

Le temps de confinement à l'IME Val Brian

Avril 2020



Le mot du Directeur

En cette période exceptionnelle, chacun s'adapte à la situation liée au Coronavirus (COVID-19) avec la plus grande attention et chacun a bien évidemment à cœur de protéger son environnement et ses proches.

Pour l'APEI cela équivaut au devoir de protéger les personnes accueillies et ses salariés.

Ainsi nous avons pris depuis le début du confinement toutes les mesures nécessaires pour minimiser les risques et mettre en place pour ceux dont le métier exige d'être présents des mesures strictes en matière de santé et de sécurité.

Néanmoins chacun reste également mobilisé pour que nous puissions vous accompagner et assurer une continuité de services dans les meilleures conditions de bien-être et sanitaires.

Je tiens personnellement à vous assurer dans ce contexte difficile, de notre soutien et vous informer que nous restons fortement mobilisés pour l'accompagnement de vos enfants qui reste pour nous une priorité absolue.

Vous trouverez ci-dessous des liens, contacts et supports qui vous permettront selon votre situation et vos besoins de prendre contact avec les services de l'APEI qui restent attentifs à vos demandes.

Sommaire

[Le mot du directeur](#)

[Les informations pratiques](#)

[Conseils](#)

PINILLOS JOSE

Un rappel des mesures barrières



- Le lavage et la désinfection des mains, à l'eau et au savon ou par l'application de solutions hydro-alcooliques,
- L'hygiène de base des voies respiratoires au moyen de mouchoirs en papier jetables à jeter après utilisation dans une poubelle avec couvercle. Il convient de se laver les mains systématiquement après.
- La limitation des contacts physiques non indispensables (en particulier la pratique de la bise ou de la poignée de main est à proscrire jusqu'à la fin de l'épidémie
- L'aération régulière de la pièce

Maintien du contact entre vous, votre jeune et l'I.M.E. Val Brian

Une équipe de soutien aux familles et les jeunes de l'IME

Une cellule de soutien psycho-éducative est proposée par la direction de l'IME. Elle est destinée aux familles et les jeunes confrontés à des difficultés lie à la problématique de COVID 19.



- La psychologue de l'IME est disponible :
Mardi et Jeudi de 9.00h à 16.30h
Tél. 04 75 62 71 07
ou par mail du lundi au vendredi :
apei.valbrian.sylvielaye@gmail.com
- La coordinatrice pédagogique de l'IME
apei.valbrian.coordinatricepeda@gmail.com
- Les chefs de service de l'IMP et l'IMPRO sont disponibles :
Lundi et vendredi de 9.00h à 16.00h
Tel. 04 75 62 71 07 / 06 67 80 82 72
ou par mail du lundi au vendredi
apei.valbrian.cdsimp@gmail.com
apei.valbrian.samuelgalland@gmail.com

L'assistante sociale de l'IME

- L'assistante sociale est disponible :
Mardi de 9.00h à 16.00h
Tél. 06 76 22 35 30
ou par mail du lundi au vendredi
apei.valbrian.social@gmail.com



Contact secrétariat :

apei.valbrian.secretariat@gmail.com
04 75 62 71 07

Comment gérer le peur des enfants suite au confinement et l'épidémie Covid 19 ?



En ces temps marqués par l'incertitude, les enfants peuvent être particulièrement touchés par le stress et le climat non assurant. En tant que parents, vous pouvez vous retrouver démunis pour accueillir leurs questionnement car vous êtes également soumis à des émotions difficiles à vivre.

On vous propose quelques pistes pour répondre avec une bienveillance à leur mal être.

- Eviter les mots avec une notion négative
- Choisir le bon moment de dialoguer
Face à des enfants qui semblent anxieux, mieux vaut éviter le moment du coucher pour aborder le sujet difficile. Les temps calmes de regroupement (repas et goûter par exemple) sont plus appropriés.
- Eviter de laisser les enfants aux informations peut générer de réelles angoisses (pr. ex. laisser les enfants seuls devant les médias – télévision , internet).

Quelques idées et conseils pour vivre au mieux cette période de confinement avec votre enfant.



