

GHT

Grand Paris  
Nord-Est

Groupement Hospitalier de Territoire

**Grand Paris Nord-Est**

Aulnay-sous-Bois - Le Raincy-Montfermeil - Montreuil



# Kit d'organisation à l'usage des familles

## Période de confinement

Version CMP/CATTP

17 mars 2020



93  
Communauté Psychiatrique  
de Territoire

# PRÉAMBULE

Ce kit a été réalisé par les équipes du secteur 105 pour les enfants suivis, leurs fratries et leurs parents pendant la période de confinement.

Il est destiné à aider les parents et les guider dans la gestion du quotidien de leur enfant et dans la proposition d'activités ludiques, pédagogiques, éducatives et motrices.

**Il est important de le réadapter à chaque enfant, chaque famille**

## Sommaire

Séquençage de la journée 1

Quelques exemples d'activités ludiques, pédagogiques et motrices 7

Recommandations générales 11

Aider vos enfants à gérer la situation d'épidémie et de confinement 12

# Séquençage de la journée

(Choisir le pictogramme adapté quand il y en a 2, imprimer et découper les pictogrammes pour organiser la journée en séquences)

## Picto

Lever

réveil



Debout!



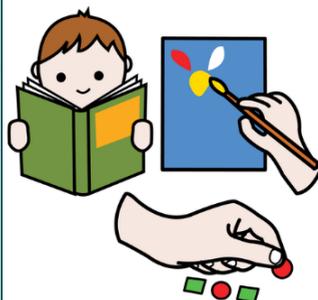
Petit-Déjeuner

manger



30 mn  
Travail sur table

travailler



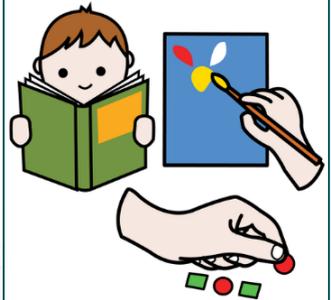
# Picto

15 mn pause

Picto de ce que  
l'enfant aime  
(demander à  
l'équipe)

30 mn  
Activité  
sensorielle

table sensoriel

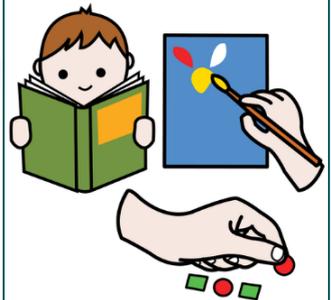


15 mn pause

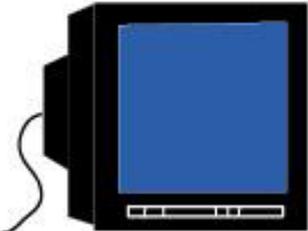
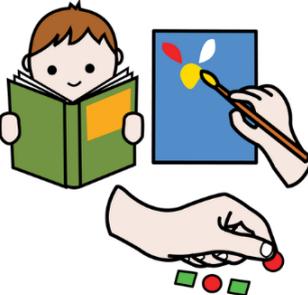
Picto de ce que  
l'enfant aime  
(demander à  
l'équipe)

30 mn  
Travail sur table

travailler



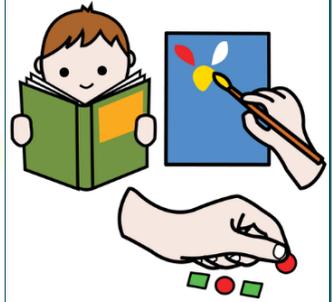
# Picto

<p>30 mn écran</p>	<p>télévision</p> 	<p>console jeux vidéo</p> 
<p>Aide à la préparation du repas</p>	<p>cuisiner</p> 	
<p>Repas</p>	<p>manger</p> 	
<p>Temps calme, contenant</p>	<p>la sieste</p> 	

