

PUBLICATION MAI 2020 | PAR DEV'ERGO

PERMETTRE L'INCLUSION DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

Les autres livrets sur
<https://devergoform.wixsite.com/>

LIVRET POUR FACILITER L'ACQUISITION DES GESTES BARRIÈRES

OUTILS & STRATÉGIES POUR LES JEUNES ENFANTS

Document collaboratif, réalisé à l'initiative et sous
la supervision de Marie Lagarde et Romain Genet



GRATUIT ET LIBRE DE DROIT

LIVRET POUR FACILITER L'ACQUISITION DES GESTES BARRIÈRES

OUTILS & STRATÉGIES
POUR LES JEUNES ENFANTS

PERMETTRE L'INCLUSION DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

EN PÉRIODE DE CRISE
SANITAIRE

Les autres livrets sur
<https://devergoform.wixsite.com/>

S O M M A I R E



Je me lave les mains

P 3



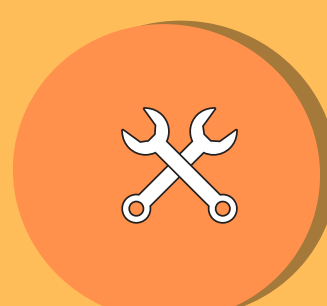
Je porte un masque

P 9



Je garde mes distances

P 19



Les outils

P 30

Nous remercions Valerie Robert, Lou Eury Pereira, Lina Buosi, Laurie Meriau, Andréa Le Frapper, Julie Delbos pour leurs travaux et leur engagement dans le projet.

JE ME LAVE LES MAINS



Description générale

P4

PAR DEV'ERGO



Affiche « Pourquoi doit-on se laver les mains »

P5

PAR DEV'ERGO



Affiche « Quand se laver les mains »

P6

PAR DEV'ERGO



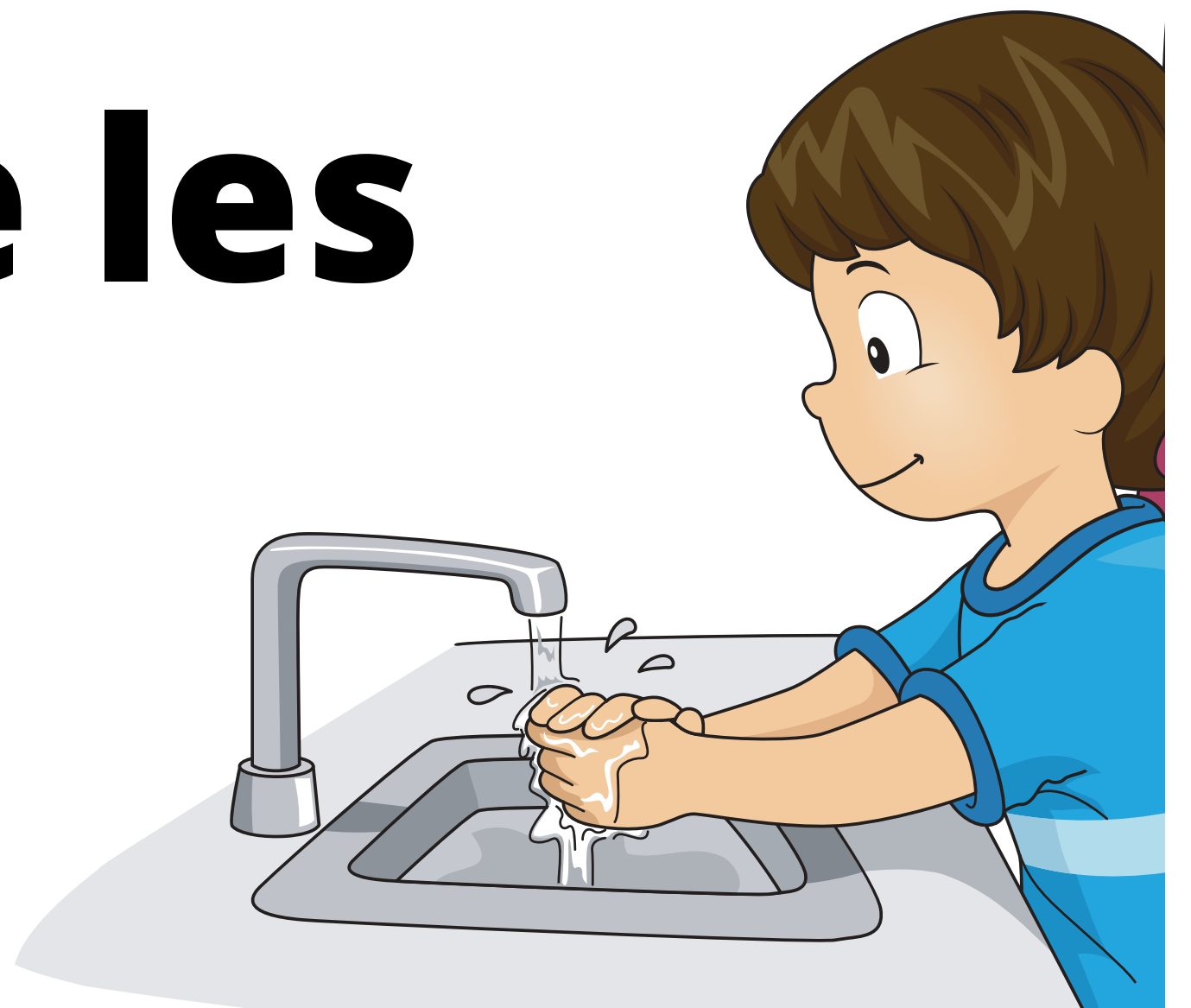
Séquentiel photo du lavage des mains

P7

PAR DES ETUDIANTES DE L'ECOLE
D'ERGOTHERAPIE DE POITIERS



Je me lave les mains



Pourquoi doit-on se laver les mains?

Le virus peut se mettre sur tes mains. Lave tes mains pour faire partir le virus.

Une histoire

Tes mains sont comme un moyen de transport pour le virus, mais celui ci n'aime pas l'eau et le savon !

Les règles

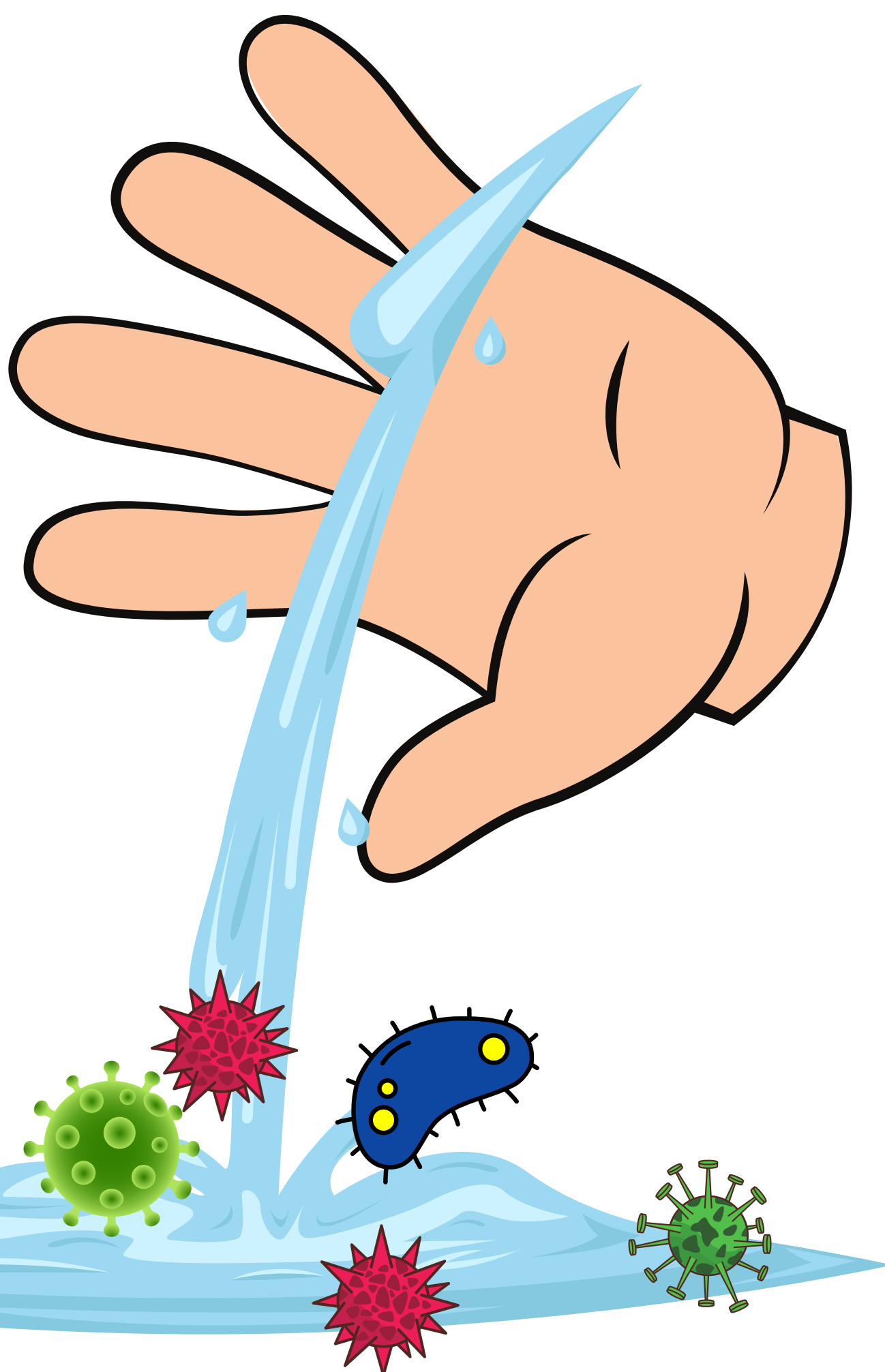
- Lave tes mains quand tu arrives à l'école
- Lave tes mains après la récréation
- Lave tes mains si tu as touché ton masque
- Lave tes mains en rentrant de l'école

**Je me lave les
mains parce
qu'il y a...**



... des microbes ...

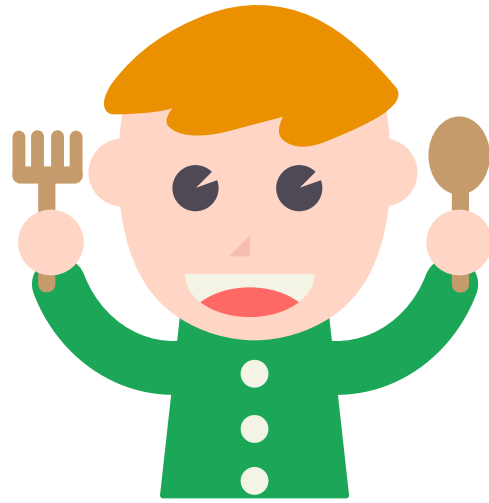
**... Avec de l'eau
et du savon les
microbes s'en
vont.**



JE DOIS ME LAVER LES MAINS ...



*Avant et après être
allé(e) aux toilettes*



*Avant et après
le repas*



*Après avoir touché
un animal*



*Après m'être
touché(e) le
visage*



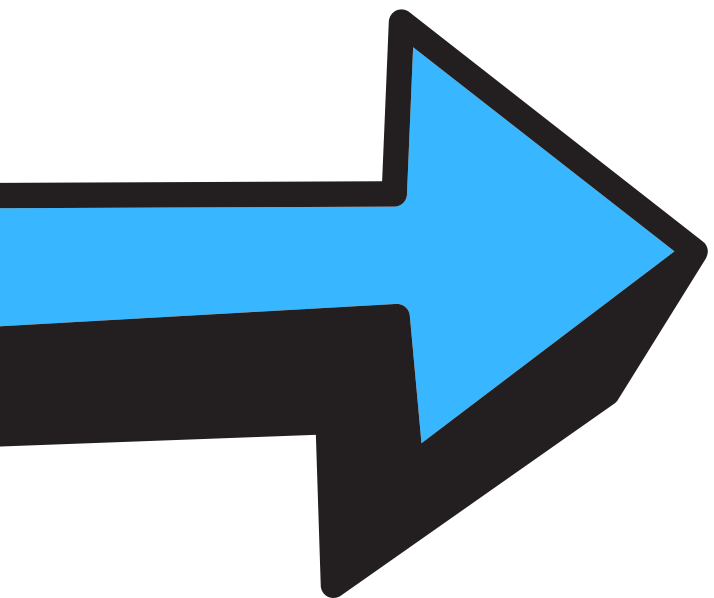
*Après m'être
mouché(e), avoir
toussé ou eternué*



*Après avoir touché
quelqu'un*



*Avant de mettre
mon masque*





Je me lave les mains



1. J'ouvre le robinet



2. Je mouille mes mains



3. Je mets du savon sur mes mains



4. Je frotte mes paumes



5. Je frotte le dos de mes mains



6. Je frotte entre mes doigts



7. Je frotte mes pouces



8. Je frotte le bout de tous mes doigts



9. Je frotte mes poignets



10. Je rince mes mains

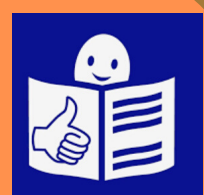


11. J'essuie mes mains avec du papier



12. Je ferme le robinet

JE PORTE UN MASQUE



Description générale

PAR DEV'ERGO

P10



Affiche « Les personnages de dessins animés portent un masque »

PAR DEV'ERGO

P11



Affiche « Quand mettre son masque ? »

PAR DEV'ERGO

P12



Affiche « Comment bien positionner son masque ? »

PAR DEV'ERGO

P13



Affiche « Je mets mon masque avant d'entrer »

PAR DES ETUDIANTES DE L'ECOLE
D'ERGOTHERAPIE DE POITIERS

P14



Séquentiel photo pour apprendre à mettre et enlever un masque:

- à deux mains
- à une main

P15

P17

RÉALISÉ PAR DEV'ERGO



Dans le cadre du
déconfinement de mai 2020,
le port du masque est
obligatoire à partir du
collège.

Avant deux ans, il est
fortement déconseillé **
**Risque de suffocations





Je porte un masque



Pourquoi doit-on porter un masque ?

Le masque te protège comme il protège les autres du virus. Il empêche le virus de passer d'une personne à l'autre. Cache ton nez, ta bouche et ton menton avec le masque, le virus ne pourra pas passer.

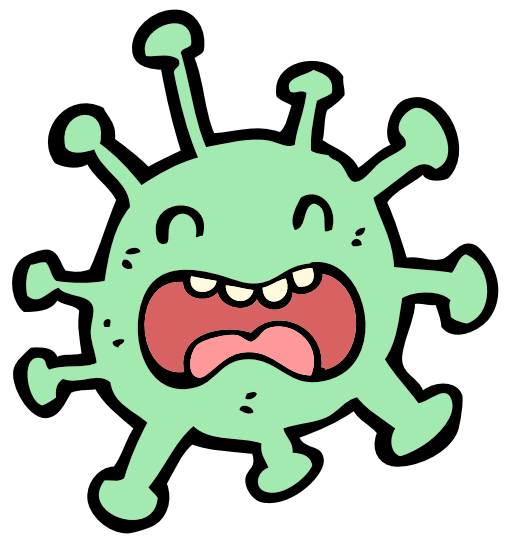
Une histoire

Ton masque c'est ta tenue de super-héros, tu te protèges et les autres aussi.

Les règles

- Lave tes mains avant de mettre ton masque
- Mets ton masque avant d'arriver à l'école
- Cache ton nez, ta bouche et ton menton avec ton masque
- Evite de toucher ton masque
- Garde ton masque quand tu parles
- Garde ton masque pour toi, laisse les masques des autres
- Mets ton masque dans une poubelle quand tu n'en as plus besoin

Tu portes un masque ...

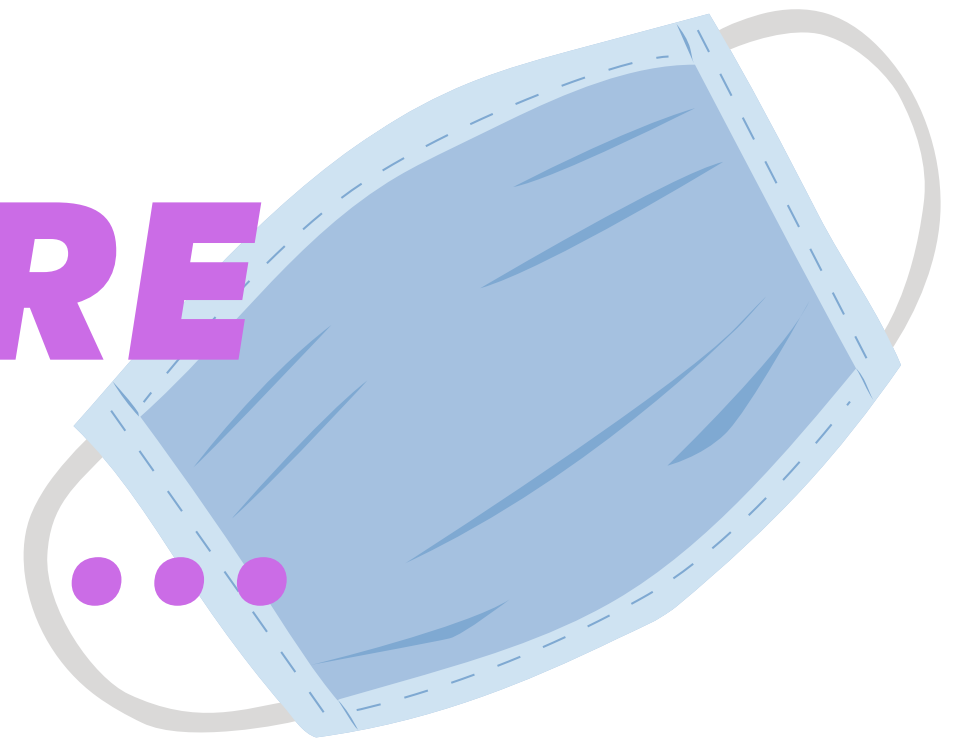


LA PAT PATROUILLE AUSSI !

