette, trempez-le dans le jaune d'œuf, puis passez-le dans la chapelure. Le refaire

- Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile, colore les nuggets en les faisant cuire doucement de chaque côté et en les retournant avec une pince ou une fourchette. Attention à ne pas les faire brûler !

37

Qu’est-ce qu’on mange ? (bis)

Recette de frites de légumes - 4 personnes
Préparation : 30 minutes ; Cuisson : 17 minutes
Ingrédients : 2 courgettes, 2 carottes, 1 ou 2 navets longs, 1 céleri-rave, 1 gousse d’ail, du thym ou du laurier

Astuce du chef : les frites au four sont moins grasses !

- Lavez et coupez en tranches puis en frites les courgettes, les carottes, le demi-navet et le céleri. Préchauffez le four à 190°C (th.6-7).

- Sur une grande feuille de papier aluminium, posez les frites de légumes, la gousse d’ail écrasée, du thym et du laurier. Recouvrez avec une autre feuille de papier d’aluminium et repliez bien les bords plusieurs fois pour former une papillote. L’air ne doit surtout pas passer !

- Faites cuire à four chaud le temps que la papillote soit bien gonflée (12 mn). Sortez la papillote du four et ouvrez-la, égouttez bien les légumes cuits.

- Posez-les dans un plat allant au four avec un tout petit peu d’huile d’olive et passez-les sous le gril (5 mn)

38

On s’occupe !

Le conseil confinement d’Erin Doherty,
Directrice rédaction ELLE

1. Afin de rendre un peu ludique la tâche TRÈS répétitive des repas, nous en réalisons certains en suivant les **tutos du chef argentin** @juanarbalaezchef

2. Pour apaiser l’ambiance « lions en cage » et faire baisser la pression, l’application Petit Bambou propose des séances de **méditation adaptées aux enfants**. Le studio Tigre Yoga, offre un cours de Yoga quotidien

3. Nous faisons aussi des **visites virtuelles des musées du monde** : la Galerie des Offices de Florence (uffizi.it/mostre-virtuali), Prado - Madrid (museodelprado.es/en/the-collection/art-works), British Museum - Londres (britishmuseum.org/collection), National Gallery of art - Washington (nga.gov/)

Enfin... Sans être très fière de moi, j’avoue avoir clairement lâché sur la restriction du temps d’écran... **À situation exceptionnelle autorisation exceptionnelle !**

39

Le conseil confinement d'Agnès Pannier-Runacher

1. Passée la 1ère journée où le petit dernier négocie de rester en pyjama, **on structure** : on s'habille, même pour jouer aux legos, une vraie pause joyeuse à midi et une sortie « tour du pâté de maison » en rollers pour le défoulement !

2. On découvre que même numéro 3 est capable de faire ses exercices tout seul, surtout si c'est sur l'ordinateur familial

3. On prend le temps pour des **petites attentions**: lancer une partie de Uno endiablée entre deux appels (15 mn) ; préparer une infusion pour tous et charger le petit dernier de cette mission stratégique!

4. On pense à nos proches et **on organise des appels** tous les jours pour réchauffer le cœur des grands-parents et des petits-enfants. Gagnant-gagnant !

5. Le soir, c'est le moment de **cuisiner en famille**. Et pour une fois, personne ne sera en retard pour déguster « parce que la réunion s'est prolongée » !

40

Parler de la situation à ses enfants

Le conseil confinement de Sophie Marinopoulos, psychologue

Le rôle du parent face à ce contexte est d'**informer sans alarmer.**

Dès 18 mois, il écoutera surtout **les émotions que vous transmettrez**. Choisissez des mots simples et une information courte. Expliquez aux enfants dès 3 ans que quand on est malade on peut donner sa maladie à ses ami(e)s et qu'il faut rester un peu sans les voir, il va entendre votre message pour « être plus fort que la maladie ».