# Picto

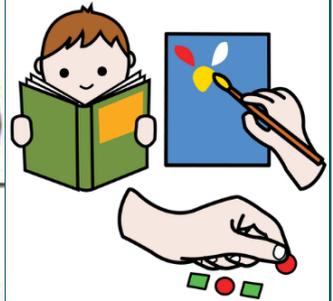
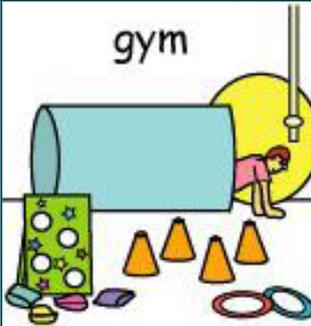
15 mn  
éveil musical

musique



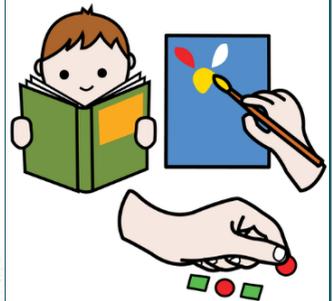
30 mn  
temps moteur

gym



30 mn  
temps sensoriel

table sensoriel



Goûter

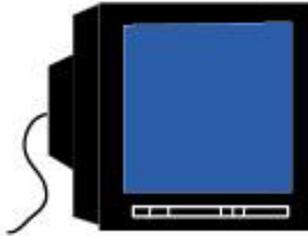
manger



# Picto

30 mn  
pause / écran

télévision

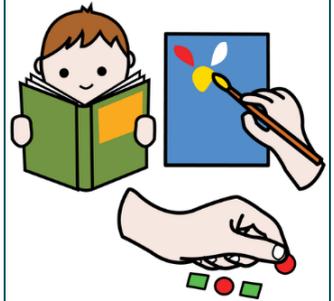


console  
jeux vidéo



30 mn  
jeu libre  
accompagné

jouer ensemble



Bain

bain



Aide  
à la préparation  
du repas

cuisiner



# Picto

Repas

manger

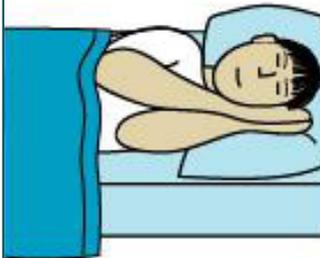


Temps de lecture, calme



Coucher

dormir



# Quelques exemples d'activités ludiques, pédagogiques et motrices

Ces activités sont variées et à choisir en fonction de l'âge, du développement, des intérêts et des problèmes présentés par l'enfant

## Activités sensorielles :

- Bassines avec pâtes, riz, haricots, semoules, lambeaux de tissus, objets bruyants, coton etc. Ne pas hésiter à cacher un objet que l'enfant aime à l'intérieur
- Déchirer du papier ou un vieux tissu
- Peinture :**
  - au glaçon préalablement coloré
  - propre : mettre de la peinture dans un sac congélation transparent
  - patate : faire des tampons avec des morceaux de pomme de terre
- pâte à sel : Mélanger 2 verres de farine et un verre de sel fin dans un saladier, verser un verre d'eau tiède. Malaxer jusqu'à obtenir une belle boule de pâte souple.
- pâte à modeler : [recette momes.net.  
http://www.momes.net/Bricolages/Astuces-bricolages-de-Momes/Faire-de-la-pate-a-modeler-maison](http://www.momes.net/Bricolages/Astuces-bricolages-de-Momes/Faire-de-la-pate-a-modeler-maison)
- Gelly : eau, gélatine et colorant au réfrigérateur
- Faire sentir aux enfants des épices, du café, huile, vinaigre, cornichon etc. **Pas plus de 4-5 odeurs successives.** Terminer par le café à sentir

- Cuisine / pâtisserie en famille
- Bulles de savon :  
1/3 tasse de liquide vaisselle +  
2/3 tasse d'eau

- Temps musicaux :  
maracas (bouteille remplies  
d'objets), taper sur des  
casserolles, comptines etc.