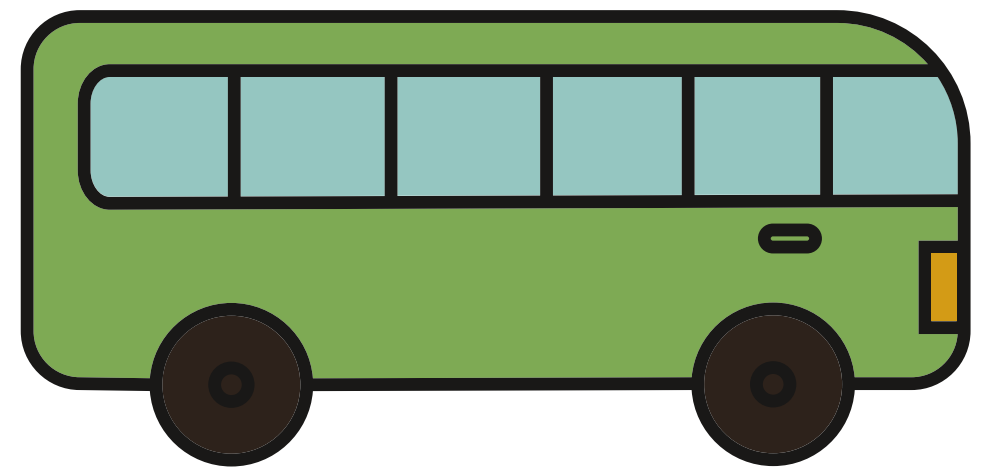


HEY LES AMIS !

JE DOIS METTRE MON MASQUE ...



*Quand je sors de la
maison*



*Quand je suis
dans le bus*



*Avant d'entrer à
l'école*



*Quand je suis
dans la salle de
classe*



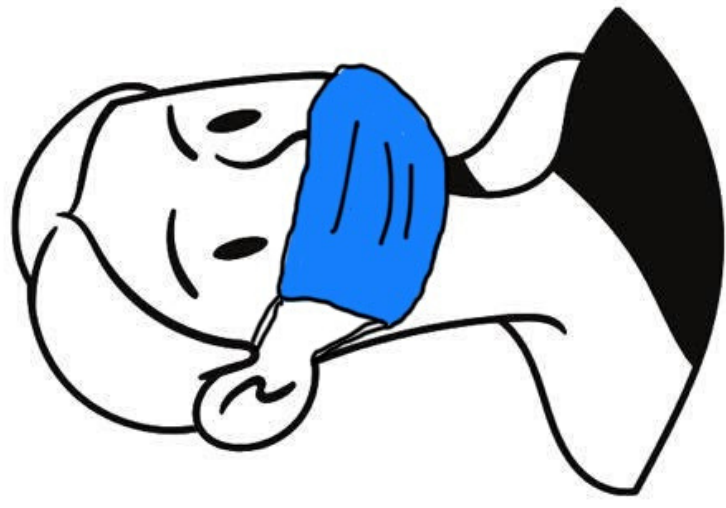
*Quand je suis dans
la cour de récréation*



*Quand je vais à
mes rendez-vous*

Mon masque ne doit pas ...

... être positionné
sur le bout de
mon nez



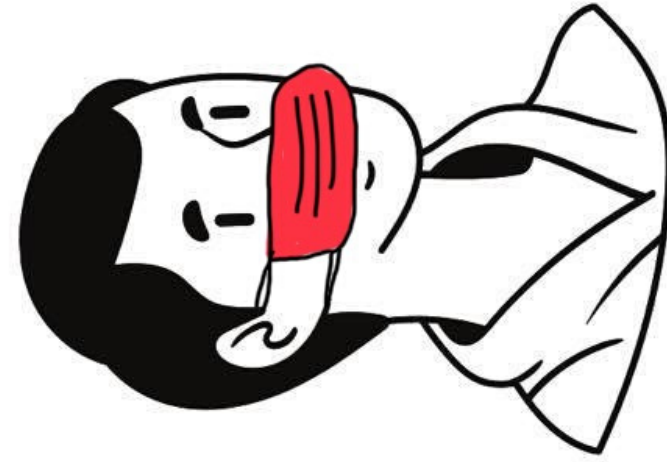
... être trop
grand



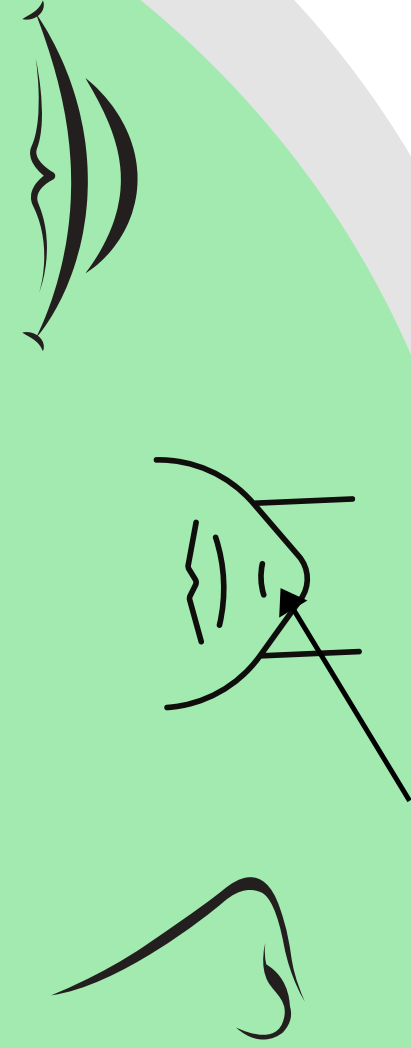
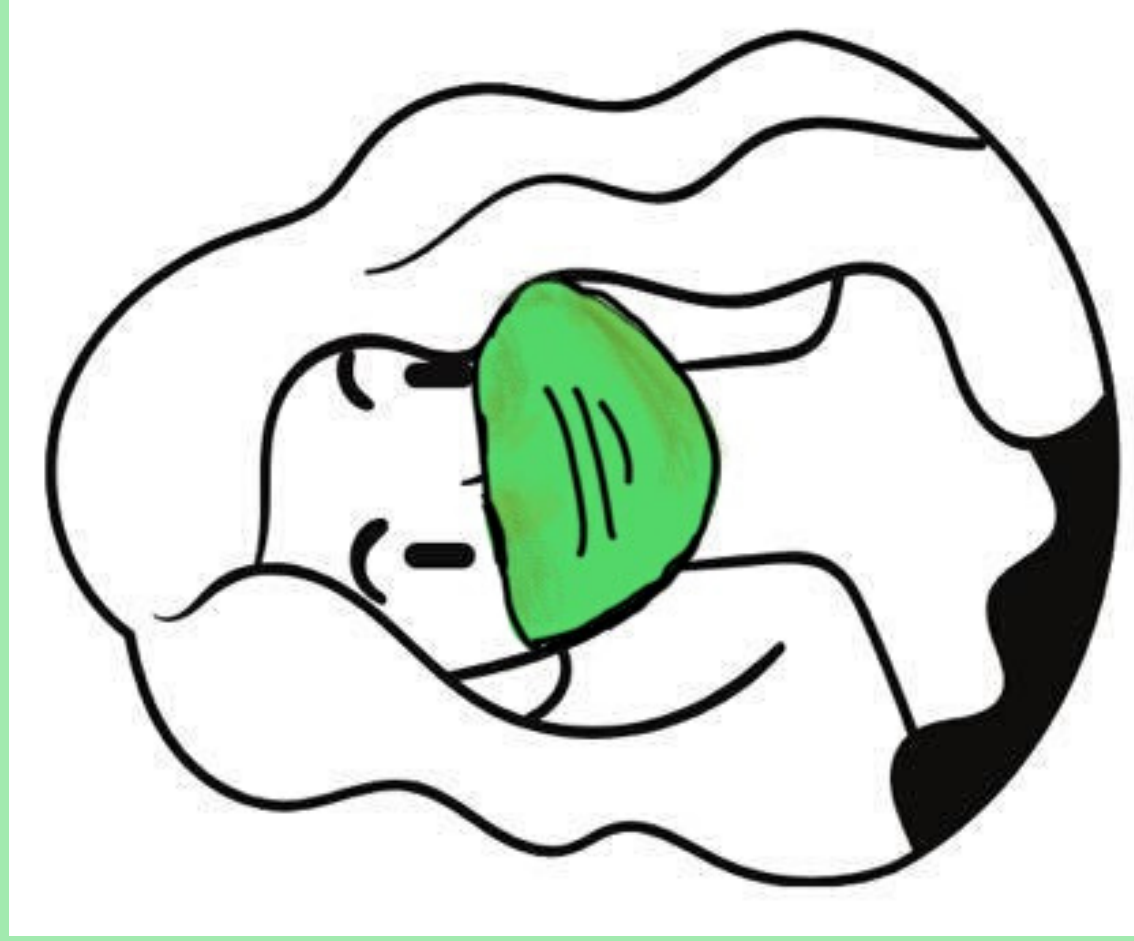
... être
repoussé sous
mon menton



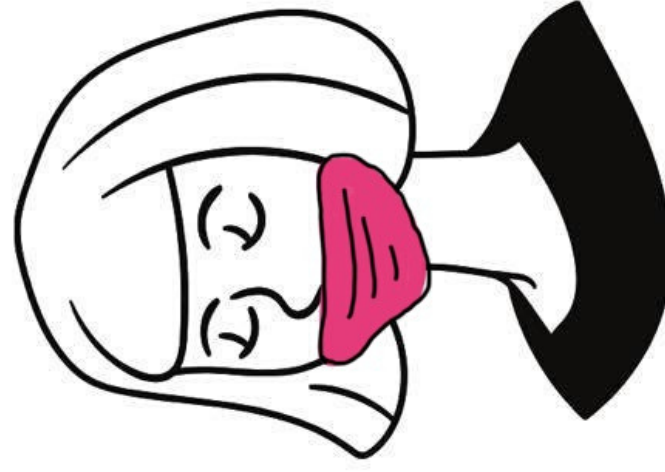
... laisser apparaître
mon menton



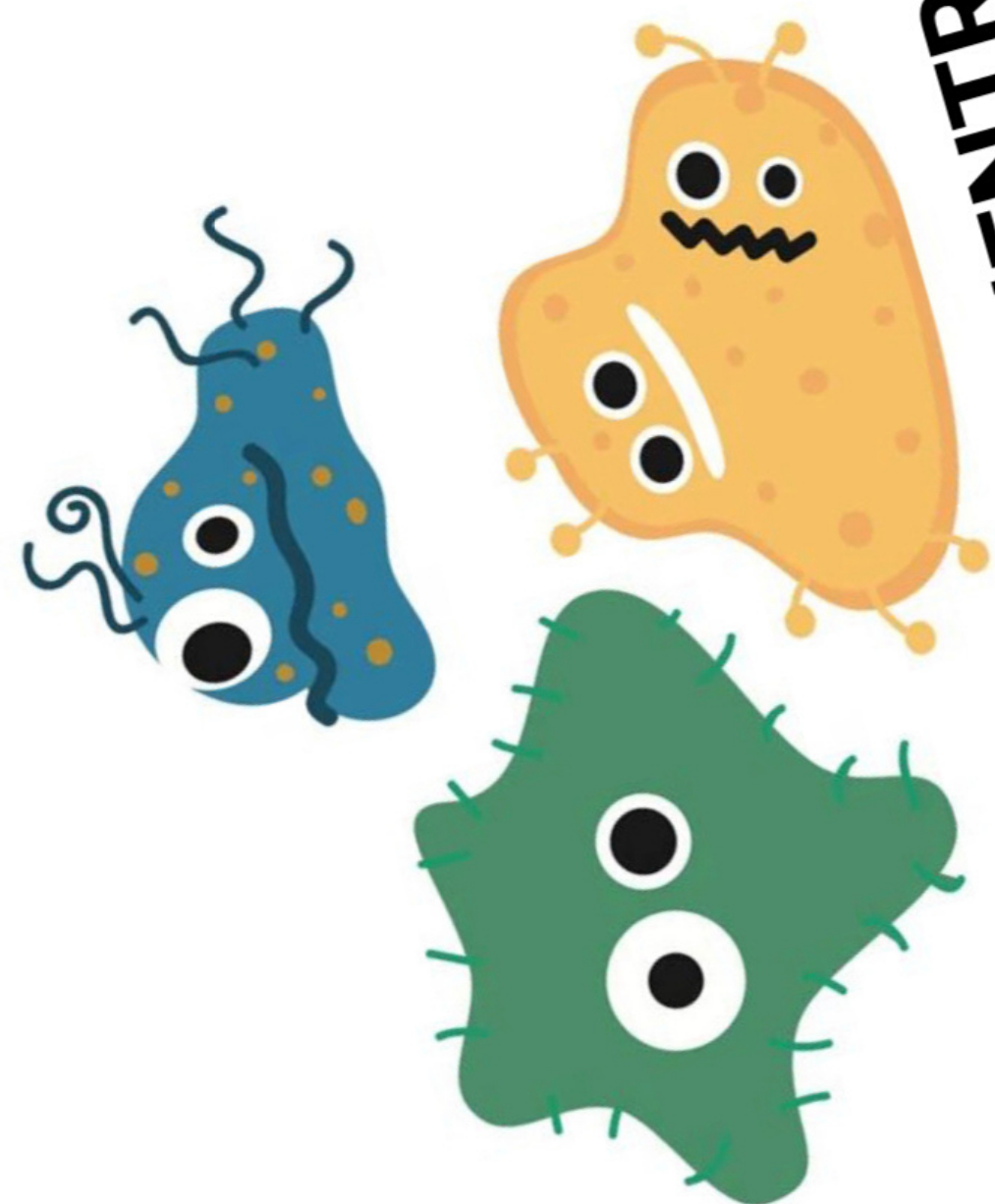
Je cache



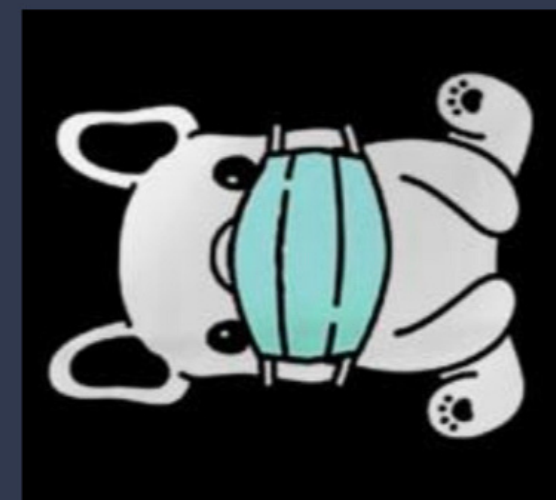
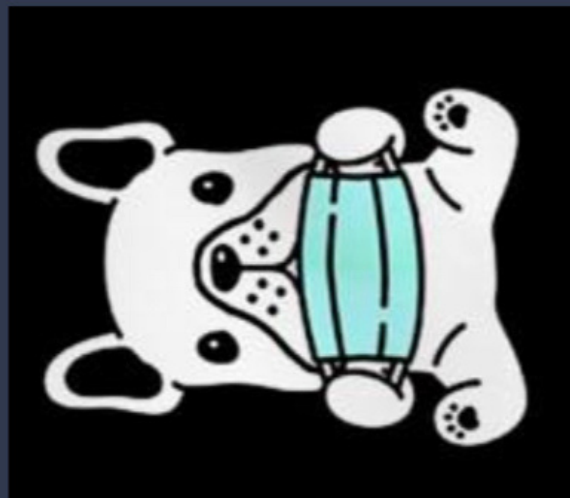
...laisser
apparaître
mon nez



,



AVANT D'ENTRER JE METS MON MASQUE



Mettre un masque



Je me lave les mains



J'attrape le masque par les
élastiques



Je place les élastiques derrière
mes oreilles



Je vérifie que mon masque
couvre mon nez, ma bouche et
mon menton

Retirer un masque



J'attrape le masque par les élastiques



Je touche seulement les élastiques et je le jette à la poubelle



Je me lave les mains

Mettre un masque avec ***une seule main :***



Je me lave les mains



J'attrape le masque par l'élastique qui va aller sur l'oreille la plus éloignée de ma main



Je place l'élastique sur l'oreille la plus éloignée de ma main



Je place le second élastique sur l'oreille la plus proche de ma main



Je vérifie que mon masque couvre mon nez, ma bouche et mon menton

Retirer un masque avec ***une seule main :***



J'attrape le masque par l'élastique
de l'oreille opposée à ma main



Je touche seulement l'élastique
et je le jette à la poubelle



Je me lave les mains

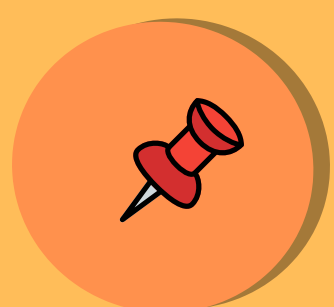
JE GARDE MES DISTANCES AVEC LES AUTRES



Description générale

PAR DEV'ERGO

P 20



Affiche «J'observe la distance entre nous »

PAR DEV'ERGO

P 21



Cartes « Les jeux de récréation qui respectent les distances entre nous »