En âge primaire ils **engagent de véritables réflexions** sur le danger, la mort, la peur. Leur répondre, les écouter est essentiel. Les adolescents vont avoir des avis souvent tranchés. Ce sont des occasions de **les découvrir dans leur maturité**.

Evitez les informations en boucle, rythmez la journée selon des temps courts et enrichissez la par des jeux d'imagination. Soyez inventifs et rendez le quotidien plus ludique

41

Être confiné avec bébé

Le conseil confinement de Willy Belhassen, sage-femme

Rythme: respecter autant que possible le rythme du bébé pour les tétées (ou biberons), le sommeil (il ne connait pas la différence entre le jour et la nuit...). Le bain en fin de journée peut apaiser le bébé.

Température: Prendre la température (sous le bras +0,5°) en cas de doute sur une fièvre. Si plus de 37°5 en général il est trop couvert, il faut alors le découvrir et reprendre la température 1/2h après.

Bien sûr, **ne jamais s'énerver avec le bébé**. Penser à utiliser des applications qui peuvent aider à se détendre et se mettre de la musique douce...Tout est nouveau pour bébé, ne pas hésiter à le prendre dans les bras s'il est agité (en peau à peau, c'est encore mieux) et lui expliquer la situation.

En cas de doute (ou d'exaspération) vous pouvez appeler votre sage-femme. Il ou elle saura vous rassurer. Une visite à domicile pourra être également envisagée. Bon courage !

42

Prendre le temps de se parler et s'écouter ?

Le conseil confinement d'Isabelle Pontécaille, psychologue clinicienne

Les enfants ont des facultés d'adaptation et des ressources d'inventivité avec lesquelles il faut compter et qui peuvent nous aider, nous adultes. Plutôt que de leur donner des réponses toutes faites, **renvoyez-leur leurs questions**, et toi qu'est-ce que tu en penses ? Ils ont leurs représentations, leurs peurs aussi, qui le plus souvent reflètent les peurs des adultes.

Leur permettre d'exprimer ce qu'est pour eux le coronavirus, le pourquoi du confinement **ouvrira des portes à la discussion, aux échange**s. C'est ainsi que ce moment difficile peut se transformer en son contraire : prendre le temps avec eux, de parler, de les écouter...le temps de lâcher les écrans, qui s'ils sont précieux pour garder le lien social, doivent être utilisés à bon escient. Il est important d'**éviter que la contamination soit aussi psychique** par l'envahissement de paroles et d'images que les enfants ne peuvent analyser. Ecrire ou dessiner ce qui les inquiète leur permettra de mettre leurs peurs à distance et vous pourrez reprendre cela avec eux pour ensuite partager des moments de jeux !

43

Comment renverser le sentiment d'angoisse ?

Le conseil confinement de Claire Arnoux, journaliste, présentatrice beIN Sports

Comme beaucoup le mot confinement m'a angoissée. Pour renverser ce sentiment, je me suis dit que ce moment unique devait servir. Servir les autres en restant à la maison et aussi servir à prendre du temps avec ma fille de 3 ans et du temps pour moi. Ce qui voulait dire **faire du sport**. L'astuce pour rester en forme c'est de s'octroyer des moments précis pour faire un peu d'exercice et de s'y tenir.

Pour ceux qui le peuvent, il y a des coachs en direct sur Instagram, la mienne Olivia Courbis donne un cours de 30 min abdos-fessiers à 12h et une heure de yoga à 18h chaque jour. Une vraie communauté s'est créée. Et chacun devant notre écran sur notre tapis on se bouge ensemble. **J'inclus ma fille avec moi** quand je fais du yoga, elle reproduit quelques mouvements, et surtout on s'amuse ensemble ! Elle adore tenir mes pieds quand je travaille mes abdos. Et je lui fais compter mes exercices.

« J'inclus ma fille avec moi quand je fais du yoga. »

Et si on a encore besoin de se défouler, nous avons un moment « danse/musique » : on met la musique (en respectant les voisins) on danse comme des folles. Et on termine (souvent) en chantant la reine des neiges.