Nous vivons tous petits et grands un moment particulier auquel nous n'étions pas préparés et n'aurions pas imaginé vivre un jour. Il est ainsi important de prendre le temps de parler avec votre enfant de ce qu'il ressent, qu'il puisse s'exprimer, verbaliser ses émotions oralement ou par des dessins, des gestes, tout en veillant à ne pas lui transmettre vos inquiétudes.

Nous ne sommes pas en vacances, maintenir des repères et un rythme de vie quotidienne régulier permet de ritualiser la journée, donner du cadre et poser des règles : lever, coucher, repas à heures fixes ...

- Les temps de « travail scolaire » se font comme à l'école : dans le calme avec une durée adaptée à chaque enfant. Inutile de se mettre la pression, s'acharner ou se fixer des objectifs de réussites inaccessibles. Si l'activité devient épuisante ou source de conflit on s'arrête ou on change. On ne travaille pas pour noter ou juger mais pour poursuivre une dynamique ou une habitude de travail scolaire : concentration, réflexion, imagination, mémorisation...

Voici quelques pistes pour occuper le quotidien de votre enfant

- Redécouvrir les livres de votre bibliothèque : les regarder, les lire ensemble ou les faire lire, puis demander à votre enfant de vous raconter l'histoire ou ce qu'il a vu, compris...avec ses propres mots ou en illustrant par des dessins.

- Ressortir les jeux de société qui permettent des situations d'apprentissage ludiques.
- Des jeux tous simples : Jouer à cache-cache ou cacher un objet dans la maison, faire disparaître un jouet dans sa chambre et devoir retrouver lequel a disparu, ce qui peut être ensuite l'occasion de faire un peu de rangement.
- Tenir un journal de bord : « Aujourd'hui j'ai fait ... » dessiner ou écrire sur un cahier un moment de chaque journée passée (activités, recette réalisée, ressenti, météo, évènements...)
- Dans mon jardin ou sur mon balcon j'ai... : Fabriquer un herbier avec les feuilles ou fleurs ramassées autour de soi qui pourra ensuite être présenté à l'IME.
- Profiter du printemps pour essayer de faire quelques expériences de semis dans des pots avec des graines récupérées dans des fruits (tomate, potiron, pépins, noyaux...)
- Fabriquer des objets, faire des activités manuelles, découvrir des recettes de cuisine... en consultant des sites comme :

www.momes.net

www.ribabel.com (recettes, activités physiques...)

www.lacourdespetits.com

www.unjourunjeu.fr

www.jeuxetcompagnie.fr (et même des idées pour les ados...)



Enfin, limiter le temps passé sur les tablettes, ordinateurs ou télévisions qui peuvent perturber l'endormissement et générer de l'énerverment ou de l'anxiété selon les contenus regardés et pensez à vous accorder ensemble un temps d'activité physique quotidien.

Dans la mesure où face à l'épidémie du CORONAVIRUS – COVID-19, les mesures de confinement vont se poursuivre au mois d'Avril, voici quelques idées pour faciliter votre quotidien en famille :

**JOURNAL DE
BORD DU
CONFINEMENT**

Tenir un cahier/ journal de bord :

Inscrire la date du jour, la météo, le menu des repas du midi et du soir, le planning de la journée, ...

Faire apparaître un moment fort : par un dessin, un coloriage, le collage d'une image découpée, une photo,...

Cette proposition peut redonner un **rythme**, des **repères** au quotidien perturbé actuellement. La tenue de ce cahier – spécial confinement – est à réaliser comme un jeu, non comme un travail supplémentaire pour vous et votre enfant

- Pour commencer ce mois d'Avril, nous vous envoyons des modèles de poissons d'Avril...**images à découper, supports pour compter, à colorier**...et à scotcher au dos de qui vous voudrez...vous pouvez même créer un tableau, (image sur la page 6),

- Lors du repas, votre enfant peut vous aider à mettre la table ; moment où il (elle) peut compter le nombre de couverts (fourchettes, couteaux, cuillères) et le nombre d'assiettes.



- Pendant la **préparation d'une recette**, pour effectuer les différentes **mesures** d'ingrédients (farine, pâtes, sucre, riz...) avec **une balance ou un verre doseur**, votre enfant peut devenir votre petit mitron



Après le repas, une petite pause pour tout le monde s'organise.

