



En partenariat avec :



PANDEMIE DU COVID -19

FICHE D'INFORMATIONS UTILES POUR LES PARENTS

Liste non exhaustive

INFORMATIONS POUR LES PARENTS

RESSOURCES NATIONALES

- Le site Internet www.monenfant.fr
- Le site Internet www.caf.fr
- Pour les informations du [Ministère des Solidarités et de la santé](#).
- Pour les situations de handicap, le portail ressources solidaires-handicaps.fr
- **Emission des Allocations familiales** « [Vies de famille](#) »

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

- Le site Internet de la [Préfecture du Puy de Dôme](#)
- Le site Internet de la [Caf.fr Puy de Dôme](#)
- Les actualités sur le site Internet du [Conseil Départemental du Puy de Dôme](#)
- Le site Internet de la [MSA Auvergne](#)
- La page [Facebook Semaine de la parentalité 63](#)
- La page Facebook [JeunesseCaf63](#)

SIGNALEMENT DES VIOLENCES INTRAFAMILIALES

RESSOURCES NATIONALES

- **Violences faites aux enfants** : **Le 119** : service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger reste accessible 24h sur 24 et 7j sur 7
- Le site Internet allo119.gouv.fr permet également de faire des signalements en ligne
- **Violences conjugales** : les victimes de violences conjugales peuvent appeler le **3919** ou signaler en ligne les violences sexuelles ou sexistes sur le site Internet arretonslesviolences.gouv.fr ou le site Internet stop-violence-femmes.gouv.fr

Le numéro **SOS Viols Femmes Informations** : **0 800 05 95 95**

Le numéro national d'**Aide aux Victimes** **116 006**

- En cas d'urgence, appelez la police ou la gendarmerie, en composant le **17** ou le **112** d'un portable (appel gratuit) ou un **SMS au 114**.

SOLIDARITES, ENTRAIDE ENTRE PARENTS

RESSOURCES NATIONALES

- La plateforme « **Je veux aider** » pour aider les personnes les plus vulnérables près de chez vous : covid19.reserve-civique.gouv.fr
- Le site Internet voisinsolidaires.fr pour des solidarités de voisinage
- Le site d'entraide : parents-solos-compagnie.org pour les familles monoparentales

☐ CONSEILS, ECOUTE, SOUTIEN

RESSOURCES NATIONALES

Numéros verts anonymes et gratuits :

- Le numéro Covid 19 : **0 800 130 000**
- Le numéro Croix Rouge Ecoute : **0 800 858 858**
- Le numéro de la Fédération nationale de l'école des parents et des éducateurs « Allô, parents confinés » : **0 805 382 300**
- **Agri'écoute** Service d'écoute pour les exploitants et salariés agricoles ainsi que leur famille **24h/24 7jr/7 : 09 69 39 29 19**

Association Terrapsy : accompagnement psychologique par téléphone et en urgence. Entretiens avec un psychologue proposés en français, anglais et arabe 7/7 au **0 805 383 922**

Cogito'z : hotline gratuite d'écoute et de soutien au **0 805 822 810**

Psysolidaires.org : [plateforme de prise de rdv en ligne](#) (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole

- **Nightline-paris.fr**, mars 2020 [Site Web](#) Nightline est un service d'écoute, de soutien et d'information géré par des étudiants bénévoles, pour les étudiants. Durant la crise du coronavirus, un soutien psychologique est disponible par tchat en soirée.
- **Sos Amitié** : des écoutants bénévoles sont à votre écoute **24/24 si vous avez besoin de parler pour rompre l'isolement au 09 72 39 40 50**

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

- La **Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Puy de Dôme** a mis en place une plateforme d'écoute et d'accompagnement avec des psychologues. Les parents qui souhaitent échanger sur la situation de leur enfant durant la période de confinement peuvent solliciter un rendez-vous téléphonique. Pour cela, il suffit de laisser leur numéro de téléphone à l'adresse suivante : accompagnement-continuite63@ac-clermont.fr. Ils seront rappelés par un psychologue pour un entretien personnalisé.
- Le **Centre d'information sur les droits des femmes et de la famille (CIDFF63)** du Puy-de-Dôme assure également une permanence juridique du lundi au vendredi, de 9h à 17h, en contactant le **04 73 25 63 95**
- L'**Association victimes écoute conseils (AVEC63)** reste joignable aux heures d'ouverture au **04 73 90 12 24**
- le **planning familial du Puy-de-Dôme** assure une permanence téléphonique du lundi au samedi, de 9h à 20h, au **0 800 08 11 11** (numéro vert).
- L'**Association Ensemble Parents et Educateurs 63 (EPE 63)** assure une permanence téléphonique 7j/7 au **04 73 63 94 23** renseignements par mail au epe63.association@gmail.com. Le site Internet www.epe63.com
- **Médiation Familiale** : La médiation familiale peut vous permettre de dépasser les difficultés relationnelles et mettre en place une communication constructive et adaptée. Vous pouvez contacter Madame Holmière à l'association Aramis en l'appelant **06 63 75 59 92** pour un premier rendez-vous d'information.
- **Accueil Social Téléphonique de la MSA Auvergne** : pour toute demande en lien avec le service social : **04 71 64 46 64** (du lundi au vendredi de 8 h 15 à 12 h 15).