Autre astuce confinement: **prenez soin de vous**. Ça veut dire qu'on ne reste pas en pyjama toute la journée. L'hygiène est primordiale. On continue à se doucher, à s'habiller et à se laver les mains très souvent. On essaie de garder des repas à heures fixes. Et puis **c'est le moment de se lancer dans ce qu'on n'a jamais le temps de faire** : trier ses armoires, rattraper les films cultes qu'on a loupés, revoir des anciens matches sur beIN Sports, lire les livres qu'on n'a pas encore ouverts ou relire ceux qui nous ont marqués. On prend aussi des nouvelles de la famille et des proches. Et finalement la journée est passée plutôt vite !

Rester positifs !

Le conseil confinement de la chaîne de Néo et Swan

Nous mettons donc en avant la nécessité de bien **respecter les consignes d'hygiène et de sécurité** qui garantissent la santé de tous.

« On utilise notre influence pour montrer le bon exemple et rester positifs. »

Sur l'éducation de nos enfants, nous établissons un **programme pour chaque journée** sur un tableau, afin que cette période soit la plus ludique possible. La vie scolaire commence le matin, et l'après-midi est réservé plus divertissantes. Pour l'école, nous utilisons plusieurs sites internet afin de poursuivre leurs enseignements en français, en anglais ou en lecture. Pour les activités, la préparation de gâteaux leur permet d'améliorer la lecture grâce aux recettes, et de perfectionner en mathématiques avec les grammages. Nous leur garantissons un lien avec la nature en faisant pousser par exemples des graines de haricot ou de lentille dans du coton.

Nous réservons également **beaucoup de temps aux jeux de société en famille**. Notre plus jeune fils par exemple, tient tout le temps le rôle du banquier. Cela lui permet d'améliorer ses notions en mathématiques et le familiarise à la gestion d'un budget. Nous essayons de **ne pas aborder constamment le sujet** de la propagation du virus, pour ne pas les mettre dans un climat trop anxiogène. On leur explique qu'il faut rester à domicile pour limiter les risques d'attraper le virus ou pour éviter de contaminer d'autres personnes. **On ne leur cache pas la réalité, mais on évite de trop les mettre en situation de stress.**

45

Comment méditer avec les enfants ?

Le conseil confinement de Christophe André, médecin psychiatre, auteur de « Le Temps de méditer » (éd. Iconoclaste), Youtube : Les Arènes

1. Les enfants sont très doués pour méditer, dès l'âge de 3 ans.

2. On utilise des mots simples et concrets, et surtout **on fait les exercices avec eux**.

3. On peut méditer allongé ; ou bien assis sur une chaise, avec le dos droit.

4. Chaque exercice peut durer 3 ou 4 mn, plusieurs fois dans la journée.

5. On ferme les yeux, on regarde ce qui se passe dans le corps, dans la tête. L'adulte peut commencer (« dans mon corps, je sens ça et ça {silence de 10 secondes} ... dans ma tête, j'ai telle et telle pensée qui passe {silence de 10 secondes} ... »). Puis il demande à l'enfant, toujours les yeux fermés, de décrire à son tour.

6. **On ressent sa respiration**. L'adulte peut parler en premier : « je sens l'air qui entre et ressort dans mon nez et ma gorge {silence de 10 secondes} ... je sens mon ventre et ma poitrine qui se soulèvent {silence de 10 secondes.} ... et telle chose quand j'inspire {silence de 10 secondes} ... quand j'expire {silence de 10 secondes} ... » Puis, c'est au tour de l'enfant.

7. Prendre quelques minutes pour **écouter attentivement tous les sons** qui arrivent aux oreilles. Les décrire précisément (« ils viennent par quel côté ? Ils sont agréables à écouter ? »).

8. **Parcourir toutes les parties de son corps**, des pieds à la tête, en imaginant qu'on est une petite fourmi, qui escalade les genoux, tombe dans le nombril, explore le visage (l'adulte raconte le parcours et l'enfant ressent son corps).

