

# Planification de la journée en période de confinement pour les enfants de 3 à 11 ans

**Fiche rédigée par : M.A. Bernardy, C. Bricout, Dr C. Stordeur, Dr A. Hubert Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent Centre d'Excellence Trouble du Neurodéveloppement – Hôpital Robert Debré - Paris**

La période que nous traversons actuellement en raison de la **pandémie CoVID-19** nous bouleverse tous et chamboule les repères habituels de nos enfants.

Nous vous proposons ici de planifier la journée de vos enfants, favorisant la mise en place de nouveaux **repères structurants et rassurants**. Nous vous proposons aussi de **prendre soin de vous** et **d'optimiser la communication** entre les membres du foyer.

**1/ Voici pour commencer une proposition de planning journalier, à personnaliser et à adapter à votre enfant :**

♥ **Le matin je me lève à.....h.**

♥ **Je prends mon petit-déjeuner.....** (Noter le temps nécessaire)

- Je dis comment je me sens ce matin et je demande aussi aux membres de ma famille de dire comment eux se sentent

- Je peux faire une petite poésie rapide sous forme de Haïku (forme de poème japonais en 3 phrases)

**Exemple :** « *Ce matin un grand soleil, les oiseaux chantent, jour de printemps* »

Ces phrases courtes reflètent mon état intérieur, comme si je disais « *Je suis bien et je me réjouis de commencer cette journée* » ; l'idée est de décrire un sentiment du moment sous cette forme courte. Chacun dans la famille peut en écrire un et on les lit ensemble.

♥ **Je me prépare pour la journée, et d'abord :**

• **Je m'habille**

• **Je fais mon lit**

Et ensuite,

♥ **Je m'installe à ma table de travail :**

• Je fais des exercices scolaires en fonction du programme que m'a envoyé mon maître ou ma maîtresse. En fonction de la taille de mes exercices scolaires et de mes capacités de concentration, je fais des petites pauses de 10 min ou 15 minutes régulièrement.

♥ **Je fais une activité ludique** pour me ressourcer avec les jeux dont je dispose.

• Je crée des nouvelles activités que je peux échanger aussi au téléphone avec mes copains de classe :

- Fabriquer un jeu de toutes pièces en utilisant du carton et toutes sortes d'emballages ou de matériel qui ne sert plus, (ex ; créer un mini terrain de foot et utiliser des billes pour y jouer, une voiture, un avion, construire une ville en carton, etc.)
- Inventer une chanson
- Écrire une petite histoire
- Construire une cabane
- Faire un dessin par jour en essayant de décrire ce que je sens, ou de dessiner spontanément ce qui me passe par la tête...
- Faire un dessin et l'accrocher à ma fenêtre ou à mon balcon, visible du dehors, avec l'aide de Papa ou Maman, et peut-être que cela donnera l'idée aux petits voisins de faire pareil...
- Je crée un tableau de bord avec un thème par jour et je cherche des informations sur ce thème dans des journaux, livres, internet (avec l'autorisation ou la supervision de mes parents et un moteur de recherche adapté aux enfants comme *Qwant junior*, par exemple).
- D'autres idées pour trouver des occupations ludiques: <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>
  - ♥ J'aide maman ou papa à préparer le repas, mettre la table, penser à un bon dessert, faire une décoration particulière pour la table, un goûter festif.
  - ♥ Je prévois un moment dans la journée où je me relaxe en regardant un programme intéressant : un documentaire à la télévision, un dessin animé.

### **Et encore :**

- Je joue aux vidéos, en respectant le temps fixé par papa ou maman.
- Je fais des exercices physiques en adéquation avec la vie dans un appartement (par exemple, un petit parcours de motricité, de la gymnastique douce, de la danse...).  
*[Voir la fiche psychomotricité](#)*
- J'accompagne Papa ou Maman pour aller faire une petite balade, car je sais que l'on n'a pas le droit d'aller très loin, ni de sortir très longtemps.
  - ♥ **Après chaque repas, je me brosse bien les dents.**
  - ♥ **Le soir je prends une douche et je me mets en pyjama à.....h.**
  - ♥ **Je fais un petit jeu de 10 min ou 15 min avec Papa ou Maman.**
  - ♥ **Je me couche, Maman ou Papa me lit une histoire ou nous lisons ensemble.**
- Selon mon âge, j'ai le droit de lire encore 15-30 minutes seul et ensuite, je dois éteindre ma lumière et dormir.

**Pour me guider dans le temps, j'ai un réveil, une montre.**

**Pour me guider dans la journée, j'ai mon emploi du temps, comme le tableau ci-après.**

Je peux aussi confectionner un emploi du temps avec des petits dessins que j'accroche en évidence, bien utile pour les enfants qui ne savent pas encore lire tout seul.

Exemple de tableau : chacun remplit en fonction de ses activités et du temps nécessaire pour les réaliser

activité	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Petit-déjeuner	8h--8/30h						
Je me prépare	8/30--9h						
Je fais mes devoirs	9h--10						
Jeux	10.30--11						
Activité physique	11h--11.15h						
Repas							
Devoirs							
Jeux							
Confection de repas/ Gâteaux, Goûter							
Lecture, film,							
Repas							
Je me prépare pour la nuit							
Lecture, petit jeu, etc.							