PAR DES ETUDIANTES DE L'ECOLE
D'ERGOTHERAPIE DE POITIERS

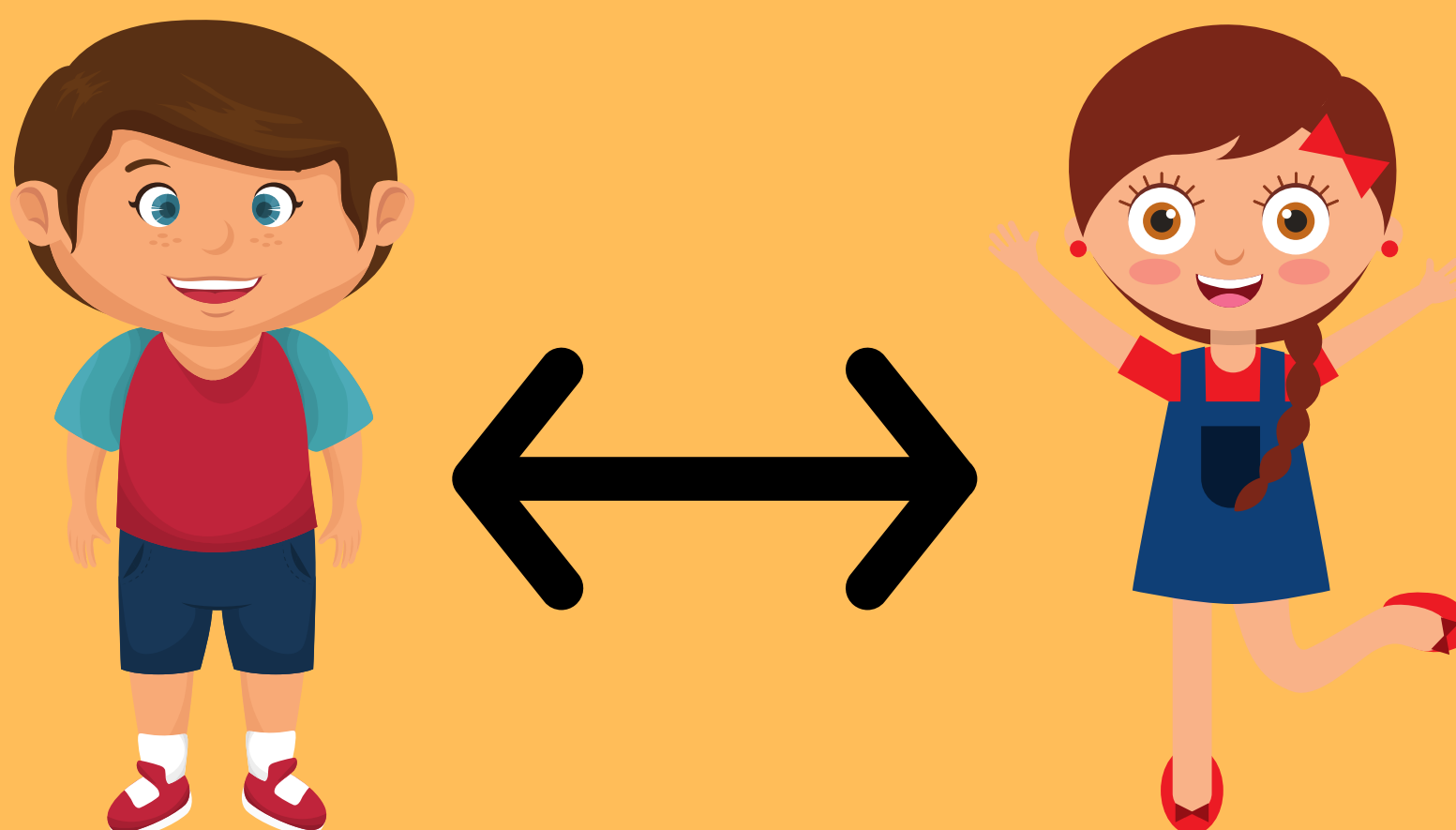
P 22



Affiche «Je dis Bonjour autrement en gardant mes distances.

PAR DES ETUDIANTES DE L'ECOLE
D'ERGOTHERAPIE DE POITIERS

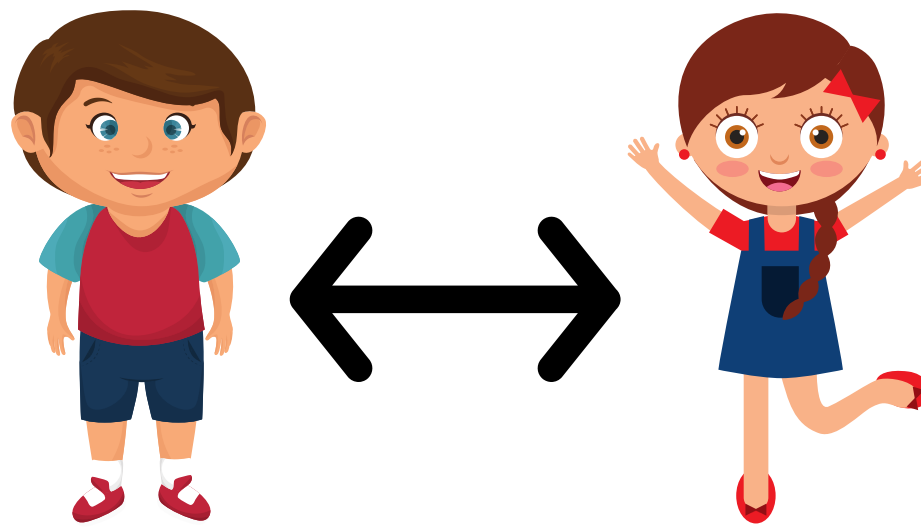
P 26





La distanciation

Je limite les contacts avec les autres



Pourquoi doit-on limiter le contact avec les autres?

Le virus se transmet d'une personne à l'autre. Reste à distance de tes camarades, pour ne pas laisser le virus circuler entre vous.

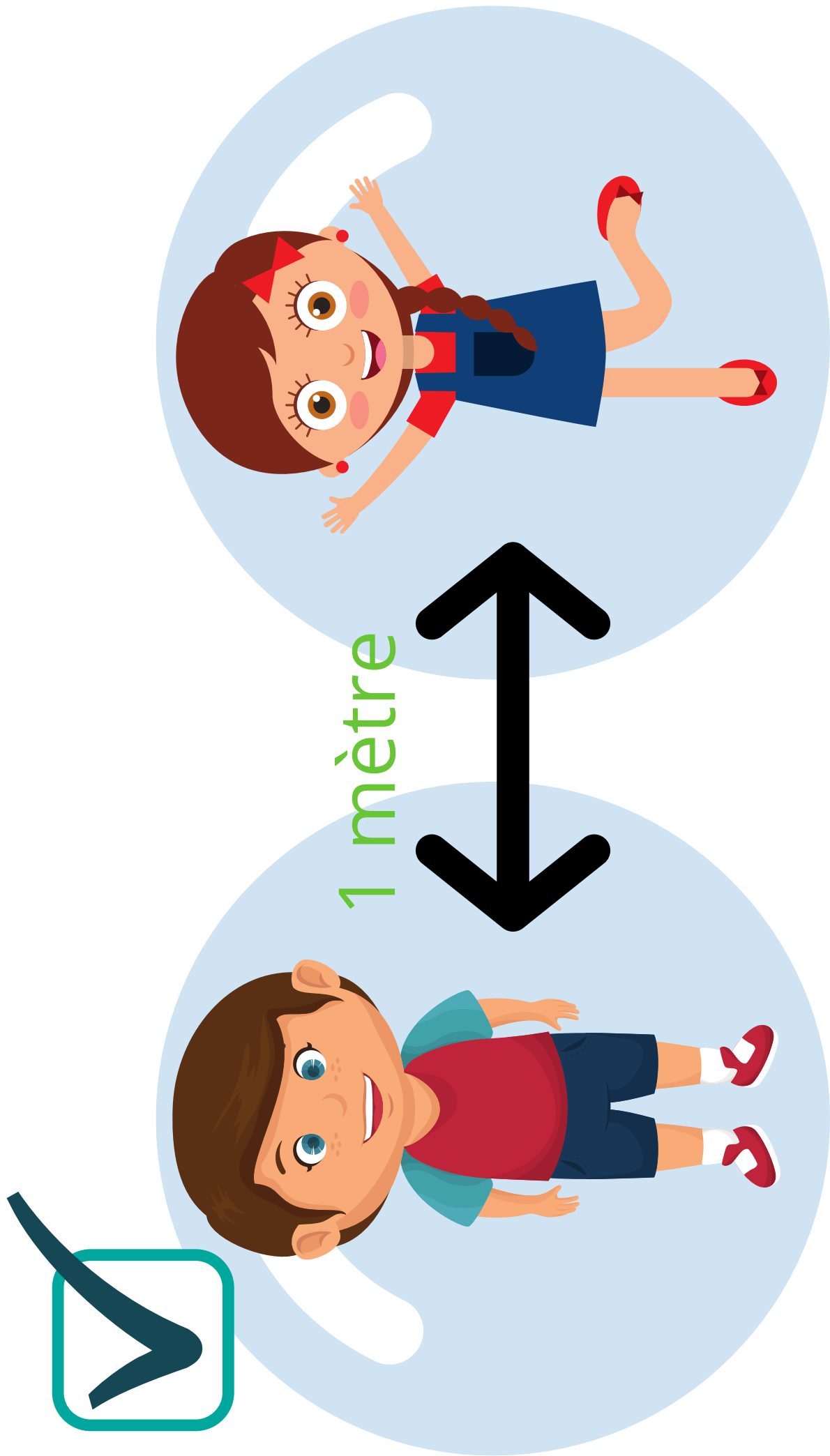
Une histoire

Il y a plein de façons de communiquer et de jouer avec les autres. Pour te rendre compte de la distance entre toi et tes copains : tendez vos bras, et évitez de vous toucher.

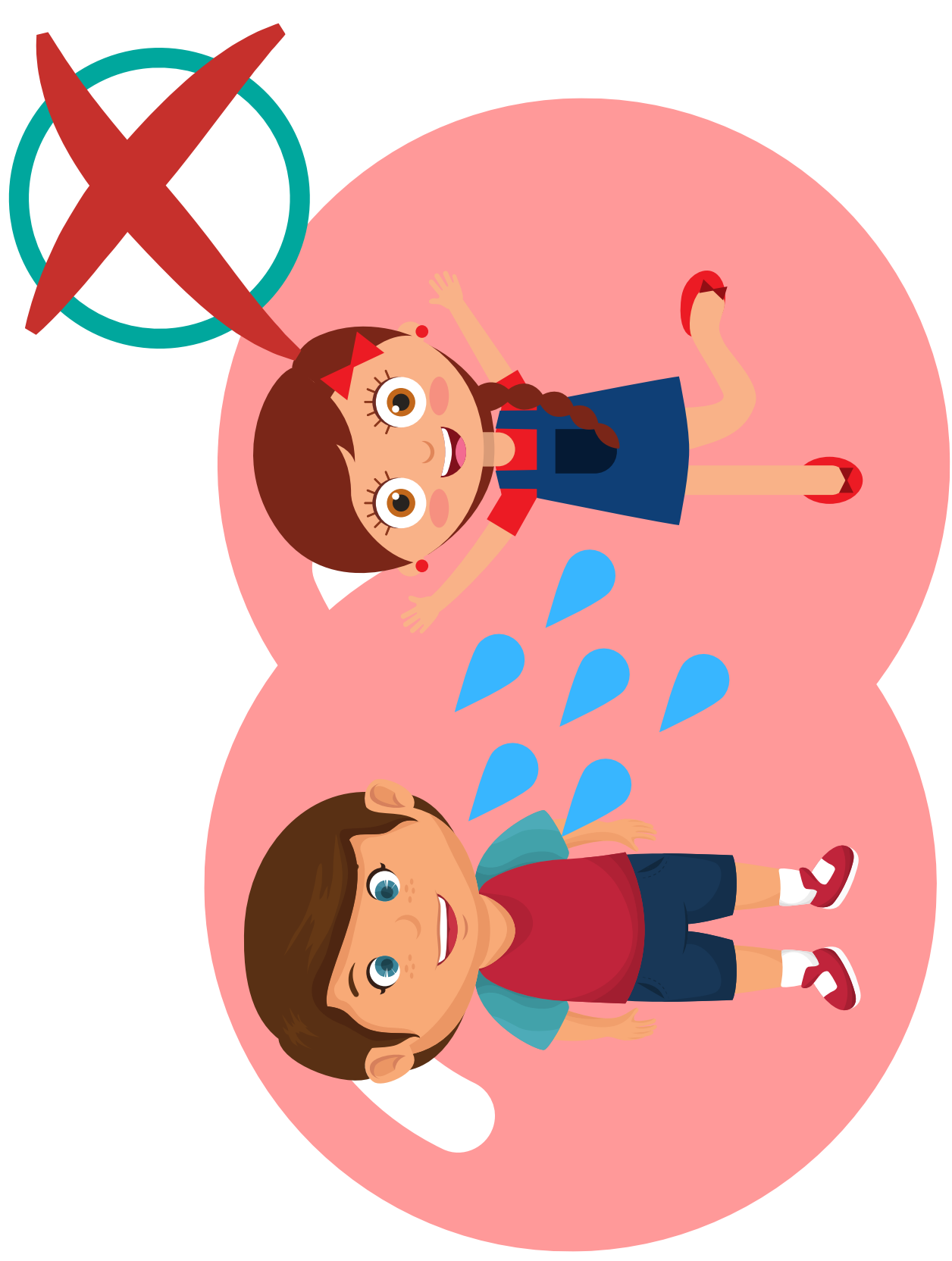
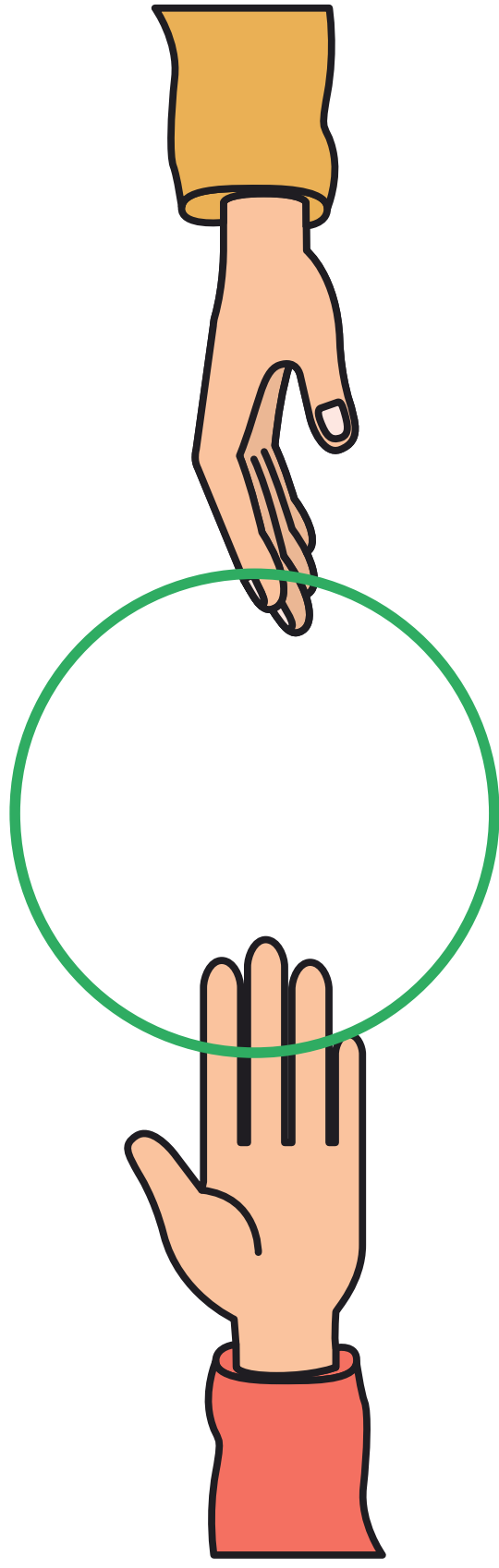
Les règles

- Garde tes distances lorsque tu joues avec tes camarades dans la cour de récréation
- Garde tes distances dans la classe
- Ne prête pas tes affaires
- Ne prends pas les affaires des autres
- Demande quelque chose avec ta voix ou en levant la main
- Dis bonjour d'un signe de la main

La distance entre nous



*Pour savoir si tu es assez loin,
bras tendus vos mains ne se
toucheront pas*



*Si je suis trop proche de toi ,il y a
des risques que le virus vienne sur
moi*

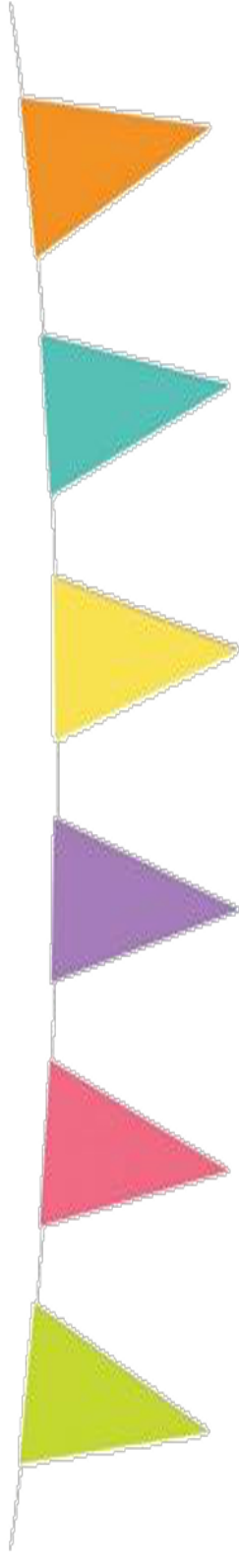


J'ai le droit de jouer aux *Jeu qui rit*

1. Installe-toi à une table
2. Raconte des blagues à tes copains
3. Attention tu n'as pas le droit de rigoler sinon tu as un gage
4. Qui sera le plus sérieux ?



À TOI DE JOUER !

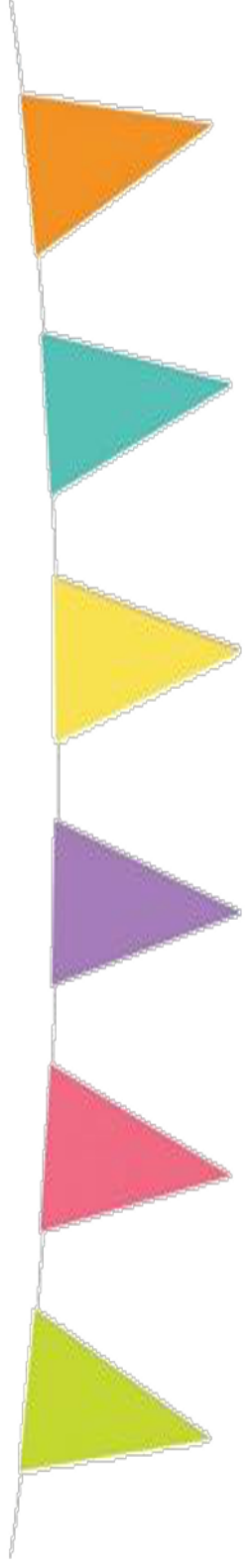


J'ai le droit de jouer à *Ni oui ni non*

1. Parler avec ses copains/copines sans dire OUI et NON
2. Si un joueur dit OUI ou NON alors il aura perdu
3. Attention, celui qui perd a le droit d'avoir un gage
4. Qui sera le plus malin ?