9. **Méditer en prenant un repas** en silence : c'est comme un jeu, on regarde, on renifle, on prend une bouchée... Et à chaque étape, on décrit ce qu'on ressent.

10. **Marcher très lentement dans la pièce** ou le jardin, pieds nus, les yeux fermés, les mains en avant, en sentant bien chaque pas, en changeant de direction à chaque obstacle, et en décrivant ce qu'on ressent dans ses jambes, son corps, sous ses mains, etc.

Des cotillons sur la quarantaine

Le conseil confinement de Muriel Ighmouracène, ancienne directrice de crèche, auteure de « Les 50 règles d'or des parents séparés

« Dans un contexte anxiogène, l'urgent est à la fête !. »

Dans un contexte anxiogène, l'urgent est à la fête, pour les adultes comme pour les enfants. Alors bien sûr, on attendra un peu avant d'aller à un spectacle comique dans une salle de 5000 places : il y a pourtant mille et une façons de mettre de la joie dans votre quotidien familial confiné !

Danser ensemble sur une de vos chansons préférées, vous lancer le défi de photos drôles prises tous ensemble pour illustrer votre quarantaine, faire des crêpes, construire une cabane, prendre le petit déjeuner au lit, prendre une raclée de vos enfants à un jeu vidéo, faire une grasse matinée, organiser un concours de grimaces, faire des jeux de société en famille, ...

...se faire des blagues, regarder un film de Noël même si c'est pas la saison, prévoir un appel vidéo entre vos enfants et leurs meilleurs amis, organiser un apéro virtuel avec les vôtres : n'oubliez jamais que votre propre bonne humeur rejaillit directement sur vos proches. Prendre soin de vous c'est prendre soin d'eux !

« Prendre soin de vous, c'est prendre soin d'eux ! »

47

Que faire en cas de fièvre ?

Le conseil confinement de Simon Renucci, pédiatre

La fièvre est un signe fréquent. Il faut **garder son calme** quand elle survient, car on transmet ce calme à l'enfant. Vous pouvez commencer par le déshabiller l'enfant dans une pièce aérée, l'idéal étant de 17 degrés.

Faîtes-lui bien garder ses chaussettes, et habillez-le d'une chemisette ouverte sur le ventre, et d'un gilet qui couvre les épaules ; le reste du corps peut rester nu.Évitez le body qui emprisonne une couche d'Air et maintient une température constante ; cela empêche la température du corps de baisser !

Pour soulager votre enfant, vous pouvez **déposer un gant frais derrière la nuque**, et pour boire, faites boire frais et sucré par petites quantités répétées la tête surélevée. Non seulement votre enfant sera mieux installé, mais surtout cela l'empêchera de vomir. Si la fièvre est persistante et au moindre doute, ne pas hésiter à contacter votre pédiatre, médecin ou pharmacien. Pendant ce confinement, **notre santé et celle de nos proches est notre priorité !**

48

Confinement, enfant et douleurs de dents !

Le conseil confinement du Dr Angela Marchi, chirurgien-dentiste

Les chirurgiens dentiste s'organisent afin de pouvoir assurer des **gardes régulières** dans votre région. En cas d'urgence : téléphonez à votre dentiste ou numéro de garde. **N'appelez pas le 15.**

- Douleur légère ou modérée : paracétamol
- Douleur spontanée en dehors des repas ou qui réveille : appelez le dentiste pour un traitement antibiotique
- Traumatisme des dents de lait : appelez votre dentiste afin de prévoir un rendez-vous
- Traumatisme des dents définitives : (7 ans et +) appelez votre dentiste ou le système de garde IMMÉDIATEMENT, récupérez la dent et la saisir uniquement par la couronne, ou, récupérez le morceau de dent manquant et ramenez les fragments chez le dentiste, AU PLUS VITE.

