

RASED, Adaptation et Intégration,
Psychologues scolaires

Circonscription de Vandœuvre
R.A.S.E.D Charmois, Europe-
Nations, Ludres
Psychologues E.N. 1er degré :
Florence HERENGT
Sylvie MAIRE
Nathalie PHILIPPE

Le 30 mars 2020

Madame, Monsieur, Chers parents, Chères familles

La situation de confinement que nous vivons actuellement est inédite et grandement déstabilisante. Selon leur âge, vos enfants aborderont cette situation différemment et certains pourront souffrir de cet horizon brusquement réduit et de la perte des repères habituels. Il faut savoir que le temps pour les enfants ne passe pas de la même façon que pour nous adultes, une période de quatre semaines peut leur sembler une éternité. Le confinement peut provoquer chez eux un certain mal-être voire un peu d'anxiété, qu'il est important d'accompagner.

Voici quelques conseils qui pourront peut-être vous aider :

- Ne cachez pas la vérité à vos enfants, soyez clair dans vos explications et rassurer les. Laissez votre enfant parler et répondez à ses questions. Ne forcez pas la discussion s'il ne souhaite pas aborder le sujet pour le moment. L'idéal est de lui demander ce qu'il en pense, lui, quand il aborde le sujet.
En mettant des mots simples sur la situation, adaptés à leur âge, vous proposerez un cadre d'explication qui rassurera votre enfant.
- Dans la mesure du possible, les enfants de moins de six ans devraient être tenus éloignés des écrans de télévision à l'heure des JT. Entre six et douze ans, si la télévision est allumée pendant le JT ne pas laisser les enfants seuls devant l'écran mais regarder avec eux et discuter de ce qu'ils viennent de voir.
- Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité : il recevra des soins appropriés s'il tombe malade.
- Maintenez un rythme quotidien en ayant des repères journaliers afin de préparer vos enfants à un retour à la « normale » : fixer une heure de réveil, s'habiller et ne pas rester en pyjama, échelonner différentes activités tout au long de la journée.
- Utilisez téléphone et/ou internet pour que vos enfants puissent contacter régulièrement leurs amis et les membres de la famille. L'absence de socialisation avec

leurs amis est un changement de vie énorme pour eux.

Cet isolement peut entraîner ou augmenter des symptômes de stress ou d'anxiété chez votre enfant et se manifester de différentes façons selon son âge :

- peur d'être seul
- perturbation du sommeil (cauchemar...) et/ou de l'appétit
- augmentation des crises de colère, comportement agressif verbal ou physique, irritabilité, plaintes
- perte d'intérêt pour ce qui lui plaisait, les jeux, lecture...
- tendance à l'isolement, humeur négative
- symptômes physiques (maux de tête, maux d'estomac, eczéma, douleurs musculaires...)

Nous, Psychologues, sommes à votre disposition si vous remarquez des signes de mal-être chez votre enfant ou pour tout autre questionnement lié à la situation exceptionnelle que nous vivons. Vous pouvez aider votre enfant lorsque l'angoisse est là. Ne niez pas son anxiété, elle est bien réelle. Mais ne vous centrez pas autour de ces peurs, continuez à vivre en réinventant une routine rassurante avec quelques surprises agréables et des moments de convivialité, de rire.

Vous pouvez nous contacter par mail aux adresses suivantes selon le lieu de scolarisation de votre enfant :

- **Vandœuvre :**

(groupes scolaires Brabois, Brossolette, Charmois et J. Macé)
nathalie.philippe@ac-nancy-metz.fr

- **Vandœuvre :**

(groupes scolaires Europe-Nations, P. Bert, maternelle Bellevue et élémentaire J. Ferry)
florence.herengt@ac-nancy-metz.fr

- **Fléville, Ludres , Houdemont et Vandœuvre :**

(groupes scolaires J. Renard, J. Prévert, P. Loti, école primaire Krafft, groupe scolaire J. d'Arc) sylvie.maire@ac-nancy-metz.fr

N'hésitez pas à nous transmettre vos coordonnées téléphoniques afin que nous puissions vous rappeler et échanger de vive voix. Nous vous contacterons durant les créneaux scolaires dans les 24 à 48 h.

Prenez soin de vous et de vos proches