



ACADÉMIE  
DE VERSAILLES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Conseils aux parents d'enfants en situation de handicap ou porteurs de troubles de la santé en période de confinement

Pour vous aider à accompagner  
au mieux votre(vos) enfant(s) en  
enseignement à distance dans le  
contexte inédit de la crise sanitaire

*D'après les recommandations éditées par le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de  
l'hôpital Robert Debré – Paris-mars 2020*

*La fiche de la SFPEADA , société française de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent et disciplines  
associées :Les conseils aux parents en situation de confinement – mars 2020*

*et*

*Le groupe de travail sur les TND (troubles du neuro développement), des médecins CT Adjoints, de  
l'académie de Versailles*

*Le groupe de travail ASH de l'académie de Versailles*

## Quels sont les enfants et adolescents concernés ?

D'une manière générale, cette période de confinement est une période anxiogène pour les adultes donc pour les enfants et les adolescents ; expérience inédite où chacun doit adopter une façon de faire et une façon d'être avec des directives difficiles à suivre (éloignement des aînés, de la famille, des amis ...). Le contexte médiatique renforce le climat angoissant (solicitations médiatiques incessantes sur le sujet COVID 19) et ne permet guère de rupture avec le sujet tout en mettant en évidence des notions inhabituellement présentes dans notre société telles que la maladie et son caractère aléatoire, la souffrance et la mort ...

Les plus fragiles peuvent être :

- Les enfants et adolescents en situation de handicap
- Les enfants et adolescents présentant des troubles du langage et des apprentissages
- Les enfants et adolescents présentant des difficultés de comportement
- Les enfants et adolescents présentant des troubles neuro développementaux (dont l'autisme)
- Les enfants et adolescents présentant des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité
- Les enfants et adolescents présentant des fragilités psychologiques ou psychiques

**Important** : si votre enfant a un traitement médicamenteux, il doit être poursuivi. S'il bénéficiait d'une rééducation ou d'un suivi particulier, le professionnel peut certainement être joignable, par téléphone ou messagerie, et vous guider auprès de votre enfant.

## **Quelles sont les difficultés engendrées par le confinement ?**

- Perte des repères habituels
- Perte des représentations communes (enseignants /parents)
- Perte des repères temps et espace
- Risques liés à la promiscuité : perte d'un espace physique personnel mais aussi psychique
- Trop forte exigence parentale (ou manque de cadre à l'inverse) et/ou trop forte exigence pédagogique

## **Comment gérer le temps et l'espace ?**

- Le structurer
- Construire des repères réguliers
- Etre attentif au sommeil : cette situation engendre un risque d'accentuation du décalage de la phase physiologique de sommeil des adolescents. Il est donc nécessaire d'instaurer un couvre-feu qui peut être décalé dans cette période de confinement.
- Organiser ses activités cuisine, détente, sportives, lecture, travail ...
- Se construire un espace travail dédié même exigu mais utilisé à la seule fin du travail

## Les manifestations du stress :

Les symptômes de stress ou d'anxiété sont différents selon l'âge de vos enfants :

### **Enfants moins de 6 ans**

Peur d'être seul

Cauchemars

Modification de l'appétit

Episodes régressifs (parle bébé, biberon, accident de propreté)

Colères, irritabilité, caprices

### **Enfants de 6 à 12 ans**

Comportement agressif, irritabilité, colères

Sommeil perturbé, cauchemars

Maux divers de tête, maux d'estomac

Perte d'intérêt

Difficultés de concentration

### **Adolescents**

Perturbation du sommeil ou de l'appétit

Agitation ou apathie

Impulsivité, difficultés à gérer ses émotions

Difficultés de concentration

Isolement, repli sur soi, manque de communication

Somatisations diverses

## Des suggestions pour diminuer l'anxiété :

- Laissez votre enfant s'exprimer et essayer de lui répondre de façon simple à partir de sources fiables ; essayer de lutter contre la désinformation et des stigmatisations (ex « virus chinois »)
- Ne pas laisser un enfant seul devant les médias ; un adulte doit décrypter ce que l'enfant voit et entend
- Essayez de ne pas exprimer trop fort ses émotions devant les enfants car souvent ce sont nos propres émotions qui les inquiètent plus que la situation en elle-même
- Rassurez les enfants sur leur sécurité
- Renforcer les routines qui sont très protectrices : heure de la prise des repas, du coucher, des activités ludiques et scolaires
- Faire participer les enfants aux tâches ménagères (routine, utilité et rôle de chacun, partage ...)
- Dans la mesure du possible maintenir une alimentation saine
- Prendre soin de soi et ne pas modifier ses habitudes (toilette, habillement ..., pratique d'exercice ou de relaxation ...)
- Contacter régulièrement avec les enfants la famille, les amis