☐ EXPLIQUER LE CORONAVIRUS AUX ENFANTS

RESSOURCES NATIONALES

- Une [vidéo](#) pour expérimenter avec des paillettes comment les virus se propagent de façon manu portée.
- COVID-19 : Des ressources pour en parler avec les enfants. [IREPS Pays de la Loire](#).
- COVID-19 : Comment parler du Covid-19 avec votre enfant ? Quels sont les effets du confinement ? Comment gérer l'anxiété ? [Brochure réalisée par le dispositif COVIPSY](#)
- Une [vidéo](#) Playmobil où ROBERT explique le Coronavirus aux enfants, PLAYMOBIL, 26/03/2020
- Le Coronavirus illustré expliqué aux enfants : [Des histoires et des illustrations à télécharger](#), Les Dessins de Marge, 2020

- Hôpitaux de Liège - Le Covid 19 expliqué aux enfants : [brochure](#).
- UNICEF - Comment parler à votre enfant de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) : [8 conseils pour vous aider à rassurer et à protéger votre enfant](#).
- Hôpitaux universitaires de Marseille – Que dire aux enfants à propos du Coronavirus (COVID-19) ? : [Brochure](#)

☐ COVID : FAUSSES ET VRAIES INFORMATIONS, CONSEILS

RESSOURCES NATIONALES

- Nouveau coronavirus (2019-nCoV) : conseils au grand public - En finir avec les idées reçues - [OMS](#)
- Hygiène à la maison : un rempart contre le Covid-19 pour se protéger du SARS-CoV-2. [Académie nationale de Médecine](#). 07/04/2020
- Coronavirus - Alimentation, courses, nettoyage : [les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail](#) (Anses).
- #COVID-19 | Ma vie quotidienne, [épisode 1](#) : comment faire ses courses ? / Santé Publique France
- Consignes sanitaires liées au déconfinement : [Ministère des solidarités](#)

☐ EDUCATION - SCOLARITE

RESSOURCES NATIONALES

- Le site Internet du [Ministère de l'Éducation Nationale et de la jeunesse](#)
- Le site Internet [Eduscol](#)
- **Contenus audiovisuels éducatifs [Liste non exhaustive proposée par le CSA] :**
 - <https://www.mediawan.fr/fr/>
 - <https://educ.arte.tv/>
 - <https://www.lumni.fr/>
- Canopé : [vidéos dans différents domaines disciplinaires](#)
- CLEMI : [ressources sur l'éducation aux médias](#)
- Onisep : [ressources sur l'orientation](#)

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

- Le site Internet de l'[Académie de Clermont-Fd](#)
- **Académie de Clermont-Fd:** les personnels du Centre d'Information et d'Orientation (CIO) se mobilisent pour accompagner les élèves, les parents. Vous pouvez les contacter par mail l'adresse suivante : cio.clermont-ferrand@ac-clermont.fr. (Veillez à indiquer dans votre message vos préoccupations, les questions que vous vous posez et vos coordonnées téléphoniques).
Un PSYEN vous contactera dans les meilleurs délais pour vous proposer un entretien téléphonique.
- **L'association des parents d'élèves de l'enseignement libre (Apel)** propose un ensemble de services pour répondre aux interrogations en matière de scolarité et d'éducation et pour aider à renforcer les compétences éducatives des familles. L'Apel s'implique également au niveau des établissements avec la Solidarité numérique et les Rencontres parents-école. Contact par mail : apel.departement63@gmail.com ou par téléphone 0473982771. La page [Facebook](#)

☐ SOUTIEN A LA PARENTALITE

RESSOURCES NATIONALES

Le site Internet [Parentalité Pendant Le Coronavirus \(COVID-19\)](#), PATH
Le **CHU Robert Debré** propose des [Fiches pratiques](#)

Activités, jeux, loisirs :

RESSOURCES NATIONALES

- **Le centre de loisirs à la maison :** monenfant.fr

Ce centre de loisirs virtuel propose chaque jour aux parents des activités ludiques et éducatives (artistiques, musicales, scientifiques et techniques, sportives etc) à faire avec leur(s) enfant(s) et adolescent(s). Ces activités sont adaptées aux différentes tranches d'âges des enfants et à leurs besoins (notamment pour les enfants en situation de handicap).

