



## Santé

Prendre soin de soi et des autres n'a jamais été aussi important en ces temps inédits. On continue à appliquer les gestes barrières : au travail, à la maison, lors des courses ....



Si vous souhaitez consulter un professionnel de santé, sachez que la téléconsultation & la télémédecine sont prises en charge à 100% par la Sécurité Sociale.



## Conserver du lien

En cette période de confinement, il est interdit de se rassembler ou de visiter ses proches. Cependant, vous pouvez continuer à prendre des nouvelles de vos proches, de vos amis et de votre famille, par téléphone. De nombreuses applications permettent également de se retrouver par vidéo !

- Whatsapp
- Messenger
- Skype
- Facebook
- Snapchat
- ...

Le confinement peut être source de danger pour les personnes victimes de violences. Si vous êtes témoin ou victime de cette situation, n'hésitez pas à contacter les numéros suivants :

- **Violences sur les enfants : 119**
- **Violences conjugales : 3919**
- **Cellule d'écoute Croix rouge : 09.70.28.30.00**
- **En cas d'urgence imminente : le 17 ou le 112**
- **Urgences médicales : 15**
- **N° Vert SPS (Soins aux Professionnels en Santé) : 0 805 23 23 36 (psychologues de Pros-Consulte, 24h/24 et 7j/7)**
- **Soutien psychologique grand public : 0 800 130 000**

Pour plus d'informations, rejoignez-nous sur nos réseaux sociaux :



Alys Association Moselle - Meuse



alys\_55\_57



## Avec les enfants

Cette situation inédite peut être source d'angoisse chez les enfants. Privilégiez une communication bienveillante en laissant les enfants exprimer leur angoisse et leurs interrogations.

Retrouvez à la suite de ce document quelques conseils pour vous aider à gérer l'anxiété des enfants !

L'école à la maison est aussi une grande nouveauté ! Ci-dessous quelques plateformes de soutien scolaire :

France inter : pour les enfants de 7 à 12 ans :  
<https://www.franceinter.fr/emissions/les-odyssées>

Lumni : plateforme de France Info et Arte avec participation du ministère de l'éducation nationale :  
<https://www.lumni.fr>

# GÉRER L'ANXIÉTÉ DES ENFANTS



## Manifestations

- Votre enfant fait des cauchemars ?
- Son sommeil est perturbé ?
- Son appétit est modifié ?
- Il est irritable ? en colère ?
- Il a des difficultés de concentration ou perte d'intérêt ?
- Il s'isole ou au contraire recherche votre attention ?

**Tout ces signes montrent que votre enfant est anxieux, stressé.**



## Conseils avec les ados

- Eviter la surconsommation d'écrans
- Instaurer un couvre-feu pour les écrans, vers 21h/22h
- Le laisser dormir plus longtemps le matin : il a besoin de dormir pour être moins impulsif, plus serein et organisé
- Créer du temps collectif agréable
- Respecter son temps de solitude

## Quelques conseils



### **Bonne communication :**

Répondre aux questions de votre enfant

Le rassurer

Se baser sur des sources fiables, ne pas laisser votre enfant seul devant les informations

Eviter tout débordement émotionnel : n'oubliez pas que votre enfant ressent tout

### **Installer une routine dans votre quotidien :**

Faire des activités physiques chez vous

Maintenir un rythme régulier de coucher, repas et activités

Faire un emploi modéré des écrans

### **Maintenir le lien :**

Utiliser le téléphone et internet pour permettre à votre enfant de garder le contact avec ses amis, votre famille...

*Ne niez pas l'anxiété de votre enfant, elle est bien réelle.*

*Mais ne tombez pas dans l'excès inverse ! Ne centrez pas toute la vie de la famille autour de ces peurs excessives.*

*Continuez à vivre en réinventant une routine rassurante avec quelques surprises agréables et des moments de convivialité.*