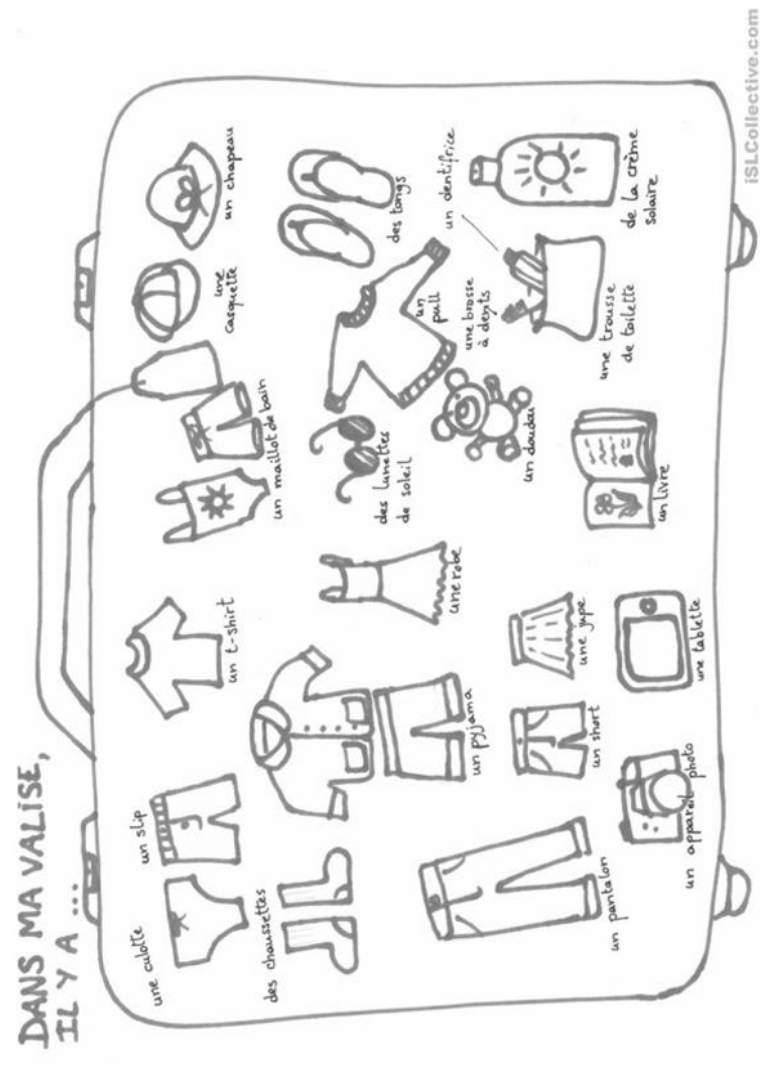


À TOI DE JOUER !

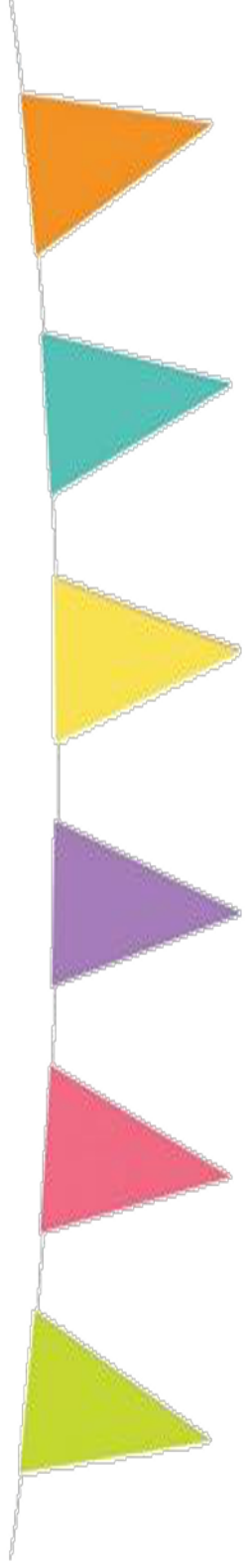


J'ai le droit de jouer à *Dans ma valise*

1. « Dans ma valise j'ai... » Trouve un objet que tu veux mettre dedans
 2. Ton voisin doit se souvenir de ton objet avant de rajouter le sien
- 3. Et ainsi de suite**



À TOI DE JOUER !

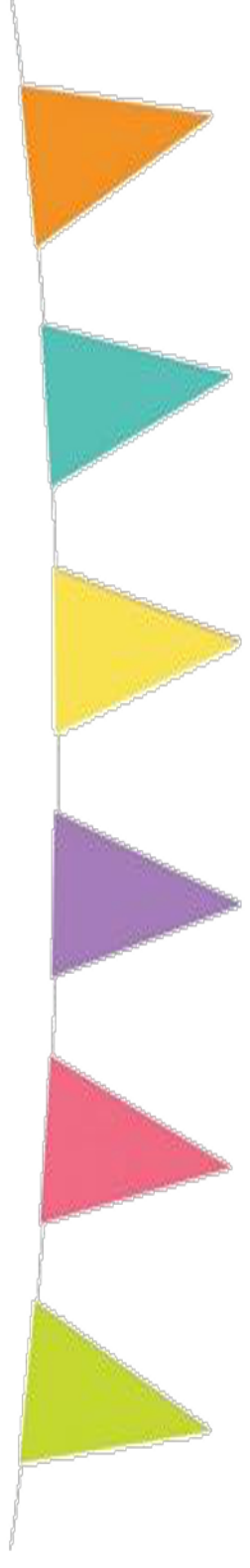


J'ai le droit de jouer au *Jeu du miroir*

1. Deux enfants se mettent l'un en face de l'autre en respectant la distance d'1.50 m
2. Comportez-vous comme si vous étiez face à un miroir, l'un sera le miroir, l'autre se regardera dedans
3. Vous pouvez bouger toutes les parties du corps mais vous n'avez pas le droit de vous déplacer
4. Faites preuve de créativité, d'inventivité et surtout amusez-vous !



À TOI DE JOUER !



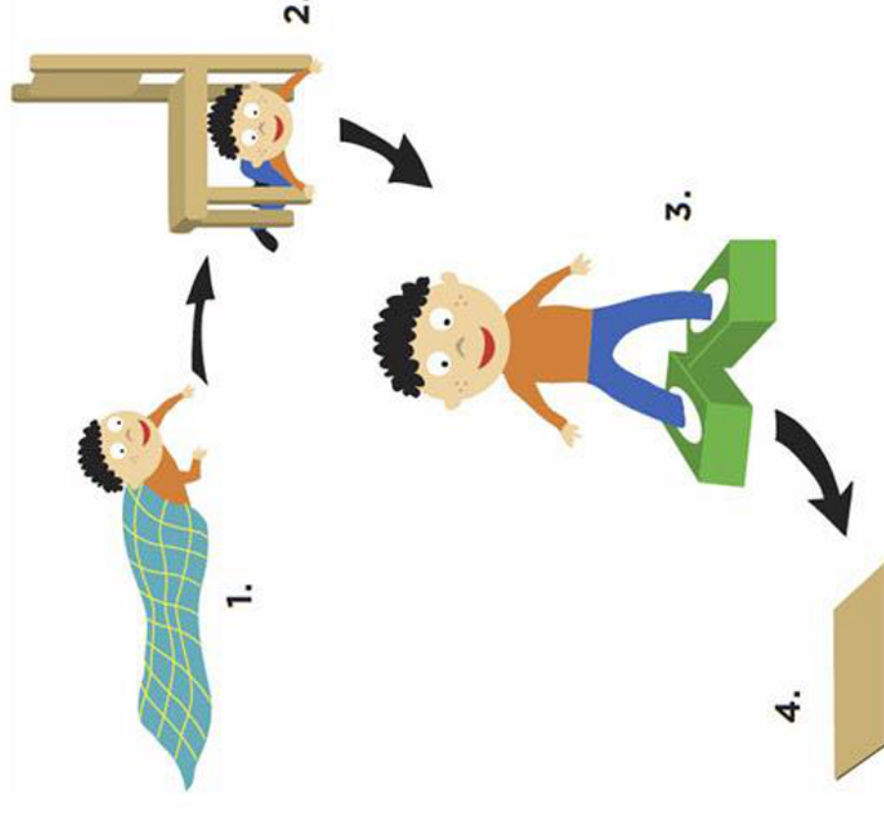
J'ai le droit de jouer au *Parcours Moteur*

Avec mes camarades et la maîtresse, je réalise un parcours moteur avec le matériel et l'environnement disponible.

Attention, la règle fondamentale est de ne rien toucher !

Comment vas-tu pouvoir te déplacer sans toucher le matériel ?

Sois malin et rusé !



À TOI DE JOUER !

**JE DIS
BONJOUR**



COMME ÇA...



**Au Kenya !!
Je saute pour
saluer mes Amis !**

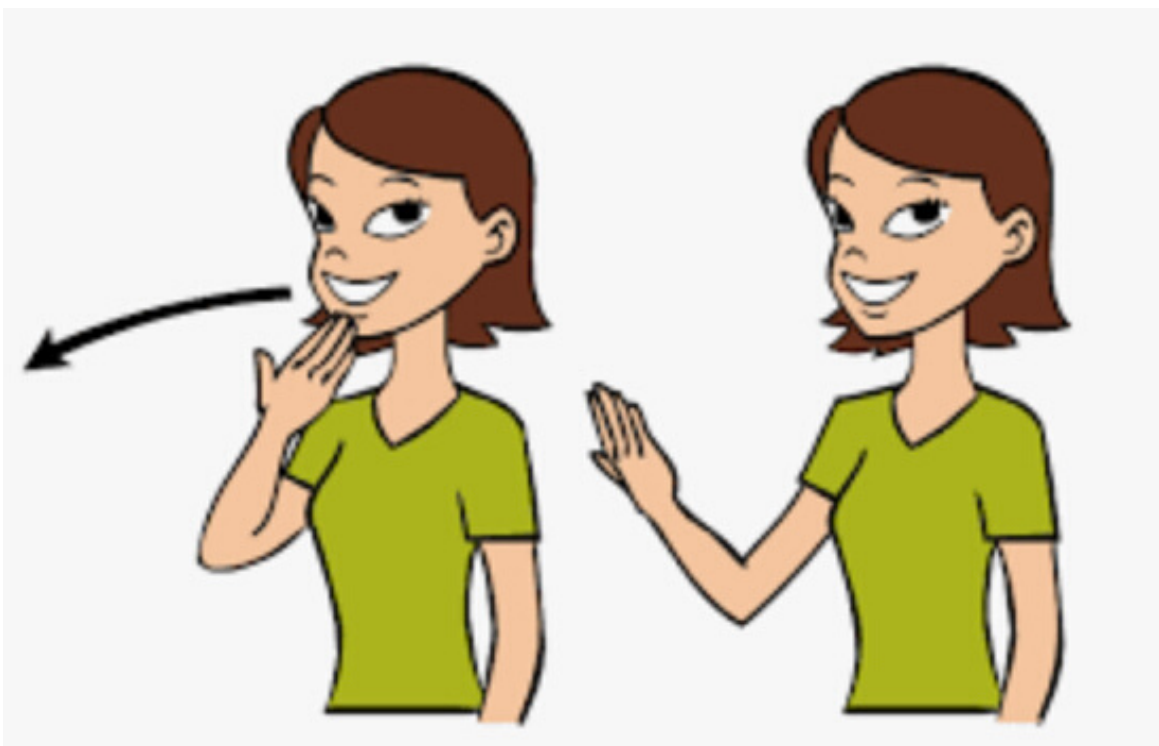
**En Angleterre !! on
salue la reine avec
une révérence**



Coucou de la main !!



Je salue avec le langage des signes



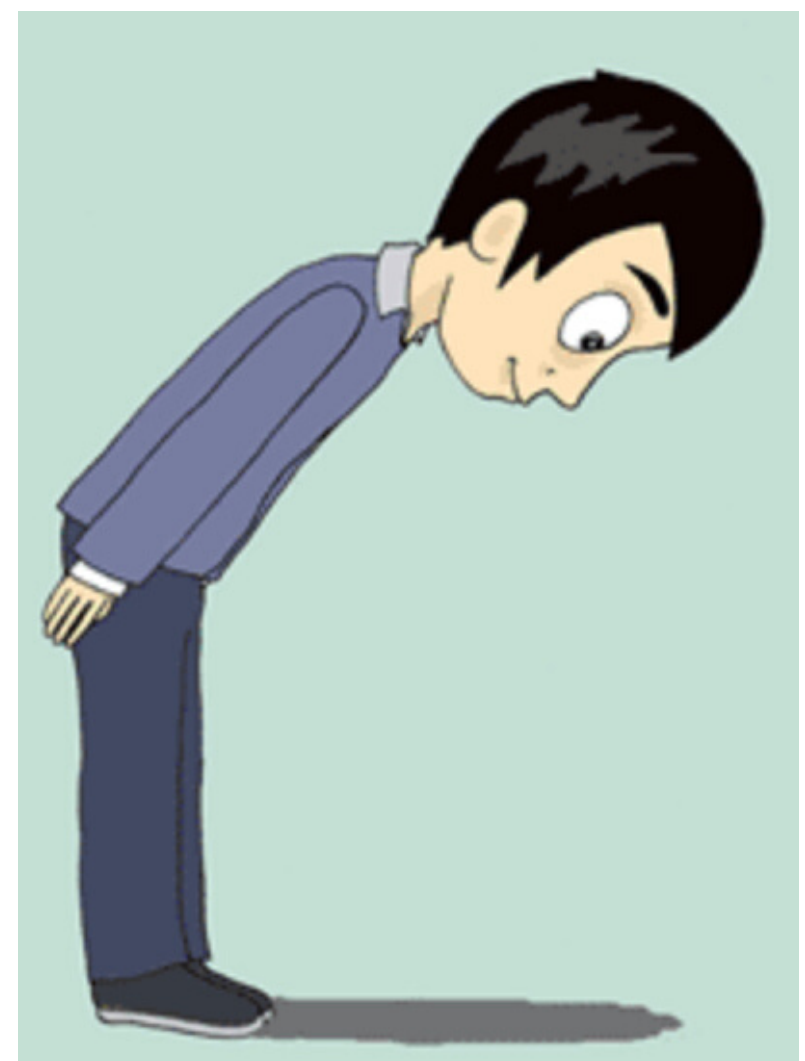
À l'Armée, je salue au garde à vous



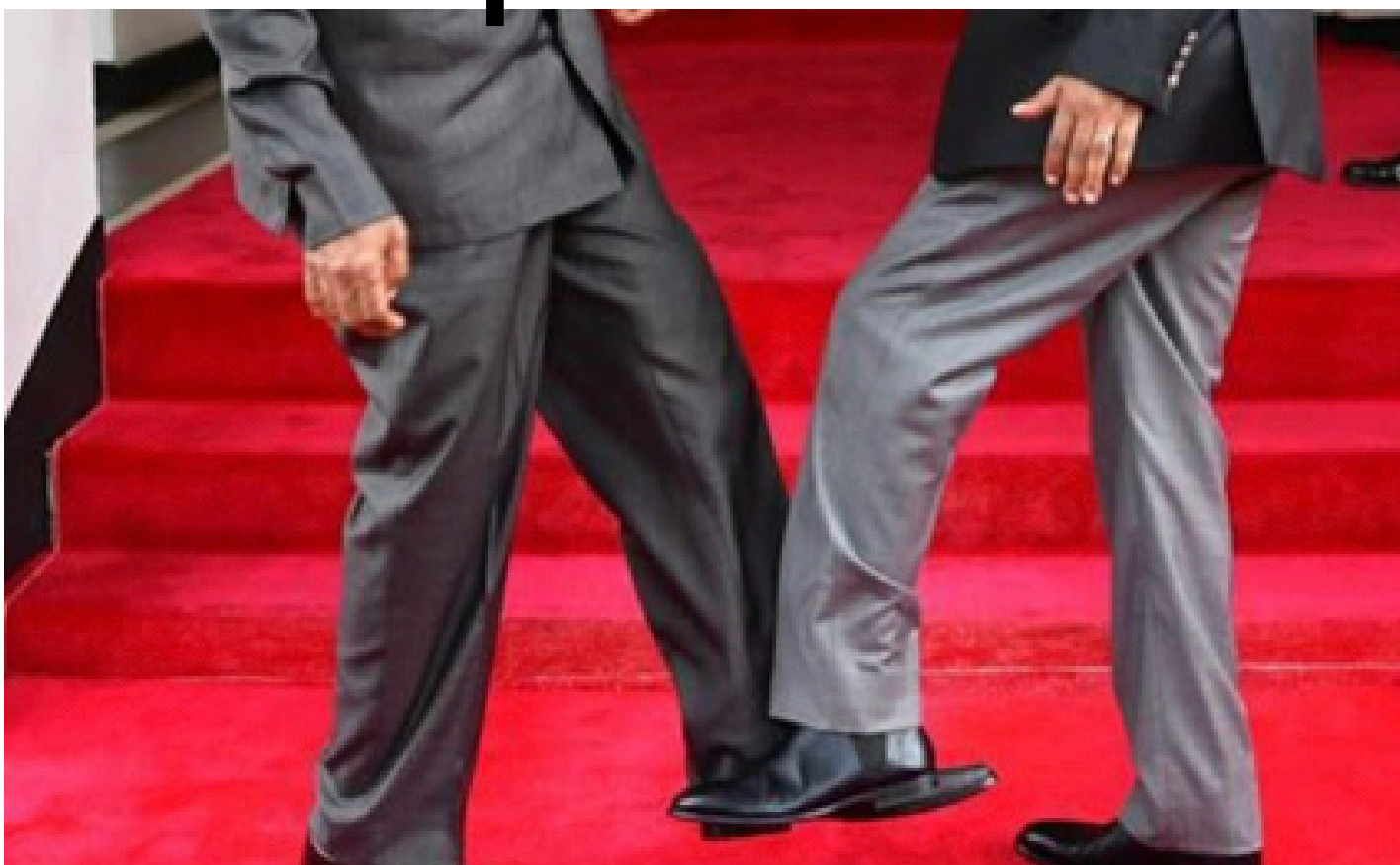
**En INDE, je mets
mes mains l'une
contre l'autre**



**Au Japon, je me
penche en avant**



**Je salue
avec les
pieds**





**En Malaisie, je
salue la main sur
le cœur**



**En Thaïlande, je
salue, les mains
jointes et la tête
baissée**

***ET TOI, COMMENT TU DIS
BONJOUR A TES
COPAINS, SANS LES
TOUCHER ?***

ON EN PARLE ET ON S'ORGANISE



Mes nouvelles routines - accessibles TSA

VALÉRIE ROBERT - ENSEIGNANTE
RÉFÉRENT TSA

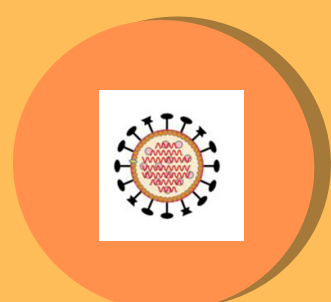
P 31



Cartes : les gestes barrières « à faire - à ne pas faire »

PAR DEV'ERGO

P 34



Activité « L'histoire du Corona Virus » accessible TSA

VALÉRIE ROBERT - ENSEIGNANTE
RÉFÉRENTE TSA

P 39



Activité « Hygiène et santé » accessible TSA

VALÉRIE ROBERT - ENSEIGNANTE
RÉFÉRENTE TSA

P 50



Une psychologue répond à vos questions

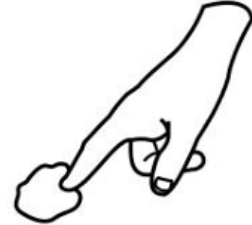
JULIE DELBOS - PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

P 56

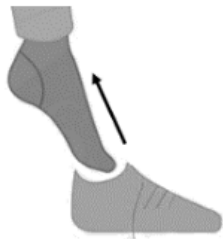


Je rentre à la maison

Ce que je dois faire avant de toucher à mes affaires.