Attention, les huiles essentielles sont contre-indiquées chez les enfants, les femmes enceintes et allaitantes !

ameli.fr/paris/assure/sante/urgence/accidents-domestiques/traumatisme-dentaire

49

Comment calmer mon endométriose

Le conseil confinement de Chrysoula Zacharopoulou, députée européenne, gynécologue obstétricien

1. Pour les femmes qui prennent la pilule pour atténuer leurs douleurs: **continuez votre prise**.

2. En cas de douleurs pelviennes: privilégiez la prise d'antalgiques de type paracétamol et **évitez les anti-inflammatoires** comme l'Ibuprofène qui peuvent aggraver les symptômes du Covid-19.

3. **Maintenir une activité physique** à cette période aide à mieux supporter les symptômes (Yoga, renforcement musculaire, marche). Une saine alimentation est conseillée.

4. **La relaxation,** méditation, sophrologie peuvent contribuer à votre bien-être physique et psychologique, et peuvent être intégrés dans votre planning quotidien

5. En cas de questions, de douleurs persistantes et l'apparition d'autres symptômes, prenez contact avec votre gynécologue.

50

Comment renouveler son ordonnance de pilule ?

Le conseil confinement de Marlène Schiappa

Il n'est pas toujours évident de trouver un créneau pour faire renouveler une ordonnance de pilule contraceptive en temps normal.

Pendant la période de confinement, nous avons mis en place la **poursuite de la délivrance des ordonnances de pilule contraceptive** en pharmacie sur simple présentation d'une ancienne ordonnance, avec le ministre de la santé.

Le droit des femmes à disposer de leurs corps est non négociable et la crise que nous traversions ne doit pas le remettre en cause !

Souvenez-vous que les sages-femmes sont aussi fondées à prescrire des moyens de contraception à leurs patientes.

51

Violences conjugales, ce n'est pas normal !

Le conseil confinement de Marie Cervetti, Directrice de l'association FIT, une femme un toit

Votre conjoint est violent **le confinement fait monter d'un cran vos peurs** : c'est normal ! Vous avez le sentiment que vous ne pouvez rien faire ? c'est normal ! Non vous n'êtes pas nulle, non vous n'êtes pas folle non vous n'êtes pas cette personne qu'il vous fait croire que vous êtes. Vous êtes une femme qui se connait qui le connait. **Faites-vous confiance** : vous seule savez ce qui est le mieux pour vous. Vous avez décidé que vous allez dire oui à ce qu'il demande : vous avez raison. Vous avez décidé que vous allez fuir : vous avez raison. Vous avez décidé que vous allez garder contact avec vos copines ou votre famille : vous avez raison. Vous ne pouvez communiquer avec personne alors vous regardez la télé : vous avez raison.

Ce que je sais sans vous connaitre c'est que **vous savez vous protéger au mieux** même en faisant des choses qui vous rendent triste ou qui vous font vous culpabiliser. Gardez précieusement une seule chose en tête : **le responsable c'est lui.**

52

Que faire quand on est victime de violences conjugales ?

Le conseil confinement de Marlène Schiappa

Si vous êtes victime de violences conjugales pendant le confinement, sachez qu'un **plan de protection a été mis en place**. Le 3919 vous répond à horaires réduites (de 9h à 19h) mais la **plateforme arretonslesviolences.gouv.fr est toujours active**. Des policiers et des gendarmes vous répondent 24 heures sur 24, c'est anonyme évidemment gratuit et un bouton vous permet de vous déconnecter immédiatement sans laisser de trace dans l'historique. Il est aussi possible de **signaler les violences dont vous êtes témoin** par exemple via vos voisins.

Le conseil confinement d'Ernestine Ronai, Présidente de l'Observatoire départemental de Seine-Saint-Denis des violences envers les femmes

Quand on est dans le même logement avec un homme violent 24 heures sur 24, ça représente un **danger supplémentaire**, d'autant que les enfants qui sont à la maison sont eux aussi en danger avec un grand risque de passage à l'acte sur eux.