**Contactez un professionnel de la santé mentale si vous remarquez trop de signe d'anxiété chez votre enfant ou s'ils s'aggravent.**

## Quelques focus :

Enfant porteur d'un trouble du spectre autistique :

Ne pas hésiter à demander aux professionnels accompagnant votre enfant ( pédopsychiatres, orthophonistes, psychologues, éducateurs ...) s'ils peuvent assurer des vidéo-consultations , de la guidance parentale .

- Protégez du stress : recommandations ci-dessus
- Nécessité d'adapter vos exigences et être plus tolérants (autostimulations, stéréotypies, temps passé devant les écrans ...)

- Pensez à prendre sa température si changement trop brutal de comportement douleurs ressenties et non exprimées
- Ne pas suspendre le traitement médicamenteux habituel ;  
exceptionnellement le pharmacien pourra renouveler l'ordonnance

## Enfant avec TDAH

- Continuez de donner le traitement médicamenteux à votre enfant sauf avis contraire de votre médecin ; en ce qui concerne, le méthylphénidate, le médecin de votre enfant devra être contacté et il pourra ensuite vous envoyer une nouvelle ordonnance
- Organisez les journées selon une journée scolaire type : formalisez, délimitez le temps pour chaque activité avec sonneries, time timer ..
- Assouplissez le cadre : possibilité de se lever sans entrave pour travailler, étudier debout en marchant, couché par terre, à l'oral ...
- Restez ferme sur les heures de lever et coucher

## Comment accompagner son enfant sur le plan scolaire ?

**Attention** : le temps de l'école à la maison n'est pas celui de la classe avec un enseignant ; les exigences des parents ne peuvent être celles des enseignants.

- Séquencer et organiser les journées selon l'âge de votre enfant : Emploi du temps (visuel de préférence), afficher notamment les horaires de lever, des repas, du coucher
- Etablir des règles ensemble et de s'y conformer notamment pour ce qui concerne les objets ressources qui peuvent devenir des enjeux très importants (télévision, ordinateur ...).
- Limiter le temps passé aux apprentissages
- Fractionner les séquences d'apprentissages c'est-à-dire prévoir plusieurs temps courts ponctués de moments de détente
- Avoir des exigences raisonnables

## → Enfants scolarisés dans le primaire

Voici des propositions d'activités permettant d'entrer dans les apprentissages de manière moins scolaire, plus ludique.

### **Lire, écrire, parler**

- lire ou faire lire chaque jour une page d'un album déjà lu en classe et connu
- demander de raconter ce qui a été lu
- faire écrire des mots, des lettres en lien avec la lecture faite
- regarder des vidéos d'albums lus, nombreuses sur la chaîne YouTube puis questionner, demander de raconter, dessiner
- réaliser une recette à partir de recettes imagées
- jouer à faire semblant de... avec ou sans objet
- danser et chanter (langage et mémorisation, activité physique)
- ranger/trier/catégoriser les objets de la maison
- jouer aux cartes : Memory, bataille... (mémorisation, numération)
- feuilleter des catalogues et nommer les objets, les chercher dans la maison
- jouer à divers jeux de société (Qui est-ce, jeu des 7 familles ...)

### **Compter, résoudre des problèmes**

- réaliser des opérations à l'écrit ou mentalement
- s'appuyer sur les activités du quotidien (mettre la table, mesurer les ingrédients pour une recette ...)
- jouer à des jeux de stratégie (échec, dames), à des jeux de société (Mille Bornes ...)

De manière générale, il faut rendre les apprentissages concrets et favoriser la manipulation (étiquettes mots, images, objets à compter ...)