Ce tableau peut aussi être utilisé comme relevé de récompenses. A chaque fin de journée, si tout a été fait correctement, je peux être récompensé avec un point ou une gommette.

Voir la fiche [Outil de motivation au changement](#)

Papa ou maman peut aussi être récompensé avec une gommette ou un point. Ces points, nous pouvons les comptabiliser le temps du confinement et nous pourrons les échanger contre une récompense une fois que le confinement sera terminé.

Par exemple : organiser une fête ou faire une grande sortie tous ensemble.

**♥ Pendant la journée, comme je suis très sensible aux félicitations**, j'aime qu'on apprécie les efforts que je fais et qu'on me dise les phrases suivantes :

« Tu fais du bon travail de... »

« J'aime ça quand tu ... »

« C'est une bonne idée de ... »

« Tu as bien fait de ... »

« Waouh, comme tu as bien ... »

« Ça c'est bien, c'est la bonne manière... »

« Je suis tellement contente/content que tu... »

« Merci de... »

« Quel beau travail de... »

« C'est vraiment bien de t'avoir. »

« C'est vraiment chouette de passer du temps avec toi... »

« Tu as fait exactement ce que maman, papa voulait que tu fasses... »

« Tu fais vraiment très attention... »

« Je suis très fier(ère) de toi parce que... »

« Merveilleux ! Génial ! Magnifique ! Bravo ! »

« C'est sympathique de ta part. ... »

« Tu travailles très bien ... »

« Tu fais beaucoup d'efforts... »

« J'admire beaucoup la manière dont tu fais ... »

J'aime aussi dire ces phrases-là à mes parents et à mes frères et sœurs.

J'aime aussi « une petite tape sur l'épaule, un petit câlin, qu'on me passe la main dans les cheveux, un bisou, un pouce d'approbation ou un « check ».

**Cette organisation est adaptable aux enfants de maternelle.** On pourra alors utiliser des pictogrammes et /ou des petits dessins.

(Tableau visuel à faire soi-même avec les enfants en découpant des photos dans des revues ou en dessinant, par exemple).

**2/ Pour les parents, dont les journées ont aussi été complètement chamboulées, pensez à prendre soin de vous aussi.**

- **Prenez du temps pour vous**

- **Faites 5 minutes de respiration selon les principes de la méditation en pleine conscience :**

Concentrez-vous sur votre respiration,

L'inspiration, la manière dont l'air rentre par les narines ou la bouche, notez les sensations, air frais ou plus chaud, notez ce que vous ressentez dans votre corps

L'expiration, notez ce qui se passe quand l'air ressort.

Lorsque les pensées viennent et vous déconcentrent, notez les pensées et laissez-les repartir. Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. (Voir la fiche [Prendre soin de soi lorsqu'on prend soin des autres](#))

- **Faites des exercices de cohérence cardiaque** – vous trouverez plein d'exercices en cherchant cohérence cardiaque sur le moteur de recherche de votre ordinateur. Par exemple :  
[https://66.media.tumblr.com/b1406ea40336dc68e5404b380c391d96/tumblr\\_nsj9tcMOgY1qkv5xlo1\\_500.gif](https://66.media.tumblr.com/b1406ea40336dc68e5404b380c391d96/tumblr_nsj9tcMOgY1qkv5xlo1_500.gif)
- Ecoutez de la **musique**
- Faites des **exercices de yoga ou de la méditation**

<http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1>

<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php>

<https://www.mbct-france.fr/fichiers-audio>

<https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees>

- Faites de **l'exercice physique**, vous pouvez par exemple utiliser « Tous en forme » une application, téléchargeable gratuitement sur votre mobile.
- **Repérez les moments où vous êtes stressés**, énervés, sentez les tensions dans votre corps et puis dites-vous à voix haute (ou intérieurement si vous préférez) que vous faites ce que vous pouvez et que vous faites très bien dans ces circonstances qui sont très difficiles pour tout le monde et félicitez-vous souvent ! Soyez indulgent.

**3/ L'humour aide à passer les tensions et à prendre du recul et votre attitude lors que vous gérez bien votre stress apprend aussi quelque chose à vos enfants. Ils pourront vous imiter et progresser dans leur gestion des émotions.**

Toute cette organisation peut être discutée en famille autour d'une réunion familiale, le dimanche matin autour d'un bon petit-déjeuner, afin que chacun sache ce qu'il peut/doit faire pour que la vie soit la plus simple possible pendant ces semaines difficiles pour chacun ; et que chacun sache aussi ce qui est attendu de lui/d'elle.

Lors de ce type de réunion on peut aussi aborder **le besoin que chacun peut ressentir d'avoir un moment calme.**

Annoncer alors aux autres « *Là je suis tendu(e), ou je suis dans le rouge, j'ai besoin d'un moment calme afin de me ressourcer* ». Puis respirer, méditer, écouter de la musique...

**Bref, n'oubliez pas, prenez soin de vous et de votre famille.**