Si les proches, les collègues de travail ont un doute sur un danger potentiel, il est important d'**appeler ou de contacter régulièrement** (réseaux sociaux, SMS, mails...) la victime pour prendre des nouvelles. Si les voisins sont témoins visuels ou auditifs d'une violente dispute, ils doivent **proposer leur aide** et éventuellement aller voir ce qu'il se passe.

La victime peut appeler elle-même la police ou la gendarmerie soit par le 17, soit adresser un sms de secours au 114, soit sur arretonslesviolences.gouv.fr

Si la victime appelle à l'aide par texto, par téléphone, par mail sa famille, ses voisins, ses amis, la personne sollicitée **doit réagir vite et appeler la police**

Plateforme arretonslesviolences.gouv.fr. Des policiers et des gendarmes formés vous répondent 24 heures sur 24, c'est anonyme et gratuit.

En cas d'urgence, composez le 17 (114 par sms)

Le 3919 vous écoute et vous oriente, de 9h à 19h dans les prochaines semaines

54

Parents confinés sans culpabilité !

Le conseil confinement de Muriel Ighmouracène, ancienne directrice de crèche, auteure de « Les 50 règles d'or des parents séparés

Que vous soyez confiné.e.s avec vos enfants dans 30 ou dans 100 mètres carrés, **vous n'avez pas la place de cohabiter avec la culpabilité** pendant plusieurs semaines : chassez-la bien vite ! On lit sur les réseaux sociaux qu'il faut assurer la continuité pédagogique, que les enfants ne sont pas en vacances. Non, ce ne sont pas les vacances : le monde entier est en train de se mettre à l'arrêt, en quarantaine !

Vous faites ce que vous pouvez avec ce que vous avez, en devant continuer à travailler pour certain.e.s d'entre vous, en guettant avec inquiétude des symptômes du coronavirus, en prenant des nouvelles des plus fragiles, et en cherchant désespérément du papier toilette. **Soyez doux avec vous-même** : vous faites du mieux que vous pouvez en temps de crise, et c'est parfait ! Concentrez-vous sur votre santé physique et mentale, ainsi que celle de votre famille, et **tout ira pour le mieux dans le meilleur des mondes !**

55

Le conseil confinement d'Adrien Taquet

Les enfants comprennent ce qu'il se passe autour d'eux, souvent bien plus qu'on ne le croit. Chaque parent le sait pour l'avoir souvent expérimenté, et la science confirme cette intuition : sans avoir la capacité à mettre les mots exacts sur ce qu'ils perçoivent, les enfants sont très réceptifs à leur environnement et ont besoin qu'on les rassure quand celui-ci devient inhabituel.

En période de confinement, **parler leur de la réalité dans des mots qu'ils peuvent comprendre**, les rassurer sur le fait que la grande majorité des personnes ne sont pas en danger et que le virus ne touche pas les enfants, **valoriser le rôle qu'ils peuvent jouer dans la protection des autres** en restant à la maison. Cela peut s'accompagner d'activités ludiques comme celle que j'ai reçue de Thomas, un enfant placé du Maine et Loire, pour expliquer l'importance de bien se laver les mains : il suffit d'un peu de savon, d'une assiette, d'eau et de poivre. On trempe son doigt dans du savon, puis dans l'assiette dans laquelle auront été versés l'eau et le poivre, et on observe le poivre se disperser dans l'eau au contact du savon. A reproduire chez vous !