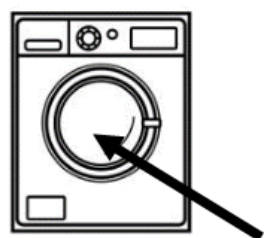
J'enlève mes chaussures.



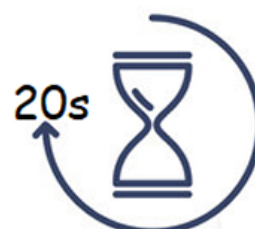
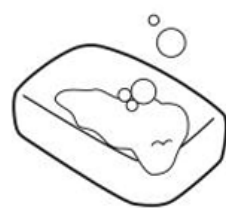
J'enlève mes vêtements. Je me fais aider si besoin.



Je mets mes vêtements à laver dans la machine.



Je me lave les mains avec du savon



Je mets des vêtements propres. Je me fais aider si besoin



Je peux utiliser mes affaires, jouer avec mes jouets



les gestes pour se protéger du virus



⇒ Si je veux éternuer, j'éternue dans mon coude.



⇒ Pour me moucher, j'utilise un mouchoir en papier.



⇒ Quand j'ai fini de me moucher, je mets mon mouchoir à la poubelle puis je me lave les mains avec du savon.

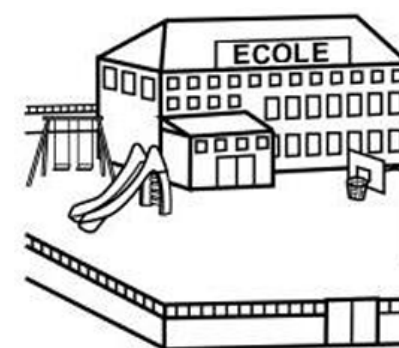


⇒ Si je veux tousser, Je tousse dans mon coude.

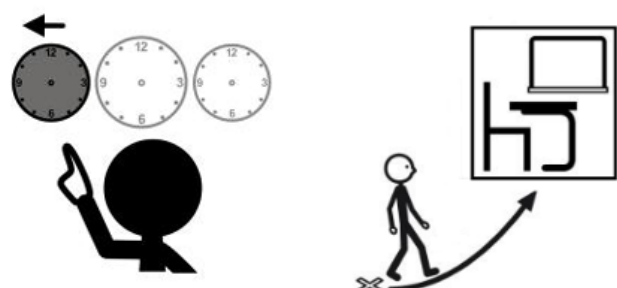


A l'école

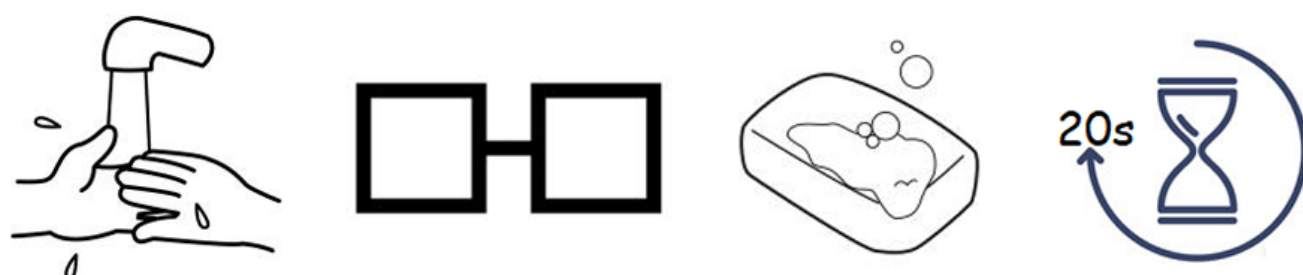
Mon installation en classe



Avant de rentrer en classe



⇒ Je me lave les mains avec du savon



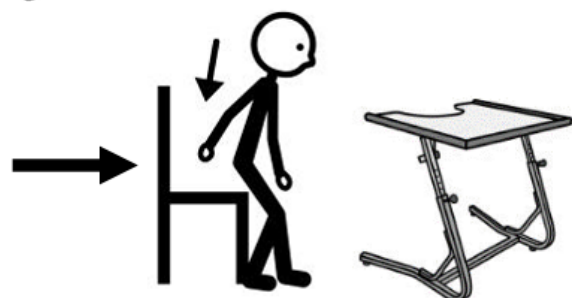
Je rentre en classe



⇒ Je dis bonjour de la main, je ne touche pas l'autre.



⇒ Je vais directement à ma table



⇒ Je ne touche pas les affaires des autres



⇒ Je peux toucher mes affaires



Les gestes barrières face au Covid 19
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

JEUX DE CARTE

« à faire » - « à ne pas faire »

A IMPRIMER

Matériel : imprimer les pages suivantes en recto-verso et couler.

Idée de règles : vous pouvez positionner les cartes côté cadre gris. Décrivez la scène à l'aide du texte à l'enfant et demandez à l'enfant de dire si c'est « à faire » ou « à ne pas faire ». Retournez les cartes pour vérifier la réponse. Vous pouvez aussi placer les cartes dans un tableau.

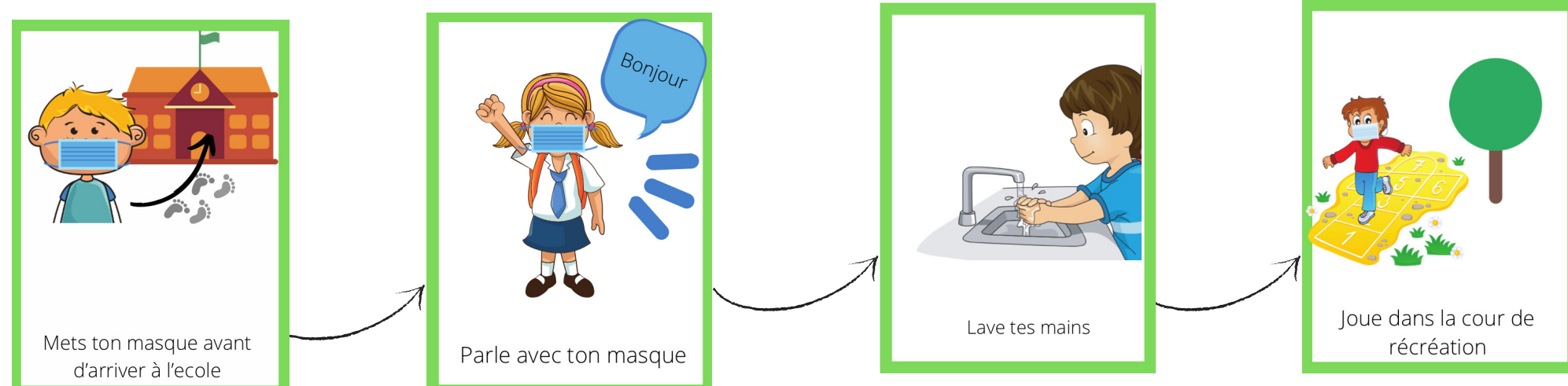
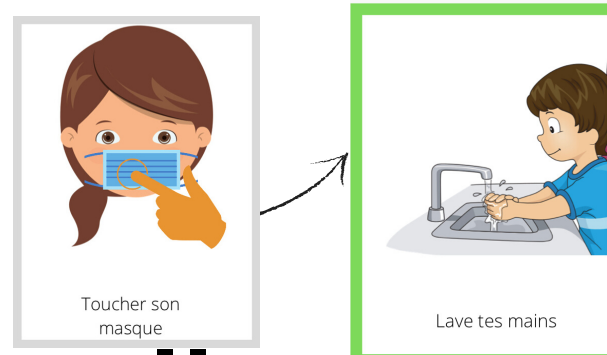
Exemples d'activité :

- utiliser les cartes pour appuyer vos paroles lors des **explications des gestes barrières**.

- utiliser les cartes comme **support visuel** dans la classe, dans la cour de récréation et à l'extérieur du bâtiment.

- créer des **scénarios**

- créer des **routines visuelles**



Vous pouvez aussi transmettre le document aux familles pour une meilleure continuité.



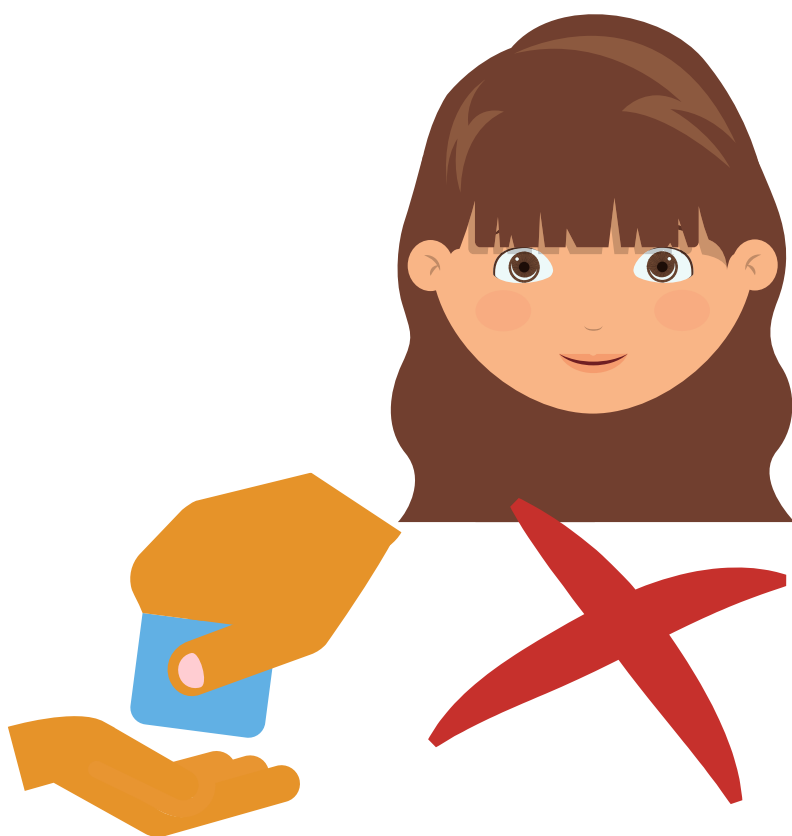
Mets ton masque avant
d'arriver à l'école



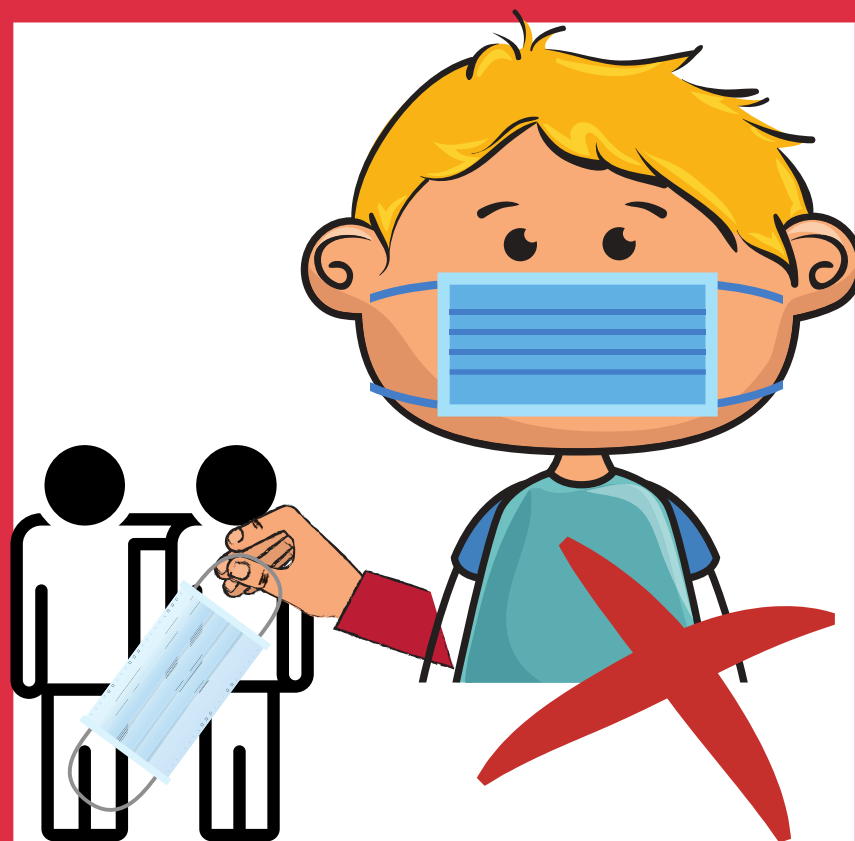
Ne le touche pas



Parle avec ton masque



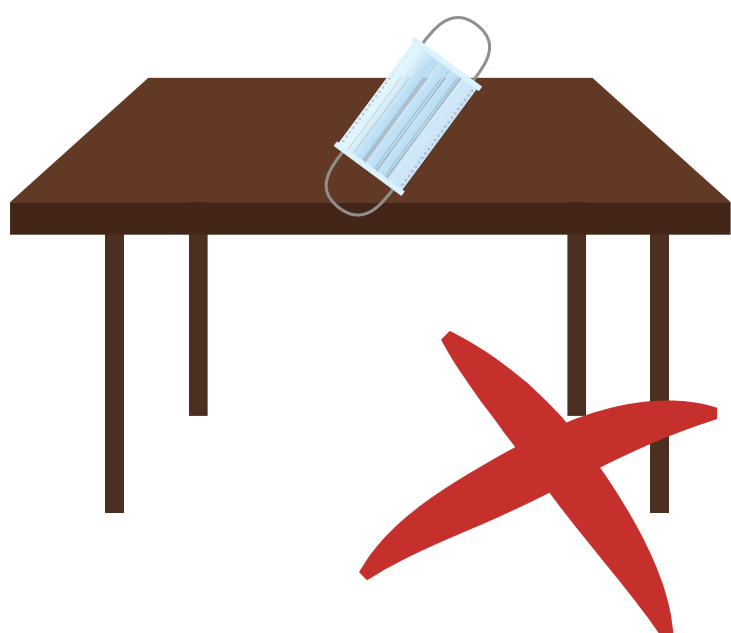
Ne prête pas ton
masque



Ne touche pas les
masques des autres



Mets ton masque dans la
poubelle



Ne laisse pas traîner
ton masque



Garde ton masque
dans la cour de
récréation



Cache ton nez, ta
bouche et ton
menton



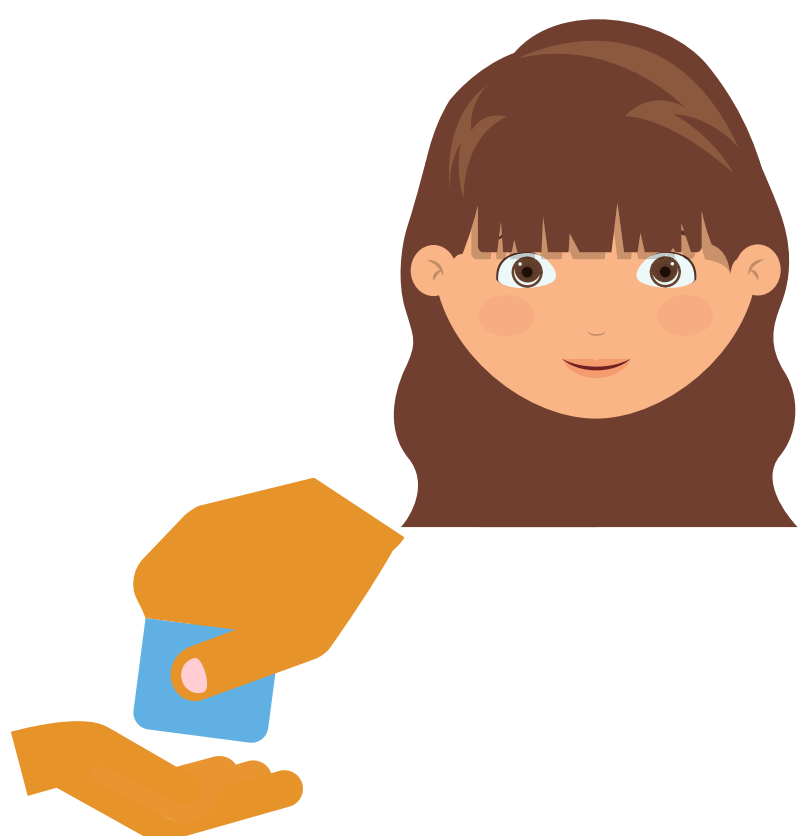
Mettre son masque
avant d'arriver à l'école



