

▲ SOUTIEN AUX PARENTS

Guide des parents confinés : 50 astuces de pro

Ce guide a pour objet de soutenir et accompagner les parents confinés dans la conciliation de leur vie familiale et de leur vie professionnelle au quotidien grâce aux conseils de professionnels, experts et parents. [Lire le guide](#)

Enfance & Covid

Créée par des professionnels de l'enfance, ce site s'adresse aux parents, futurs parents et professionnels. Elle propose des ressources concrètes réalisées par des experts de terrain pour répondre aux besoins liés au confinement. Une écoute, un accompagnement et un soutien sont accessibles par mail. [Visiter le site](#)

« Mallette ressources – Confinement épidémie Covid 19 »

Créée par la Direction de l'Action Sociale, de l'Enfance et de la Santé (DASES) de la ville de Paris, cette mallette à destination des services de protection de l'enfance peut tout autant s'adresser à l'ensemble des parents. Elle répertorie de nombreuses ressources concernant la continuité pédagogique, la manière de parler de l'épidémie avec les enfants, le confinement avec des enfants et apportent des idées d'activités. [Accéder à la mallette](#)

Fiches pratiques de l'hôpital Robert Debré de Paris

Ces fiches ont pour objectifs d'informer et d'aider les familles dans cette période de confinement. Elles portent sur différents sujets en lien avec la santé de l'enfant : psychomotricité, stimulation du tout-petit, alimentation ... [Lire les fiches](#)

Croix-Rouge chez vous

Toutes les personnes vulnérables isolées et non accompagnées peuvent appeler le : 09 70 28 30 00 ouvert 7j/7 de 8h à 20h.

Des volontaires de la Croix-Rouge proposent une écoute chaleureuse pour les rassurer, les informer, mais aussi identifier les risques et les orienter vers d'autres services si nécessaire. Des professionnels de la santé mentale sont également disponibles pour leur apporter un soutien psychologique. Ce dispositif permet aussi de s'approvisionner en produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et médicaments sur ordonnance). Les demandes seront transmises sur le terrain aux unités locales de la Croix-Rouge française dont les bénévoles assureront la livraison.

> sur les réseaux sociaux

De nombreux groupes ou pages dédiés aux parents confinés ont vu le jour. Ils permettent d'échanger sur sa situation, de partager des ressources, des idées.

En voici quelques-unes :

- https://twitter.com/hashtag/ParentsConfin%C3%A9s?src=hashtag_click
- La boucle WhatsApp « parentalité et confinement »

▲ VIOLENCES INTRAFAMILIALES (CONJUGALES ET/OU SUR ENFANT) :



Numéro d'écoute national, anonyme et gratuit, destiné aux femmes victimes de violences et à leur entourage

Le 3919 est maintenu du lundi au samedi (9-19h) mais téléphoner n'est pas toujours facile en situation de confinement.

La plateforme arretonslesviolences.gouv.fr permet aux victimes et témoins de dialoguer avec un policier formé

Enfants en danger ?
Parents en difficulté ?
Le mieux,
c'est d'en parler !



▲ SOUTIEN AUX ENFANTS

COVID-19 : Comment parler à vos enfants, à votre famille ?

COVIPSY est un dispositif de veille en santé mentale dans le cadre de l'épidémie de COVID-19 des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et du département du Bas-Rhin afin d'aider les parents à évoquer le Covid-19 avec leur enfant. [Lire la brochure](#)

Coco le virus, le coronavirus expliqué aux enfants

Marguerite de Livron, psychomotricienne, a créé avec Paul de Livron, une bande dessinée pour expliquer le coronavirus aux enfants. [Lire la bande dessinée](#)

▲ ECOLE A LA MAISON

Ma classe à la maison

La situation sanitaire liée au Covid-19 empêche désormais les élèves d'accéder à leur école, collège ou lycée. La continuité pédagogique prend forme à travers le dispositif « Ma classe à la maison » : il permet aux élèves de poursuivre leur scolarité depuis leur domicile, et de maintenir un contact avec leurs professeurs. [C'est par ici](#)

Lumni

Lumni est une offre de contenus multimédias gratuits pour les élèves, parents, enseignants ... qui permet un accès à la culture, au savoir et à la connaissance. [C'est par ici](#)

▲ LOISIRS / CULTURE / ACTIVITES

Le guide pour les familles de Radiofrance

Radio France a élaboré un guide de 25 programmes pour informer, cultiver, divertir et faire rêver les enfants, à retrouver sur les antennes et sur l'application Radio France dans les catégories Enfants et Education ou encore dans les rubriques Le coin des enfants et Réviser avec la radio.

[Voir le guide des programmes](#)

Activités pour enfant ou à faire en famille

Ce site propose une liste collaborative d'activités pour les enfants ou à faire en famille.

[Voir la liste](#)

Livres et BD pour enfants en ligne et gratuit

Accès en ligne et gratuit à des livres / magazines / BD pour enfants. Ce site répertorie différents autres sites où des livres / magazines / BD sont accessibles. [Visiter le site](#)

PLAYBAC PRESSE

Accès en ligne et gratuit de journaux (Le Petit Quotidien, Mon Quotidien, L'ACTU, L'ÉCO, My Little Weekly, My Weekly, Meine Woche, Mi Semanal, Mon Quotidien Vidéo). Ce site propose également l'ACTU Vidéo, des fiches d'aide aux devoirs, des podcasts et des leçons de dessin. [Visiter le site](#)

Pop.culture.gouv

La plateforme POP regroupe les contenus numériques du patrimoine français afin de les rendre accessibles et consultables au plus grand nombre. La plupart des musées nationaux, de nombreux musées de France et monuments nationaux y mettent à disposition des bases de données de leurs œuvres, des visites virtuelles et des propositions pédagogiques. [Visiter le site](#)

L'institut du monde arabe

Spectacles, conférences, playlists, conseils de lecture, DJ sets, gastronomie, activités pour les enfants... chaque jour pendant le confinement, l'IMA propose un nouveau contenu à lire, regarder ou écouter, seul ou en famille, pour découvrir le monde et la culture arabe, et voyager sans quitter son domicile. [Visiter le site](#)

Conseils pour occuper les enfants à la maison

Le CAMSP du département de l'Isère a publié une brochure pratique pour aider les parents avec leur enfant pendant le confinement. Elle propose notamment des idées d'activités. [Lire la brochure](#)