## Temps moteur :

- Petit parcours sur/sous les  
chaises
- Sauter au-dessus de petits  
obstacles

- Passer sous les tables
- Courir dans le couloir
- Tricycle/trottinette  
si possible, jeu de ballon etc.

## Temps de travail sur table :

**Attention à l'installation : bien assis, face à une table, pieds au sol ou sur un marche-pieds, pas de fond sonore, pas de mouvement autour**

- Activité sensorielle  
(cf plus haut)
- Activité scolaire  
(proposée par les instituteurs  
de vos enfants et/ou nos  
instituteurs spécialisés)
- Tris d'objets par couleur et/ou  
formes (couverts, boutons etc.)
- Puzzles
- Regarder des livres, lire des  
histoires courtes (relire plusieurs  
fois les mêmes histoires).

- Ouvrir et fermer des boîtes,  
des bouteilles / visser et  
dévisser
- Dessin libre ou coloriage /  
collage, faire un coloriage en  
respectant un modèle.
- Gommettes libres ou avec  
consignes (à l'intérieur d'une  
forme, à l'extérieur, tri de  
couleurs).
- Faire des colliers de pâtes  
(sur ficelles, lacets etc.)

## Eveil musical :

3 à 4 chansons ou musiques de style différent, ne pas hésiter à danser !

Par exemple, voici des liens vers des comptines connues :

- [https://www.youtube.com/watch?v=E5M\\_Xfgx06A](https://www.youtube.com/watch?v=E5M_Xfgx06A) (les crayons de couleur)
- <https://www.youtube.com/watch?v=GWnqNcwoTf8> (nagawika)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1kq88XtHOEA> (papillon)
- [https://www.youtube.com/watch?v=9VE-g7\\_zlA4](https://www.youtube.com/watch?v=9VE-g7_zlA4) (cheval gris)
- <https://www.youtube.com/watch?v=vxQGkvXSV60> (comptines des titounis)

## Pauses :

Environnement à sensorialité réduite (moins/pas de bruit, moins/pas d'exigence, moins/pas de personnes autour etc.).

## Jeu libre accompagné :

Aider les enfants à se saisir des jeux qu'ils ont à leur disposition. Le parent peut jouer avec les jeux devant l'enfant. Pas d'exigence éducative particulière.

Ex : dinette, voiture, jeu de construction

## Repas :

pensez à rabaisser les exigences par rapport aux règles habituelles.

**CONSEILS :** Et si toute la famille une fois par semaine mangeait avec ses mains ? Et si toute la famille une fois par semaine organisait un pique-nique dans le salon ou dans une chambre ?

## Bain/douche :

Bien prendre son temps. Proposer plusieurs contenants (bouteilles vides, gobelets, pipettes vides de type Doliprane etc.) et jeux à l'enfant. Possibilité de mettre de la mousse. S'il s'agit d'une douche, proposer une grande bassine pour que l'enfant s'y mette.

## Aide à la préparation de repas :

il s'agit de passer un bon moment avec votre enfant. Pour votre enfant, c'est l'occasion de manipulations sensorielles variées. C'est aussi une approche de la nourriture sans qu'il soit demandé de la manger.

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Ne pas hésiter à utiliser un time-timer ou un réveil ou une application (Kids Timer sur Playstore, ou Visual Countdown Timer sur l'Appstore ) pour signaler le passage d'une activité à une autre
- Fabriquer un coin contenant / rassurant identifié par l'enfant (tente, cabane, carton, bas de placard etc.)
- Vos enfants ont besoin de repères de rituels. Beaucoup de pareil, un petit peu de pas pareil !
- Ne pas oublier de leur verbaliser et expliquer ce que vous allez faire
- Eviter les écrans avant le coucher
- Appelez-vous les uns les autres. Vous n'êtes pas seuls dans cette situation.
- Accordez-vous des temps de détente pour vous
- **Surtout, lâchez certaines exigences !**  
Essayez de garder des moments de plaisir.

