


Madame, Monsieur, Chers parents,

Ceci n'est pas une recette magique mais simplement des petites pistes, des petites idées, des petits points de repère afin que la période de confinement se passe le mieux possible. Ces conseils sont généraux, ne doivent pas être appliqués de façon rigide mais être adaptés en fonction de votre contexte actuel.

Ensemble, nous allons y arriver ..... Il faut partir positif ! 

- Ne pas vouloir se transformer en « super héros » en cette période spéciale et certes difficile.

- Ne pas vouloir gérer tout en même temps :

- o Il faut choisir des interventions efficaces et économiques
- o Établir des priorités dans vos demandes à vos enfants.



- Eventuellement assouplir les règles que vous mettiez auparavant :

- Si vous fixiez des règles concernant l'utilisation des écrans durant la semaine, utilisez actuellement les écrans de façon constructive :

▪ Exemples :

- visiter un musée en ligne ;
- regarder un documentaire ;
- logiciel éducatif ([www.pepit.be](http://www.pepit.be)) ;
- jouer à un jeu de société en ligne ;
- envoyer des petits mots et dessins aux grands-parents ou autres ....

- Faites participer vos enfants aux petites tâches ménagères et, surtout, n'oubliez pas de les complimenter.

- Redécouvrez des recettes de cuisine avec eux.



- Effectuer avec eux des petits travaux de bricolage à la maison ;



- Profiter pour trier la chambre mais avec sa participation ;

- Essayer d'instaurer un rituel quotidien : l'enfant a besoin d'un horaire : en effet, un enfant ne sait pas structurer son temps seul.




- Garder ou restaurer une routine hebdomadaire au niveau des heures : quand il se lève, mange, exerce son travail scolaire, se lave, va dormir. Mais prévoir du temps libre pendant lequel il peut faire ce qu'il veut et seul ! Peut-être que ce moment vous permettra de souffler également !



- Le rituel du déjeuner, diner et souper est important ! Obligez-vous à fermer les ordinateurs, les GSM, la TV et de créer ou recréer un lien autour du repas.

- Le rituel du coucher est essentiel également. Malgré les conditions de confinement avec vos enfants, réduisez les écrans le soir :

- Privilégiez les livres, lectures ensemble ou seul. 
- Les petits massages (une grande majorité des enfants de nos écoles, ont participé à la routine des massages avec notre Centre PMS-PSE, demandez-lui qu'il vous explique, cela sera peut-être un joli moment !



- Même si le confinement est vivement conseillé :

- Essayez de prévoir une petite ballade d'une fois par jour mais uniquement en famille !
- Pour les personnes possédant un jardin, les jeux extérieurs sont les bienvenus !

Voici quelques petits liens afin de ne pas vous sentir seul et dépassé :

- papapositive.fr (également sur facebook papapositive)
- <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>
- Amélie Lambert, personal trainer, sur facebook (vidéos sympas, à faire avec les enfants)

Ne pas attendre de craquer ! Nous restons à votre disposition de 9h à 16h par téléphone, **081/77.68.33** ou par mail, **pmspse.dinant@province.namur.be** ou également au numéro « SOS Parents » qui a été ouvert au niveau de la wallonie, **0471/41.43.33**.

Pour l'Equipe PMS/PSE

Véronique Nagant  
Directrice ff

Judith Bulfone  
Assistante sociale

PS : la semaine prochaine, d'autres petites astuces vous seront proposées.