- Pour s'assurer de la bonne compréhension de la consigne, faire un exemple ou une démonstration
- Valoriser les essais, même si le résultat n'est pas toujours conforme à ce qui est attendu ou si cela nécessite de s'y reprendre à plusieurs fois
- En cas de blocage, il vaut mieux ne pas s'acharner et revenir à l'activité plus tard soit après un temps de pause, soit après une autre activité



## → Adolescents

### Quelques principes généraux :

- Maintenir les contacts par les réseaux sociaux mais les organiser en plages horaires pour pouvoir s'en distancier
- Organiser les temps de visionnage des films, séries ou jeux vidéos
- Attention à l'exposition aux chaînes d'actualité en continue trop anxiogènes (images, témoignages en répétitions ...)
- Maintenir les liens familiaux (ados/grands-parents souvent excellents médiateurs dans les conflits parents-enfants !)
- Ne pas avoir trop d'exigences (équilibre alimentaire, rangements ...) sans verser dans le laxisme
- Respecter des moments de solitude pour chacun, « bulle psychique » indispensable (par exemple tolérer qu'un ado ne réponde pas à une question ou une sollicitation, surtout si espace restreint ...)
- Rester rassurant et confiant dans l'avenir avec nos enfants et adolescents et essayer de gérer nos émotions ou ne pas trop les afficher
- Ne pas oublier qu'un adolescent n'a pas le psychisme d'un adulte et il reste impulsif et immature

### Sur le plan pédagogique

- Proposer différentes versions d'un support (roman, film) pour comparer, analyser
- Privilégier les supports visuels, la schématisation et la manipulation d'objets
- Illustrer les notions avec des modèles, des exemples
- Privilégier les musiques, chants, films pour faciliter l'acquisition des langues vivantes
- Travailler la géométrie et les mesures par la construction d'objets simples (dé en papier ou carton par exemple)
- Ecrire les réponses orales de votre enfant pour limiter l'écriture, source de fatigue supplémentaire
- Jouer à des jeux de stratégies (dames, échecs), à des jeux de société qui favorisent la résolution de problèmes, le langage, la réflexion, la mémorisation

## Des ressources et informations en ligne :

→ Vadémécum – Continuité pédagogique du ministère de l'Éducation nationale :

<https://www.education.gouv.fr/ma-classe-la-maison-mise-en-oeuvre-de-la-continuite-pedagogique-289680>

→ Secrétariat d'état aux personnes handicapées :

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>

<https://handicap.gouv.fr/actualites/article/coronavirus-les-conseils-du-professeur-richard-delorme-pour-les-familles-td>

→ Autisme:

<https://www.autismeinfoservice.fr/actualites/occuper-confinement>

<https://deux-minutes-pour-org>

<https://www.autisme.qc.ca/la-boite-a-outils/vie-familiale.html> ressources sur propreté, cuisine, sommeil, activités, sensorialité et autres trucs et astuces

→ Troubles du langage et des apprentissages

### DYS VOCAL

Ce logiciel permet d'adapter le support pour rendre accessible les documents.

La reconnaissance vocale permet aux élèves de faire des exercices à la maison comme les autres élèves et rendre des copies lisibles.

Téléchargement : <https://www.dyslogiciel3.fr/>

Tutoriels : <https://youtu.be/se2kJKkR8nY> - [https://youtu.be/AMrBMxA\\_wCA](https://youtu.be/AMrBMxA_wCA)

## BALABOLKA

Balabolka est un **logiciel de synthèse vocale**. Il permet de transposer un texte en fichier audio. Téléchargement :

<https://balabolka.fr.softonic.com/telecharger>

Tutoriels : <https://youtu.be/FKr7k8cPf58> - [https://youtu.be/YOetqn\\_1eW4](https://youtu.be/YOetqn_1eW4)

→ Sites généralistes :

<https://www.cartablefantastique.fr/lecons-exercices-evaluations-2/acces-aux-ressources/>

[Lumni plateforme de France Info et Arte](#)

## En conclusion

Cette situation inédite contraint certains à mener de front le travail ou le télétravail, le suivi scolaire des enfants et bien entendu le confinement avec tout ce qu'il induit.

Les enseignants qui ont fait preuve d'engagement et de réactivité, s'attachent à conduire le programme des apprentissages au plus près de ceux menés en classe. Cependant, si le contexte familial et/ou professionnel ne permet pas de suivre ce déroulement, il ne faut pas hésiter à contacter l'enseignant de votre enfant qui vous guidera pour trouver des alternatives.

Faites-vous confiance, faites confiance à vos enfants mais restez vigilants et prenez soin de vous !