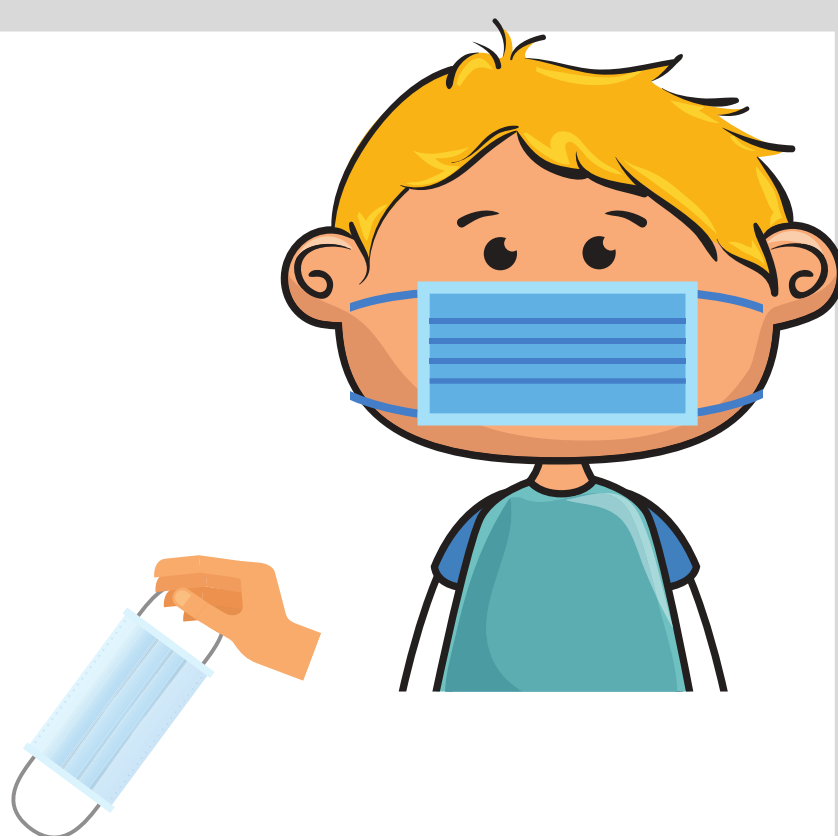
Toucher son
masque



Parler avec son masque



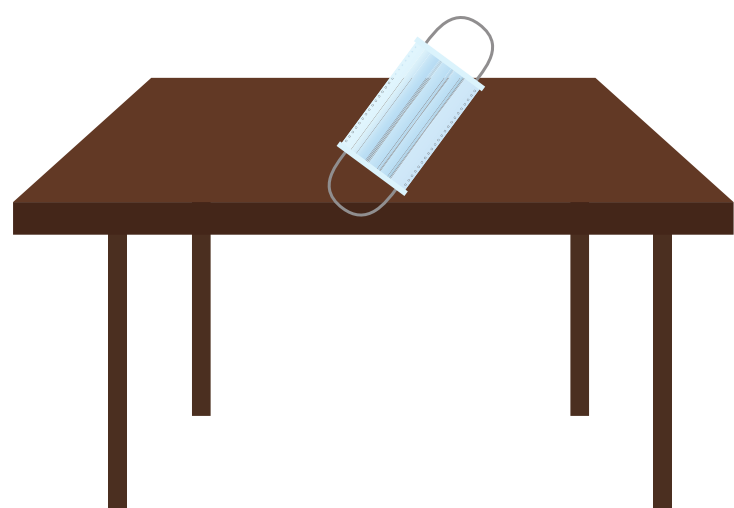
Prêter son masque



Toucher les masques des
autres



Mettre son masque dans
la poubelle



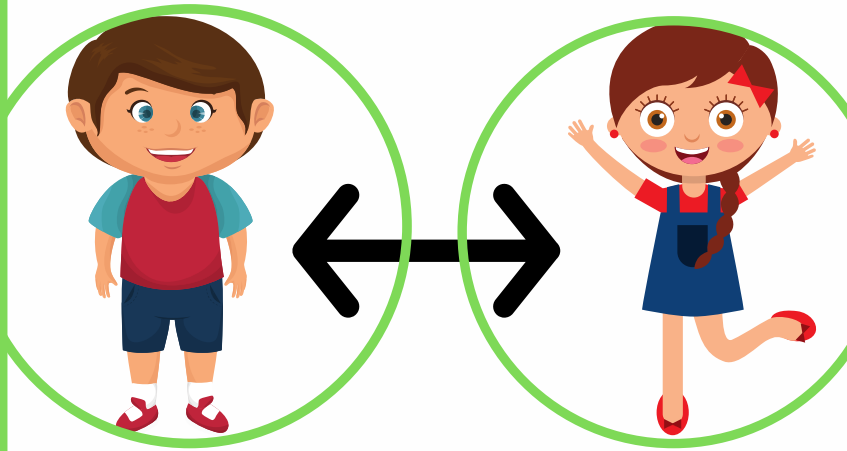
Laisser traîner son
masque



Garder son masque
dans la cour de
récréation



Cacher le nez, la bouche
et le menton avec le
masque



Garde la distance entre nous



Ne te rapproche pas des autres



Dis « Bonjour » de la main



Ne touche pas les autres



Joue dans la cour de récréation



Ne place pas ton masque sous ton menton



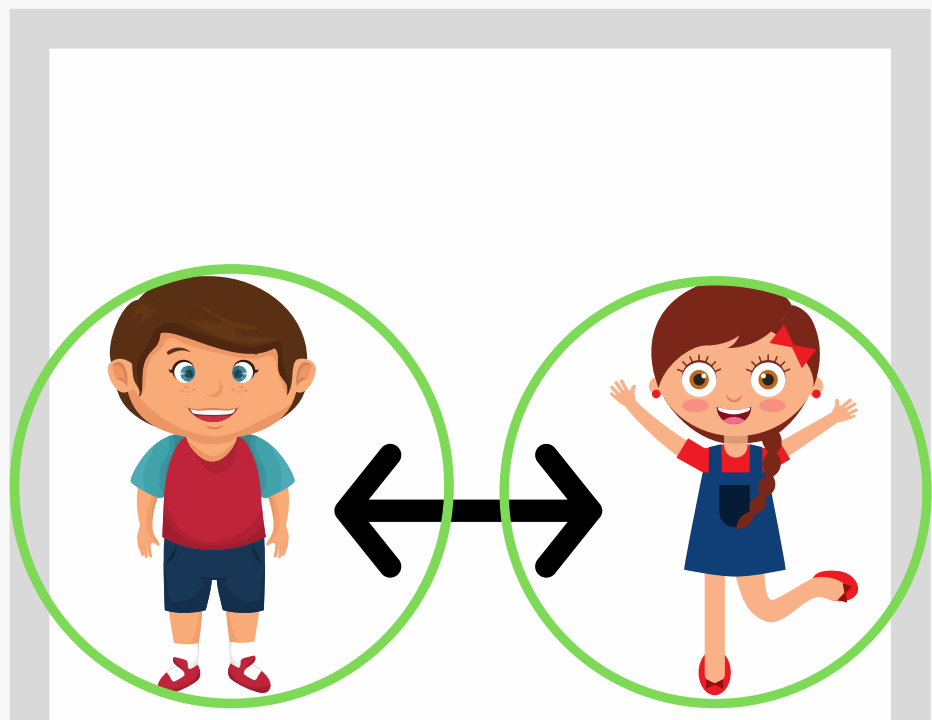
Jette ton mouchoir sale dans la poubelle



Cache ton nez avec ton masque



Lave tes mains



Garder la distance
entre nous



Se rapprocher des
autres



Dire « Bonjour » de la
main



Toucher les autres de la
main



Jouer dans la cour de
récréation



Placer son masque sous le
menton



Jeter son mouchoir
sale dans la
poubelle



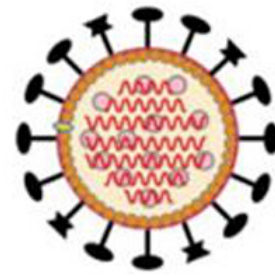
Monter son nez
avec son masque



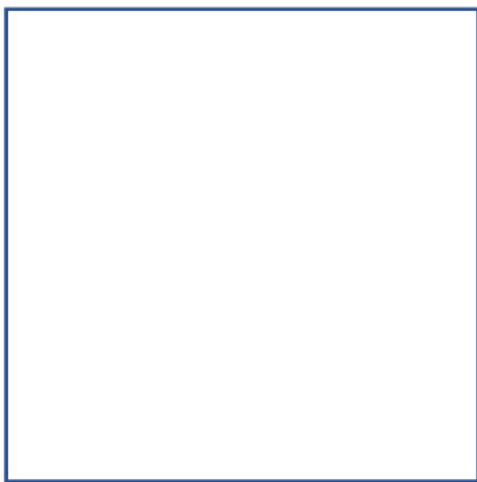
Laver ses mains

Covid 19

L'histoire d'un virus



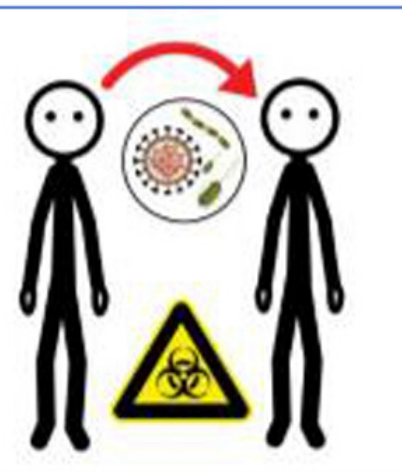
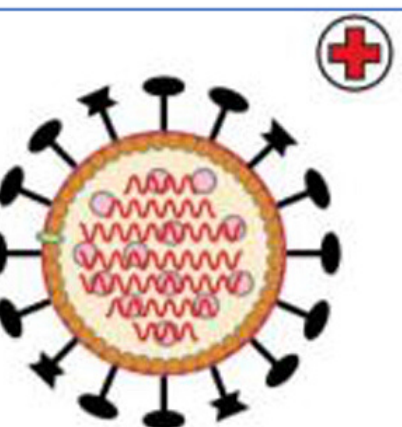
Partout dans le monde, un virus attaque les humains.



Il est très contagieux*.

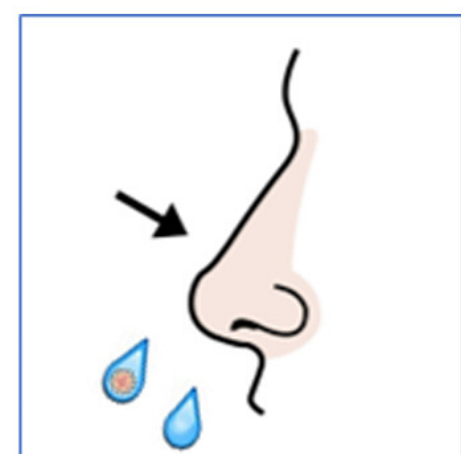
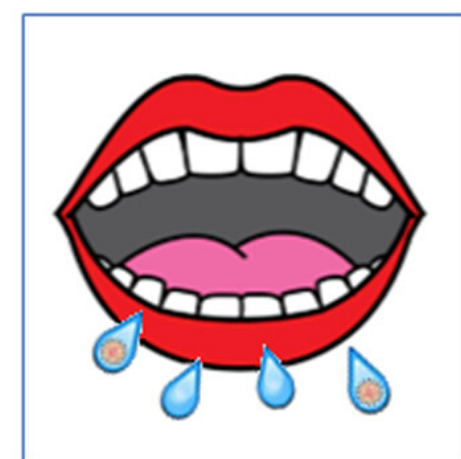
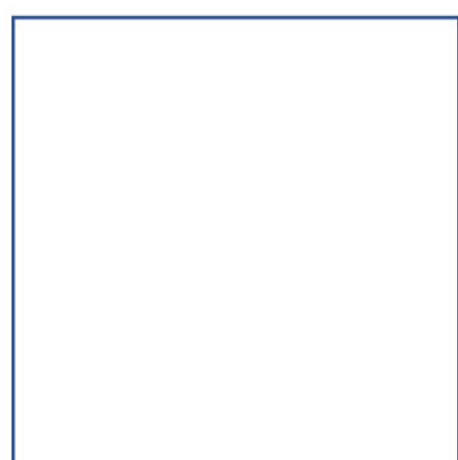
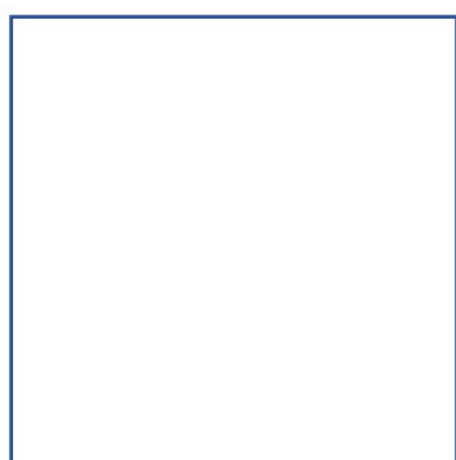


*contagieux : qui se transmet facilement d'une personne à l'autre

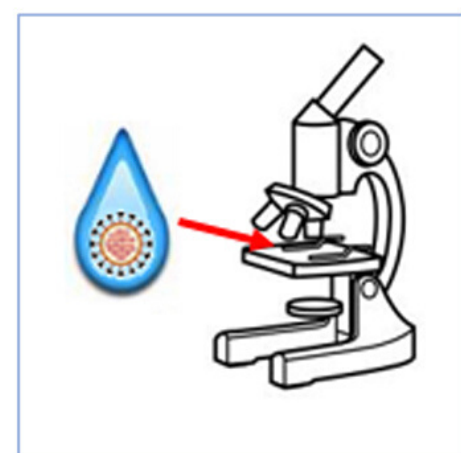


⇒ Comment circule le virus ?

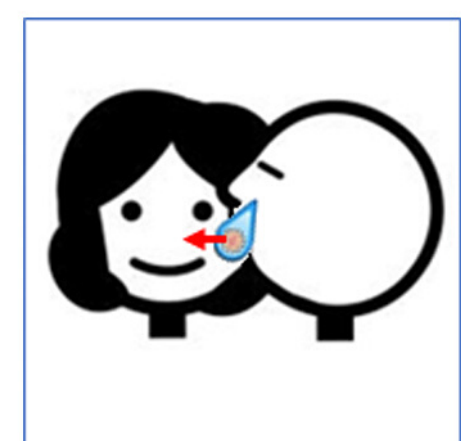
Il circule par des **gouttelettes*** qui sortent de la bouche, du nez d'une personne malade.



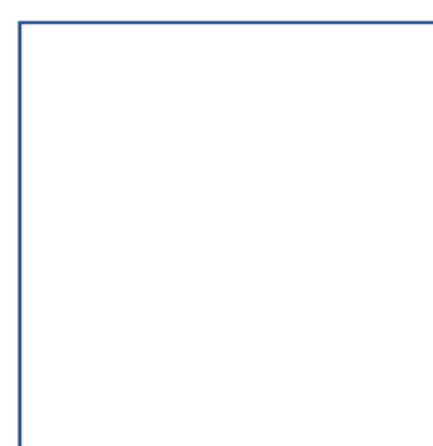
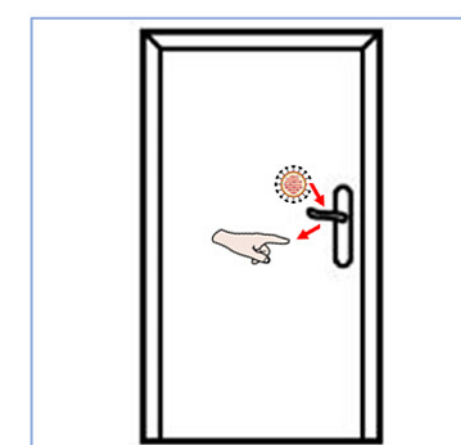
*gouttelette : très petite goutte. 
On utilise un microscope pour la voir.



On peut être **contaminé*** par une personne malade qui nous embrasse par exemple.



Le virus peut circuler via un objet touché par une personne malade aussi.



*être contaminé : attraper le virus

⇒ Comment éviter d'être contaminé par le virus ?

On respecte les **gestes barrières*** :

-Se laver les mains soigneusement avec du savon.



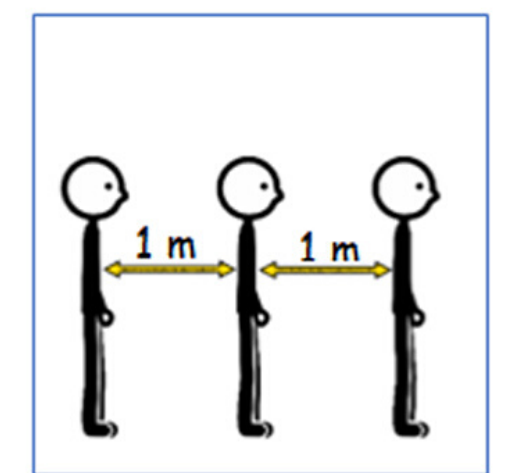
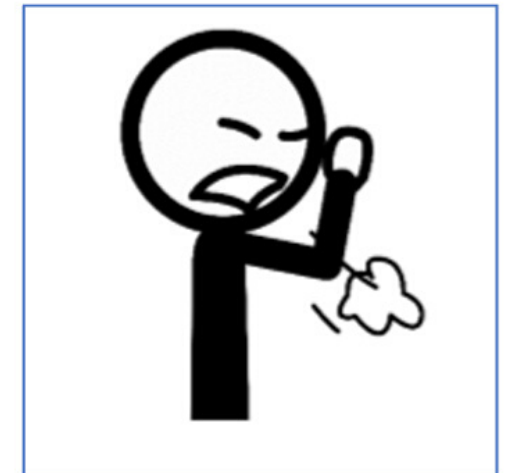
-tousser dans son coude.



