

# Conseils aux parents en situation de confinement



## Expliquer Informer

- Discours adapté à l'âge, honnête et clair
- Ne cherchez ni à cacher, ni à imposer
- Utilisez les sources d'informations vérifiées (gouvernements, grands médias, hôpitaux)



## Sécuriser

- Rassurez votre enfant en restant réaliste
- Gérez ses émotions sans (trop) partager les vôtres
- Montrez que vous vous protégez, apprenez lui à le faire



## Valoriser l'importance du collectif

- Chacun fait attention à l'autre : on est plus fort ensemble!
- Maintenir le lien avec la famille (grands-parents en particulier)



## Rythmer la vie quotidienne

- Construire des repères réguliers tout en maintenant des moments de "surprise"
- Organisez des activités, y compris sportives, cuisine, etc.
- Préservez des moments de solitude malgré la promiscuité
- Modérer les exigences habituelles (par exemple le rangement)



## Gérer les écrans

- Maintenir le contact par réseaux sociaux est bien mais savoir aussi s'en distancier
- Modération sur les films, séries ou jeux vidéos
- Bannir l'exposition permanente aux actualités qui sont anxiogènes