Pour me protéger et protéger les autres, je respecte les gestes barrières

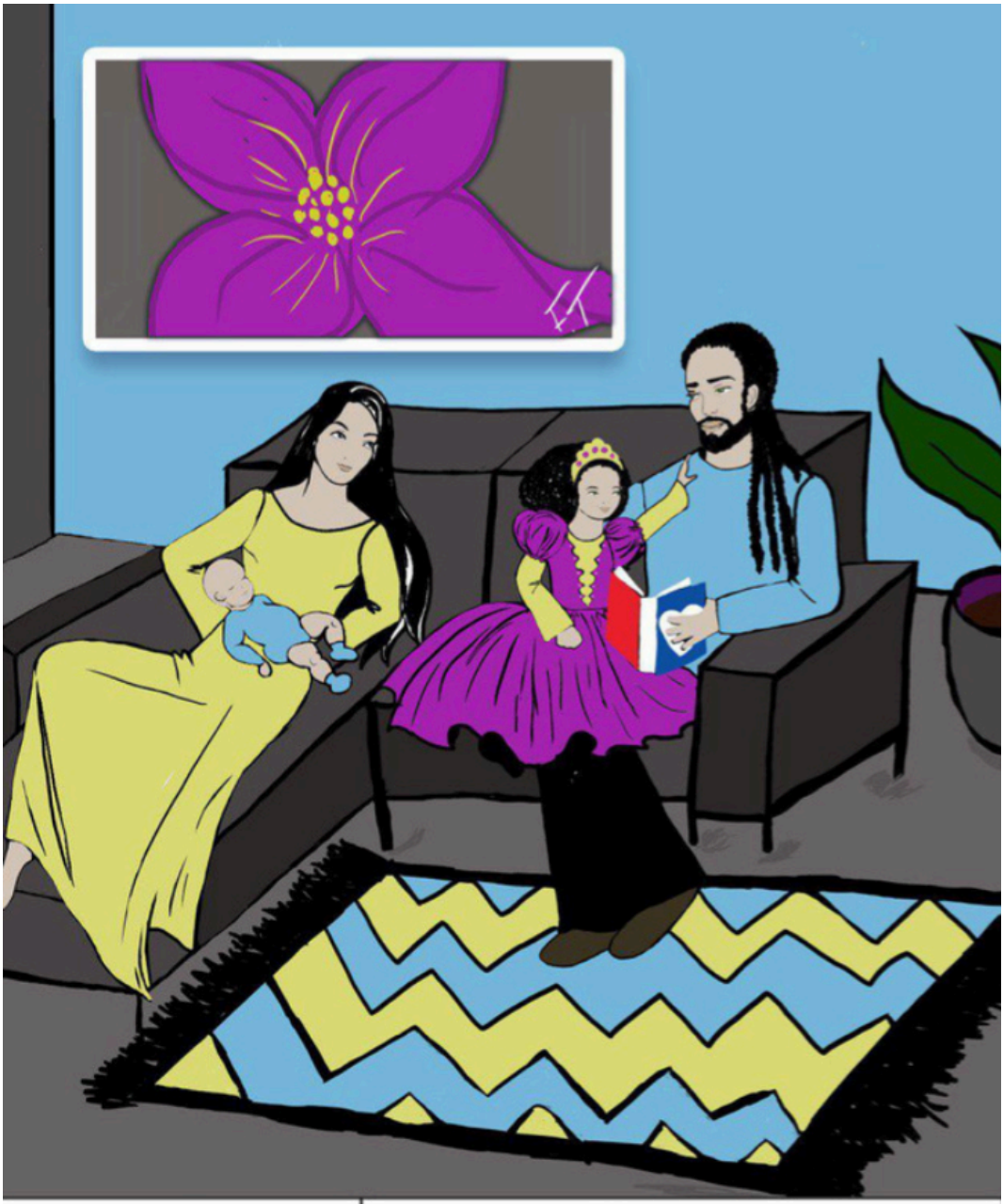
Se laver les mains, toutes les heures à l'eau chaude avec du savon

Tousser dans son coude

Utiliser des mouchoirs à usage unique

Ne pas se serrer la main ni faire la bise

Dessin de Fadila Tatah, artiste



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SECRÉTARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DE L'ÉGALITÉ
ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES
ET DE LA LUTTE CONTRE LES
DISCRIMINATIONS