- respecter une distance entre soi et les autres.

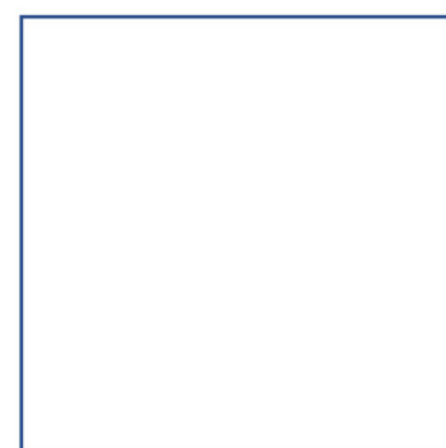


*gestes barrières : gestes qui empêchent le virus de circuler

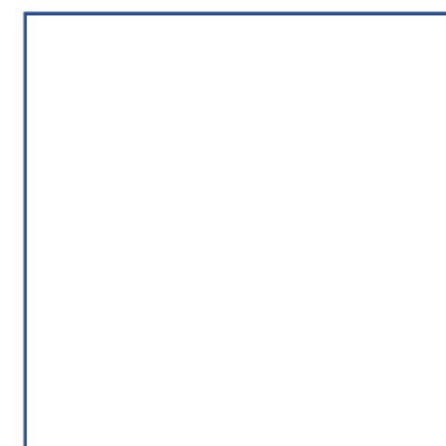


Autres gestes barrières :

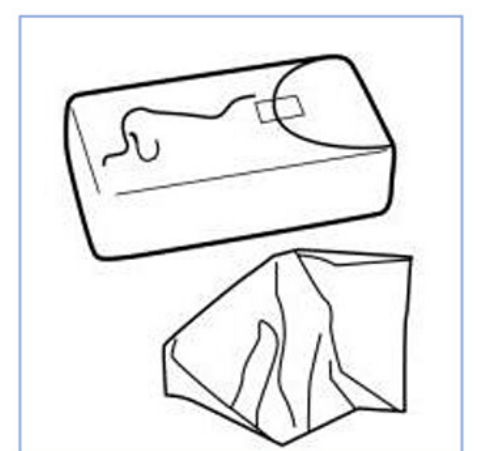
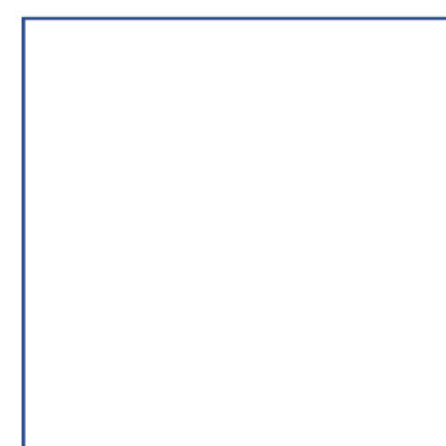
-éternuer dans son coude.



-se moucher dans un mouchoir en papier.



-jeter le mouchoir à la poubelle.

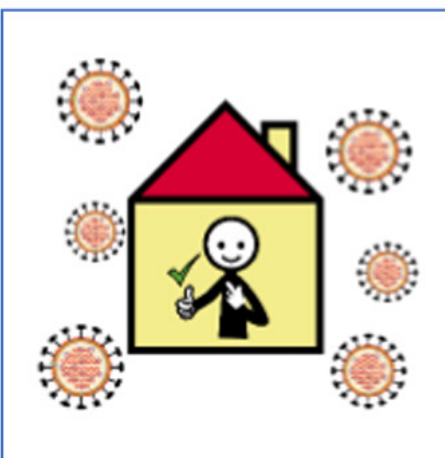


Pour éviter au virus de circuler, nous avons dû respecter un temps de **confinement***.

-Les écoles ont été fermées,

- les enfants faisaient leurs leçons à la maison.

*confinement : rester à la maison pour se protéger et arrêter la circulation du virus.



Pendant le confinement, certains adultes ont fait du télétravail*.

Le personnel soignant a accueilli beaucoup de malades.

Les magasins alimentaires étaient ouverts.

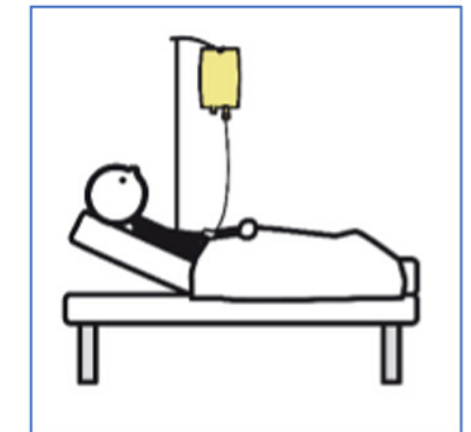


*télétravail : travailler à la maison en utilisant un ordinateur

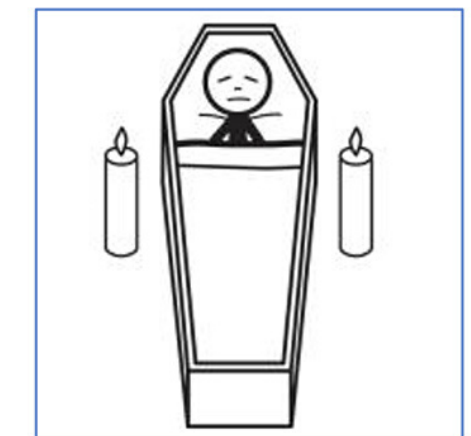
A l'hôpital, il y avait beaucoup de malades graves.



Certaines personnes ont été suivies en service de réanimation*.



Beaucoup de personnes n'ont pu être guéries et sont mortes.

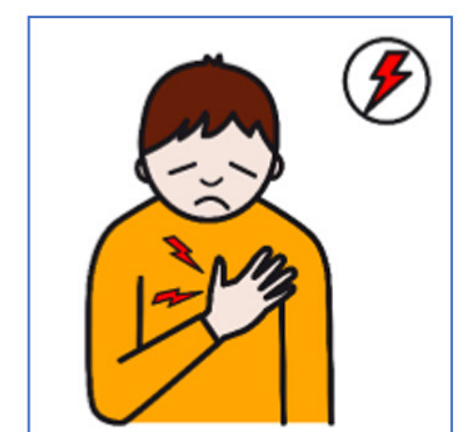


*être en réanimation : soins pratiqués par un médecin pour soigner un malade grave

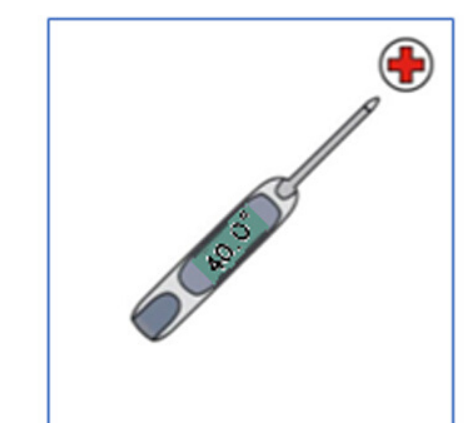
Quels sont les symptômes* du Covid ?



La personne malade peut avoir de la température,



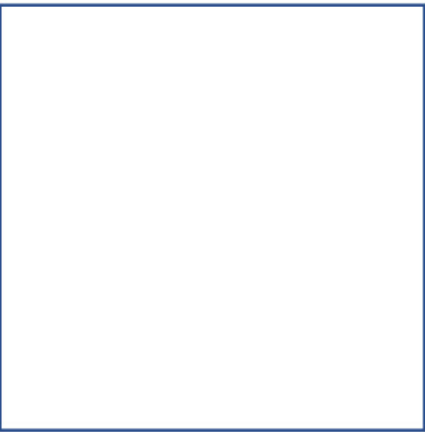
des difficultés de respiration,



une toux sèche avec un mal de gorge.

*symptôme : signe d'une maladie

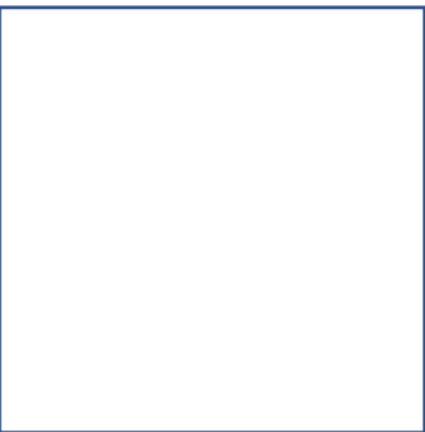
Tous les soirs, à la télévision,
il y avait un point sur la situation,
sur l'évolution de la maladie.



Tous les soirs, à 20h00, les gens
applaudissaient les soignants
pour les encourager et les remercier
pour tout ce qu'ils faisaient.

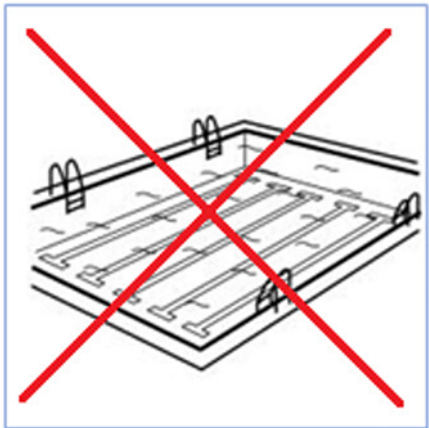
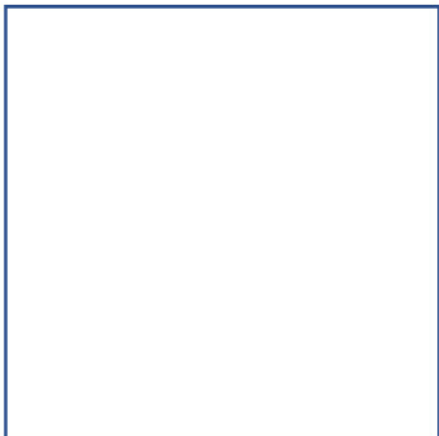


En respectant les gestes barrières,
tout le monde a participé aux efforts
demandés pour vaincre le virus.

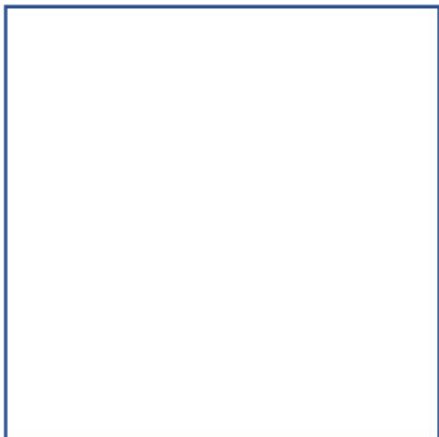


Pendant le confinement, beaucoup de magasins et autres
lieux étaient fermés :

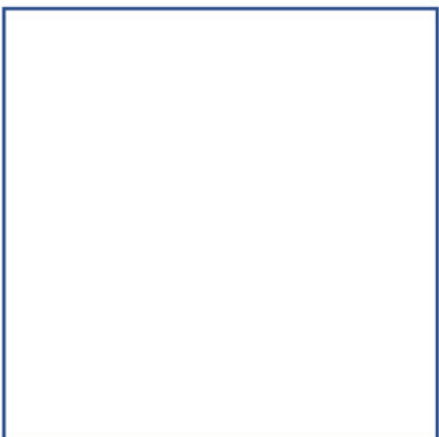
-Les piscines



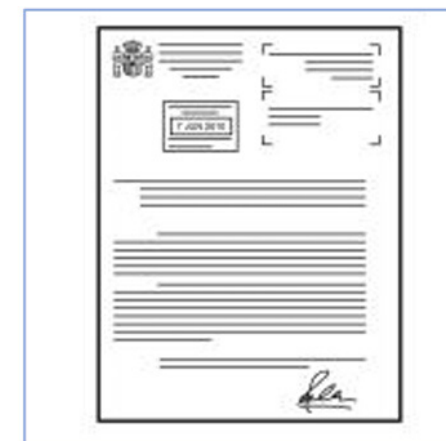
-Les cinémas



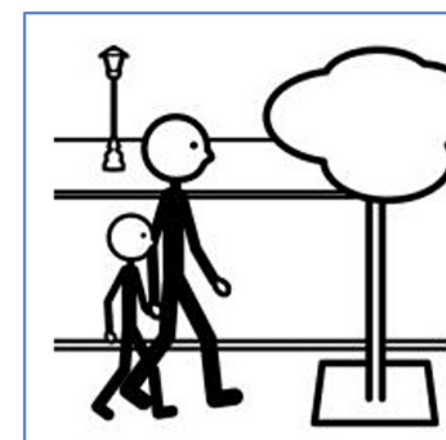
-Les parcs



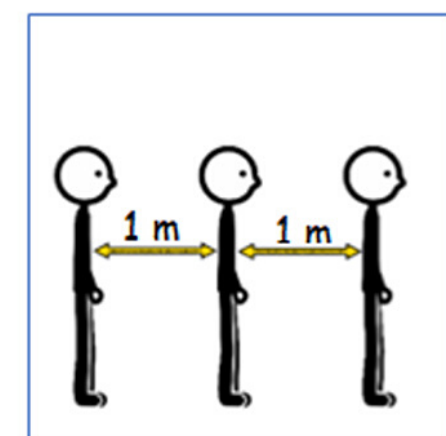
Pour sortir, un document par personne devait être rempli.



Un temps de sortie d'une heure par jour était permis.



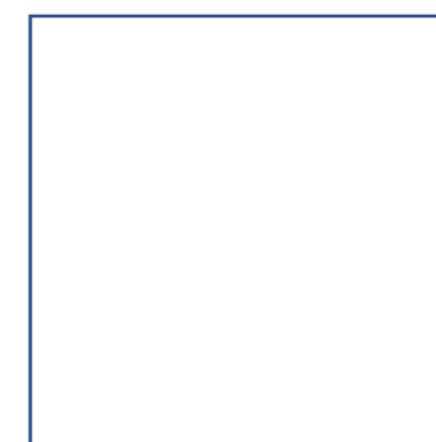
Il fallait respecter les distances de sécurité.



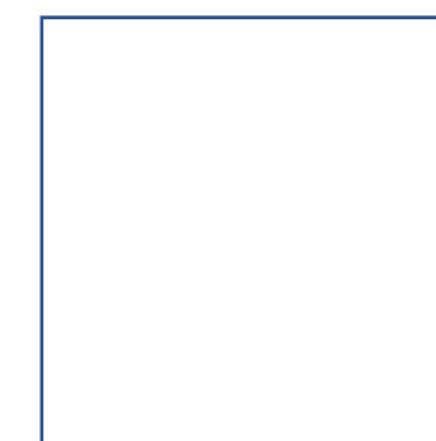
Pendant le confinement, les visites à la famille n'étaient pas autorisées.



Les séances de soins n'étaient pas possibles non plus.



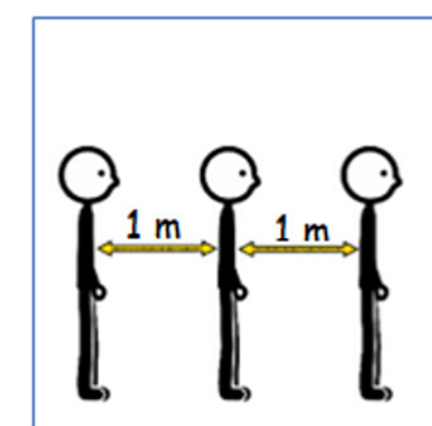
Des échanges par visio ou par téléphone ont permis d'avoir des nouvelles des amis ou de la famille.



A partir du 11 mai, le **déconfinement*** a été organisé.
Des gestes barrières sont toujours à suivre :

- porter un masque pour éviter de contaminer ou d'être contaminé quand on sort,
- respecter les distances de sécurité,
- se laver soigneusement les mains.

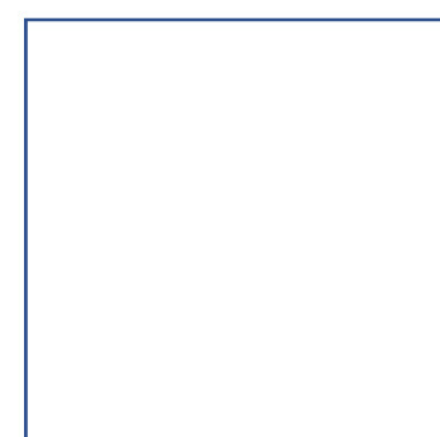
*déconfinement : autorisation de sortir



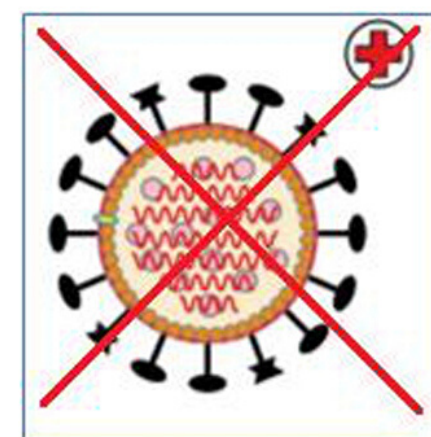
Avec le déconfinement,
les écoles peuvent accueillir les enfants,

les services de soins aussi.

Certains magasins peuvent rouvrir.