Sur le sol, on déplie une couverture, on utilise un coussin ou un oreiller et avec le support d'une musique douce, **allongés** nous prenons le temps de **respirer** en gonflant bien ses poumons puis en soufflant profondément 10 fois de suite.

Dans la matinée ou dans le milieu d'après-midi, réaliser une activité tonique et de concentration :

- 10 sauts sur le pied droit, puis 10 sauts sur le pied gauche
- 1 tour de la table sur la pointe des pieds et les bras levés
- dans une pièce (cuisine, salle de bains,...), on regarde bien toute la pièce, une personne sort. Les autres cachent un objet, la personne revient dans la pièce et doit découvrir ce qui a été caché.



N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions, nous y répondrons dans la mesure du possible...



Adresser nous vos propositions pour une entraide durant ce confinement. Nous les ferons paraître dans notre prochaine page sur le site de l'I.M.E.

A bientôt et prenez soin de vous ...

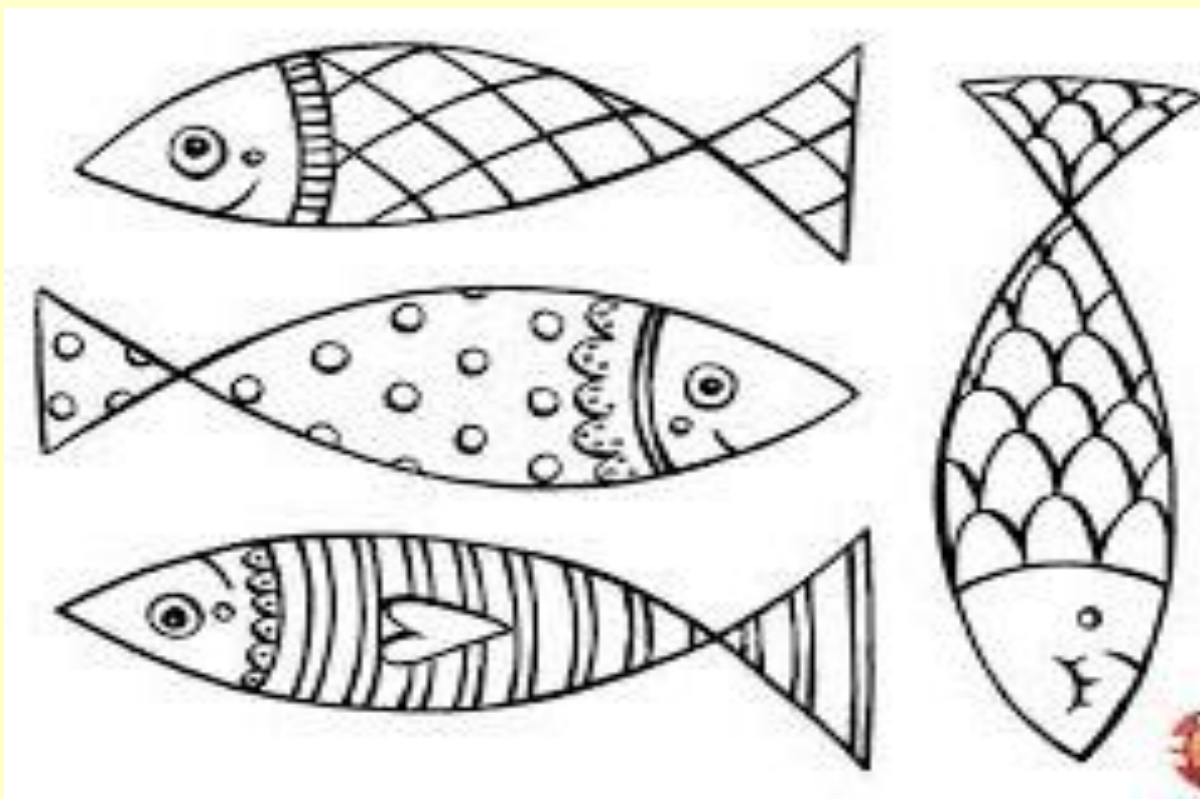


Photo – création atelier arts-plastiques de Bernadette.