# Aider vos enfants à gérer la situation d'épidémie et de confinement

## 2 - 5 ans

Réactions	Comment aider
Peur d'être seul, cauchemars Difficulté à parler Pipi au lit, accidents de selles Augmentation ou baisse d'appétit Augmentation des crises d'angoisse et de colère	Patience et tolérance Les rassurer avec des mots et des câlins Les encourager à s'exprimer à travers le jeu Autoriser à des changements de l'organisation du sommeil Planifier des activités calmes et réconfortantes avant de se coucher Maintenir les routines familiales habituelles Éviter la surexposition aux écrans Éviter de trop exposer aux nouvelles télévisées

## 6 - 12 ans

Réactions	Comment aider
Irritabilité, pleurs, agressivité Cauchemars, difficultés à se séparer Troubles de l'appétit et du sommeil Symptômes somatiques (maux de tête, de ventre...) Recherche d'attention des parents/ rivalité fraternelle Oubli des tâches habituelles et des acquis scolaires	Patience, tolérance, réassurance Sessions de jeux en lien avec des amis par téléphone, appel visio ou internet Exercices physiques réguliers Activités éducatives (jeux éducatifs, devoirs, cahier de vacances) Mettre en place des tâches ménagères structurées Mettre en place des limites, douces, mais fermes Discuter des événements actuels et encourager les questions Encourager l'expression à travers le jeu et la conversation Aider la famille à trouver des idées favorisant le bien-être familial Limiter l'exposition aux nouvelles télévisées et parler de ce qu'ils ont pu voir Éviter la surexposition aux écrans et mettre en place un contrôle parental

## 13 - 18 ans

Symptômes somatiques  
(maux de tête, éruptions  
cutanées...)

Troubles de l'appétit et du  
sommeil

Augmentation ou diminution  
de l'énergie/ du tonus

Augmentation de la variation  
des émotions (moral,  
anxiété..)

Transgression des mesures  
de confinement et des  
gestes barrière

Isolement vis-à-vis des amis  
et de la famille

Évitement des tâches  
scolaires

Patience, tolérance et réassurance

Encourager le maintien des routines familiales

Encourager les discussions familiales et amicales  
sans les forcer

Rester en contact avec leurs amis par téléphone  
et visio

Inciter à la participation aux tâches familiales (aider  
la gestion des petits à travers le jeu)

Hygiène et exercice physique réguliers

Limiter l'exposition aux nouvelles télévisées et  
parler de ce qu'ils ont pu voir

Éviter la surexposition aux écrans et mettre en  
place un contrôle parental

Le lieu de soin de votre enfant reste ouvert de 10h à 16h  
et est joignable au numéro habituel.

Gestion de crise COVID      Secteur 93I05  
KIT D'ORGANISATION A L'USAGE DES FAMILLES  
Période de confinement – Version CMP/CATTP      Date : 17 mars 2020  
Rédacteur : DR  
VALIDATION PAR : NP      LE : 18 mars 2020

EPS Ville Evrard – Secteur 93I05 – Dr N. Pommepuy  
EPS de Ville-Evrard – 202 avenue Jean Jaurès – 93330 Neuilly-sur-Marne  
Tel 01 43 09 32 37

**Groupement Hospitalier de Territoire**

**Grand Paris Nord-Est**

Aulnay-sous-Bois - Le Raincy-Montfermeil - Montreuil



CHI

Robert  
Ballanger

Boulevard Robert Ballanger  
93 600 Aulnay sous Bois

GHI

Le Raincy-  
Montfermeil

10 rue du Général Leclerc  
93 370 Montfermeil

CHI

André  
Grégoire

56 boulevard de la Boissière  
93 100 Montreuil

© GHT Grand Paris Nord Est - mars2020