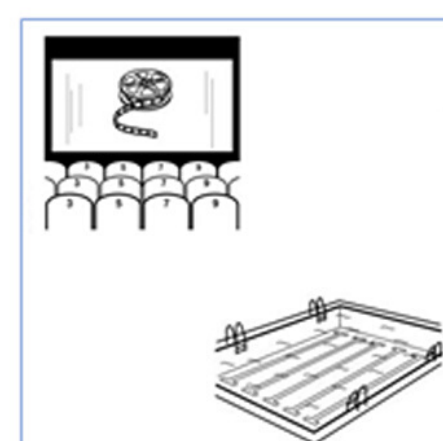
Quand le virus ne sera plus un danger
pour chacun de nous,



nous serons autorisés à revoir
nos familles, nos amis ;



nous pourrions retourner à la piscine,
au cinéma.

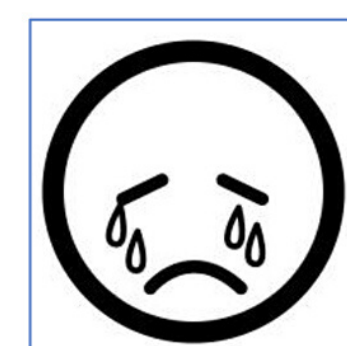
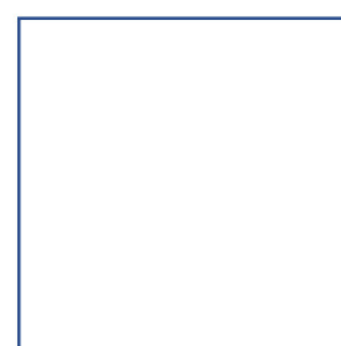


Vivre avec ce virus a entraîné des sentiments très
divers chez nous :

- peur d'être malade,



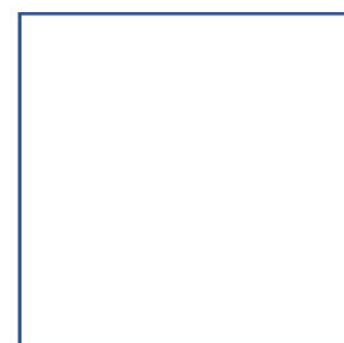
-chagrin quand une personne mourait,



- espoir de guérir,



-joie d'être guéri ou d'apprendre
qu'un proche était guéri.



Et toi ? Que veux-tu dire sur ce que tu as vécu pendant le confinement ?

-As-tu eu peur ?

-As-tu compris ce qui se passait ?

-As-tu des questions à poser ?

-Tu vas pouvoir écrire, dessiner ou coller des pictogrammes pour t'exprimer.

Ce que j'ai vécu pendant le confinement :

Hygiène et santé

L'hygiène, c'est important

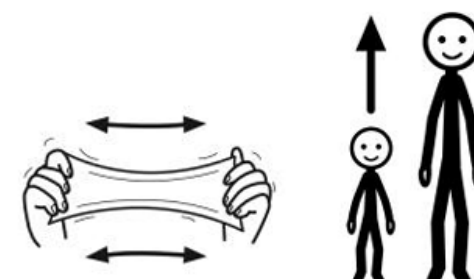
A la découverte de mon corps : la peau

Objectifs : connaître son corps à travers différentes fonctions de la peau.

La peau recouvre tout notre corps.



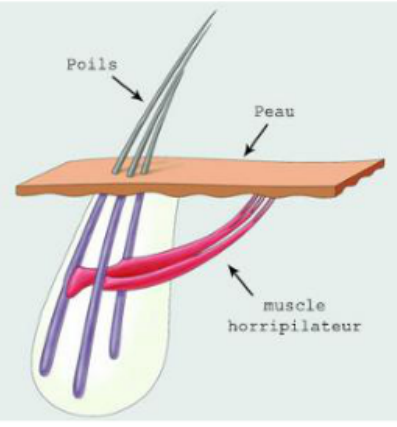
Elle est élastique, quand tu grandis, elle grandit avec toi.



Elle est imperméable, l'eau glisse sur elle comme la pluie sur ton imperméable



la peau est une barrière qui nous protège contre :

La chaleur	Le froid	Les infections	Les produits chimiques
			
Si j'ai chaud, je transpire, la chaleur de mon corps baisse	Des petits muscles sous la peau se contractent et dégagent de la chaleur	Quand je me coupe, la peau cicatrise (se ferme) pour bloquer les microbes	La peau fait barrière mais tu dois être prudent avec les produits utilisés !
			

Ta peau est vivante, c'est pour cela que tu dois y faire attention.

Et tout commence par une bonne hygiène. Il est important de se laver !

Hygiène et santé

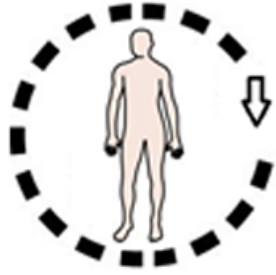
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

As-tu bien compris ?



Consigne : réponds par « vrai » ou « faux »

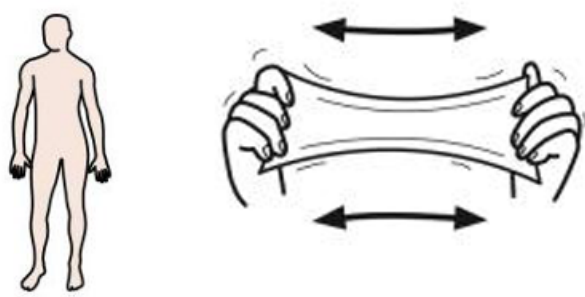
1/ La peau recouvre tout notre corps



Vrai ☐

Faux ☐

2/ la peau est élastique



Vrai ☐

Faux ☐

3/ l'eau passe dans la peau



Vrai ☐

Faux ☐

Consigne : barre ce qui est faux.

la peau est une barrière qui nous protège de :



Hygiène et santé
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

Tous les jours, nous touchons des tas de choses chez nous, à l'école...
et nous ne sommes pas les seuls à le faire !



tu te mouilles les mains

tu prends du savon

tu frottes l'intérieur de tes 2 mains

tu frottes le dessus de tes 2 mains

tu frottes entre tes doigts

tu te frottes les doigts

n'oublie pas tes pouces

pense aux bouts de tes doigts

rinse soigneusement tes mains sous l'eau

tu t'essuies les mains

n'oublie pas de fermer le robinet

tes mains sont propres

Hygiène et santé

Le lavage des mains



Petites expériences :

1/Mets des paillettes sur tes mains et touche différentes choses (table, crayon, ta joue.



Que remarques-tu ? écris ou dessine ce que tu remarques dans le cadre

2/ Cette expérience finie, va te laver les mains :

A/ avec de l'eau uniquement

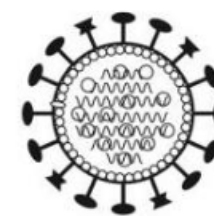


B/ avec de l'eau et du savon

Que remarques-tu ? dessine ou écris



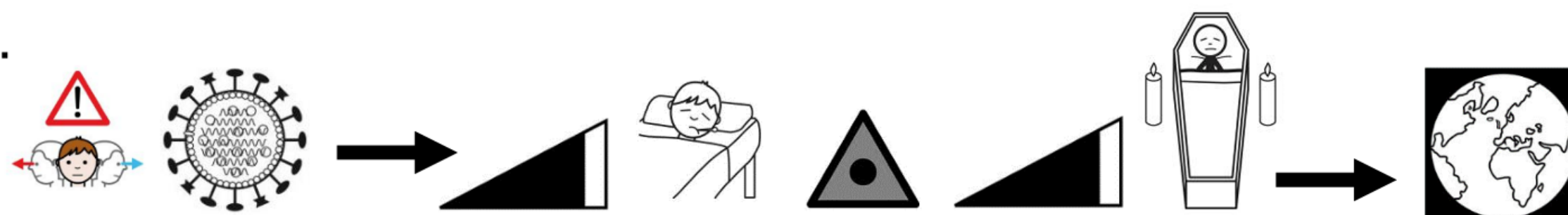
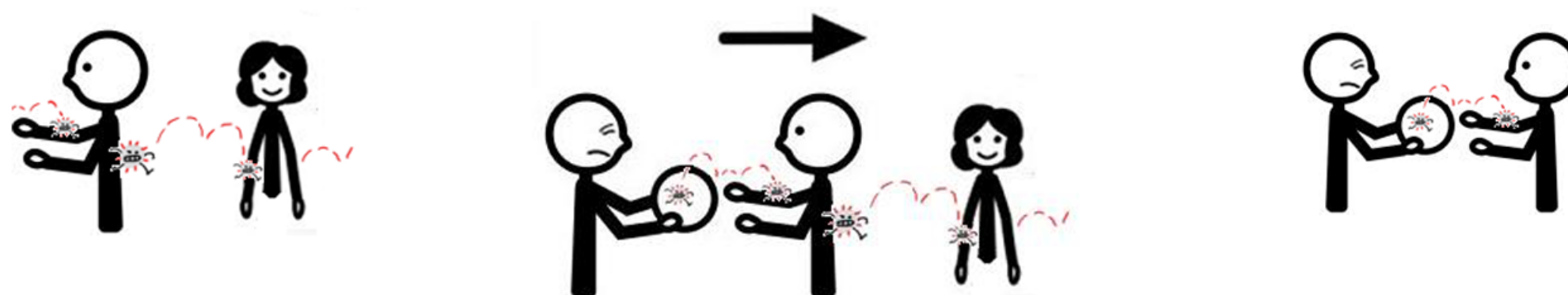
Transmission du virus



Un virus très **contagieux** fait beaucoup de malades et de morts dans plein de pays du monde.

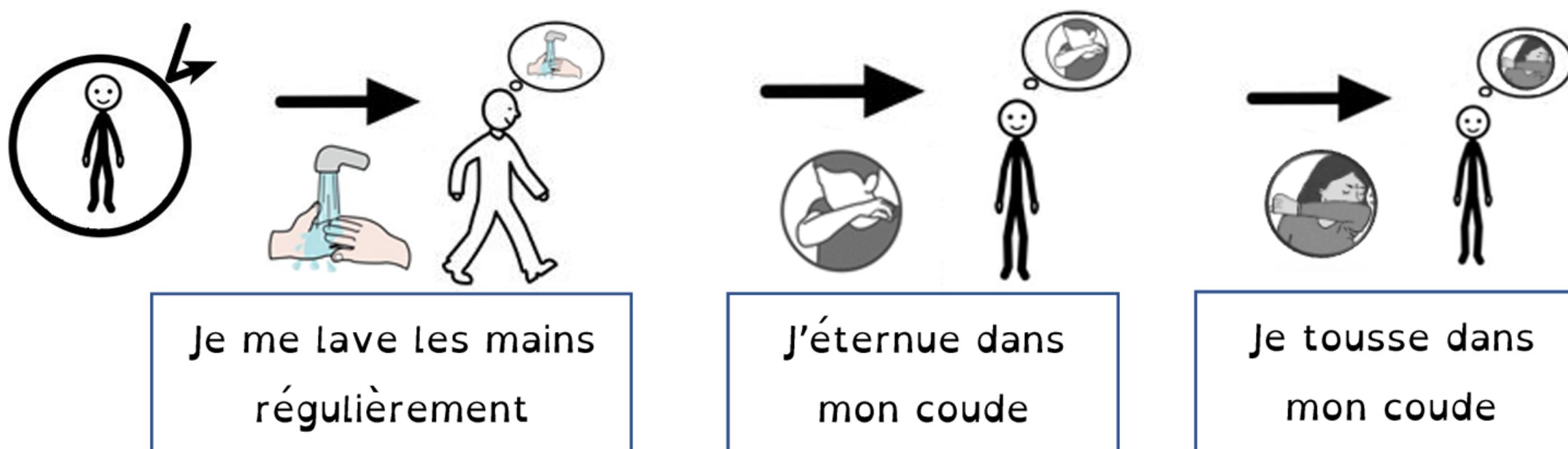
On appelle ce virus le **coronavirus** ou **Covid 19**.

⇒ Que veut dire **contagieux** ? qui se transmet facilement



Heureusement on peut guérir de cette maladie.

Pour éviter de l'attraper et de le transmettre, il faut **respecter des gestes protecteurs**



En respectant ces gestes protecteurs, j'évite au virus de circuler



Hygiène et santé
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

As-tu bien compris ?



Consigne : réponds aux questions suivantes en cochant la case de ton choix

1/ Comment s'appelle le virus qui circule actuellement ?



Le coronavirus ☐

Le navire ☐

Je ne sais pas ☐

2/ Ce virus est-il dangereux ?



oui ☐

non ☐

Je ne sais pas ☐

3/ que veut dire « contagieux » ?



Qui n'est pas
dangereux ☐

Qui se passe
facilement ☐

Je ne sais pas ☐

4/ Que faut-il respecter pour éviter de l'attraper ou le transmettre ?



Les gestes
barrières ☐

Applaudir ☐

Je ne sais pas ☐

Hygiène et santé

M. ROBERT - enseignant - département TSA



Les réponses d'une psychologue :

Par Julie Delbos

Mon enfant a peur de sortir, comment faire pour l'accompagner progressivement dans le déconfinement ?

Tout d'abord choisissez des sorties qui sont motivantes pour votre enfant. En amont si besoin regardez le trajet via une carte si c'est parlant pour lui sinon vous pouvez raconter le trajet sous forme d'histoire en citant les lieux intermédiaires que vous allez rencontrer avant l'objectif final. Ne soyez pas déçu si vous n'y parvenez pas au premier essai. Il faut parfois un temps d'habituatation afin de pouvoir passer le cap.

Exercice d'auto-apaisement : pendant que vous et votre enfant faites l'exercice de visualisation du trajet demandez-lui de fermer les yeux et de vous faire part de ses sensations. Rappelez que vous êtes en sécurité et notez tout ce que vous avez pu voir de ludique sur ce trajet. (Peut être que nous allons voir ce chien très drôle avec ses poils bataille...)

Comment faire pour rassurer mes enfants, alors que moi-même je ne me sens pas sereine ?

Cette période est anxiogène pour tous et il n'est pas question de s'en cacher. Le fait de vouloir masquer ses émotions de manière extrême voudrait dire que ce que votre enfant ressent n'est pas une réaction adaptée. Au contraire en tant qu'adulte vous avez des moyens de verbaliser vos émotions et de faire preuve de raisonnement. Partagez-les lorsque votre enfant vous le demande. Il est souvent plus facile de surmonter une épreuve lorsqu'on se sent moins seul....

Néanmoins il existe de nombreux exercices qui permettent de stabiliser le niveau émotionnel. Par exemple les 5 colonnes d'Aaron Beck permettent de mettre en évidence les pensées dysfonctionnelles et d'y répondre de manière adaptée.

Date :

Situation	Emotions		Pensée Automatique	Réponse Rationnelle	Résultat	
	Spécifier :		La pensée automatique qui a conduit à l'émotion :	La pensée rationnelle qui répond à la pensée automatique :	Réévaluation de la croyance dans la pensée automatique	
	Tristesse :	%			Tristesse :	%
	Colère :	%			Colère :	%
	Anxiété :	%			Anxiété :	%
		%				%
			Spécifier de nouvelles émotions éventuelles :			
	Evaluer l'intensité globale de l'émotion :		Niveau de croyance dans cette pensée automatique :	Niveau de croyance dans cette pensée rationnelle :	Evaluer l'intensité globale de l'émotion après analyse :	
%		%	%	%		

Les réponses rationnelles qui ressortiront de votre réflexion vous serviront de base pour rassurer vos enfants.

Mon enfant semble anxieux, il a des troubles du sommeil depuis le début du confinement, mais ne souhaite pas parler de ses peurs. Comment l'accompagner ?

Selon l'âge de l'enfant il est compliqué pour lui d'exprimer ses peurs comme le ferait un adulte. Même si nous essayons de les préserver il n'est pas rare qu'il ait vu de mauvaises nouvelles annoncées dans les médias ou encore recueilli certaines informations inquiétantes dans une discussion même si ce n'est à lui qu'on s'adresse.

En tant que parent ou accompagnant de la petite enfance vous pouvez demander à l'enfant d'essayer de dessiner ce qui le tracasse en guidant: Est-ce que c'est une situation que tu as vu, une situation à venir ? est-ce que c'est une sensation dans ton corps ?... La discussion en lien avec les dessins seront de précieuses informations pour l'aider à s'apaiser.

Je souhaite inclure mon ados dans la décision de la reprise de l'école pour le 11 mai, comment l'accompagner dans cette démarche ?

Tout dépend de des dispositions prises par son établissement et des ressources mises à disposition... Je pense que le plus important est d'évaluer ses envies et ses craintes face à la reprise des cours. Ensuite est-ce qu'il se sent à l'aise pour poursuivre un apprentissage à distance et est-ce qu'il ne se sent pas en échec.

Enfin je crois qu'il peut aussi faire un essai s'il en ressent le besoin et s'autoriser à faire machine arrière s'il rencontre des difficultés. N'oublions pas que nous sommes dans une période compliquée où chacun se réajuste au fil du temps.

Si votre Ado a du mal à faire un choix proposez lui de faire une liste avec les points positifs/envies à retourner en cours d'un côté et les points négatifs/craintes de l'autre. Ce système permet une meilleure lisibilité et pourra l'aider à faire son choix.

Comment réagir si mon enfant ne garde pas son masque ?

Réagir par la morale ou la punition n'est à mon sens pas approprié. Il est important de réexpliquer en montrant les différents supports disponibles dans le livret. En revanche il est très important de valoriser et de renforcer le comportement lorsque l'enfant adopte un bon fonctionnement.

Comment faire comprendre à mon enfant qu'il va pouvoir aller à l'école mais qu'il ne pourra pas voir son meilleur copain en dehors ?

Il est toujours important d'imager son propos avec les enfants. J'aime bien l'image d'une jauge comme d'un thermomètre. En période de déconfinement, on ne se situe plus dans le rouge (période de confinement) mais dans l'orange puis le jaune en fonction de la situation.

Vous pouvez vous amuser à en dessiner ou en imprimer une en inscrivant les différentes situations que vous rencontrez dans l'orange, jaune ou vert en fonction de la possibilité de faire ça ou non.

PERMETTRE L'INCLUSION DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

Les autres livrets sur
<https://devergoform.wixsite.com/>