Sur le site, les familles trouveront également à disposition le « [Guide des parents confinés](#) » qui compile 50 conseils de professionnels et de personnalités pour passer le plus sereinement possible cette période qui trouble les quotidiens.

- **Organiser sa semaine en temps de confinement, IREPS Guadeloupe.** [Téléchargez le planning d'activités pour rythmer les journées des enfants.](#)
- Des histoires à écouter, le programme télé adapté pour le confinement, des sites ludiques et éducatifs, des sites pour aider l'école à la maison... : <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>
- Des livres filmés et racontés : <https://vimeo.com/399169376>
- [liste collaborative] [Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net ?](#)

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

Le **Conseil départemental et ses partenaires** mettent en ligne gratuitement de nombreuses ressources culturelles et pédagogiques à portée de clic pour [pratiquer des activités en famille, lire, regarder des films ou enrichir vos connaissances sur l'histoire et le patrimoine du Puy-de-Dôme.](#)

Ecrans :

RESSOURCES NATIONALES

- Parmi les nombreuses ressources proposées par le CLEMI : <https://www.cleml.fr/>
 - [Réaliser un podcast à la maison](#)
 - [Ressources France médias monde pour le semaine de la presse et des médias à la maison](#)
 - La Famille tout écran : [le guide et la série Web Télé](#)
- Le flyer [Apprivoiser les écrans et grandir / 3-6-9-12](#) de Serge Tisseron
- [Affiches "Maîtrisons les écrans, la règle 3-6-9-12"](#) - Yapaka.be
- Le site Internet [La souris grise](#), soutien à la parentalité numérique

RESSOURCES REGIONALES

Education aux écrans chez les enfants : [Dossier thématique](#)

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

Le service de **Protection Maternelle et Infantile (PMI)** du Puy de Dôme propose une [Fiche pratique sur l'incidence des écrans sur le développement de l'enfant](#)

Gestion des émotions

RESSOURCES NATIONALES

- **Le cerveau dans la main, une animation pour aider les enfants à gérer leurs émotions**, Les Arènes, 03/07/2015 [Vidéo](#)
- **Ados confinés : comment gérer – et mieux comprendre – les crises d'opposition**, The Conversation, 26/03/2020 [Article](#)
- **Confinement : un exercice simple de respiration pour réguler ses émotions**, The Conversation, 28/03/2020 [Article](#)
- **Emotions**, louie media, 2019-2020 [Podcast](#)

RESSOURCES REGIONALES

- Confinement et expression de ses émotions en musique. Académie de Lyon, 22/03/2020 [\[Fiches téléchargeables\]](#)

Gestion du stress et de l'angoisse

RESSOURCES NATIONALES

- Méditation pour les enfants, calme et attentif comme une grenouille, Les Arènes, 17/03/2020 [Vidéo](#)
- Méditation guidée pour enfant - Respirer en pleine conscience. Petit Pousse - Des Enfants Epanouis, 16/12/2018 [Vidéo](#)
- Comment gérer l'anxiété de votre enfant à la maison ou Comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus. Pr Delorme. [Document](#)
- Stop Blues, INSERM [Site Web](#)
- Paroles de psy [Site Web](#)

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

- Laep la maison partagée : [page Facebook](#)
- Laep la maison d'à côté propose, à partir du 20 avril 2020, des rendez-vous à distance pour échanger : **mardi et jeudi de 15h à 17h au téléphone en appelant le 04 73 24 16 75 ou lundi et mercredi de 15h à 17h en visio** (installer Skype pour ordinateur ou sur mobile, se créer un compte, écrire la Maison d'à Côté ci-dessus et prendre le combiné).
- Laep La causerie : [Page Facebook](#)
- Laep Mo'doux : échanges par mail laep@rlv.eu

☐ SANTE, NUTRITION, ACTIVITE PHYSIQUE

RESSOURCES NATIONALES

- La [dernière lettre](#) Santé des Jeunes de l'IREPS
- Les conséquences psychologiques du confinement chez les enfants. France Inter, 01/04/2020 [Podcast](#)
- Enfance et Covid, CASSO-VICARINI Nathalie, CYRULNIK Boris, FILLIOZAT Isabelle, et al. [Site Web](#)
- Faire famille au temps du confinement - Quelques points de repère, Coum Daniel, Yapaka.be, 2020 [Livre](#)
- Le Cosmos mental, Psycom [Outil pédagogique](#)
- Pratiquer une activité physique à domicile, ONAPS [Outil de diffusion](#)
- Faire du sport à la maison en ligne, [Ministère des sports](#)
- Programmes , supports pédagogiques vidéo pour organiser des activités physiques et sportives en temps scolaire et périscolaire à la maison, [Actibloom](#)
- FAITES UNE #PAUSEACTION EN FAMILLE !, Vlad SuperDad, 31/03/2020 [Vidéo](#)
- [Page Sport Santé](#) de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).
- [Des vidéos](#) sur le site du SUAPS de l'Université de Poitiers

RESSOURCES REGIONALES

La [dernière lettre d'informations Nutrition](#) de l'IREPS

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

- Le service de **Protection Maternelle Infantile** : Présentation et coordonnées de la Protection Maternelle Infantile
- Liens vers les fiches pratiques de la PMI :
- [Fiche pratique siège auto](#)
- [Fiche pratique les accidents domestiques](#)

- [Fiche pratique sécurisez votre enfant en un "clic"](#)
- [Fiche pratique propreté](#)
- [Fiche pratique votre enfant et la bronchiolite](#)
- [Fiche pratique prévenir la coqueluche par la vaccination](#)

❑ ADDICTIONS

RESSOURCES NATIONALES

- [Forum Addict'Aide](#), animé par des patients experts (Addict'Aide)
- **Mémo : Pour un usage de substances à moindre risque dans le cadre de la pandémie de COVID-19** - Association des intervenants en dépendance du Québec
[Fiche de conseils](#) à destination des usagers de drogues dans le contexte de crise sanitaire.
- **COVID-19, tabac, alcool et drogues : risques et précautions**, [Mild&Ca](#)

❑ MODES DE GARDE

RESSOURCES NATIONALES

Le site Internet www.monenfant.fr

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

- [Présentation des systèmes de garde d'enfant \(Assistants maternels, MAM et RAM\)](#)

❑ LIEN SOCIAL

En cette période inédite, **les centres sociaux et les espaces de vie sociale** ont dû fermer leurs portes au public mais à travers les actions de leurs salariés et bénévoles, ils continuent d'agir auprès des habitants :

- maintien d'accueil (permanence téléphoniques, infos par sms, ...)
- appel téléphonique par des professionnels ou des bénévoles aux adhérents et habitants et notamment ceux repérés comme vulnérables
- soutien à l'aide aux devoirs (lien avec l'Education Nationale, photocopie de cours, ...)
- proposition d'activités à destination des familles et des enfants en visio et à travers les réseaux sociaux-...

RESSOURCES DANS LE PUY DE DOME

Centre Social Clermont Territoire Nord : Site internet : www.clermont-ferrand.fr

Secteur Neyrat : Tél. : 04.73.40.33.50

Secteur Champratel : Tél. : 04.73.42.31.90

Secteur Vergnes : Tél. : 04.73.42.69.79

Centre Social Aulnat : Tél. : 04.73.61.06.77 (tous les jours : 9h-12h & 14h-17h)

Centre Social Romagnat : Tél. : 04.73.62.63.00 (tous les matins de 8h30 à 12h00)

Centre Social Riom (Gaidier/Couriat/Le Creux/La Varenne/Moulin d'eau) :

Site Internet : <https://centresocial.net/>, la page [Facebook](#)

Tél. : 04.73.38.60.66 (tous les matins de 9h00 à 12h00)

Espace de Vie Sociale « La Clé des Champs » : Page [Facebook](#)

Tél. : 04.73.52.09.55 (tous les jours : 9h-12h & 14h-17h)

Espace de Vie Sociale « La régie de territoires des 2 rives » de Billom :

Tél. : 04.73.84.78.30 (relève les messages)

Mail : regieterritoire63@gmail.com

Espace de Vie Sociale « La Licorne » Saint Germain Lembron :

Page [Facebook](#)

Espace de Vie Sociale « ADACL » Saint Germain L'Herm :

Site Internet : <http://adacl.fr/>