



GUIDE DE SURVIE

Prendre soin de moi et ma famille

accroc  **1-877-460-9966**
450-569-9966

Quoi faire chez moi ?

Comment je me protège ?

Comment puis-je continuer
à prendre soin de moi ?

Je dis quoi à mes enfants ?

J'aimerais rire, dédramatiser,
relaxer

TABLE DES MATIÈRES

À travers ce document, nous te suggérons de **lire les grands titres** de chaque page à la recherche de ce **qui t'intéresse**.

En **ouvrant les liens/sites**, en t'abonnant, tu auras accès à **toute l'information offerte**.

Voici donc un regroupement de stratégies, d'outils, d'idées, d'articles, d'humoristes, de vidéos, de jeux, d'informations et mesures préventives, etc

- **Pour toi**.....Pages 3 à 10; 15; 18, 24, 28, 33, 39
- **Pour les parents / famille**.....Pages 11 à 22
- **Pour toi l'ado / jeune adulte**Pages 23 à 28
- **Pour les enfants** Pages 29 à 38



Essaie 1 moyen, 1 activité. Observe comment tu te sens. Puis, recommence.
Chaque réussite redonne confiance en soi et en ses capacités !



Pour toi

Pages 3 à 10

MALADIE À CORONAVIRUS COVID-19

Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie.
Comment le soutenir ?

Comme les adultes, les enfants peuvent vivre des inquiétudes dans un contexte de pandémie, c'est-à-dire lorsqu'une maladie se propage à l'échelle mondiale. Le fait qu'ils ne comprennent pas toujours l'information qui circule ou qu'ils l'interprètent selon leur niveau de développement peut leur faire vivre du stress et provoquer chez eux diverses réactions.

Les réactions de stress varient d'un enfant à l'autre et peuvent être influencées par l'âge, le niveau de développement, le tempérament et la personnalité de l'enfant, ainsi que par les réactions de l'entourage.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Jeunes enfants

Les réactions des jeunes enfants peuvent se manifester différemment puisqu'ils n'ont pas nécessairement acquis le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils comprennent et ressentent par rapport à la situation. Ils réagissent souvent davantage aux stress que vit le parent. En ce sens, les réactions des jeunes enfants tendent à se manifester sur le plan comportemental et dans le cadre d'activités quotidiennes comme les repas, le coucher, le bain, les jeux, etc.

Manifestations possibles	Que faire ?	
	Enfants 1 à 5 ans	Enfants 6 à 11 ans
Difficultés de sommeil ; Inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions) ; Plaintes physiques (maux de ventre) ; Comportement plus agité (contestation) ; Régession (fait pipi au lit) ; Refus d'aller à la garderie/l'école.	Soyez patient, réconfortez-le avec des mots qu'il comprend et surtout avec des gestes affectueux. Amenez-le à s'exprimer à travers le jeu (poupées, dessins, etc.). Expliquez la situation en termes simples : « Le coronavirus, c'est un peu comme la grippe que papa a eue l'autre jour. Pour ne pas l'attraper, tu peux te laver les mains souvent comme papa et maman le font. » Enseignez-lui les consignes d'hygiène.	S'il dit qu'il a peur, ne vous moquez pas de lui. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que ça vous arrive aussi. Informez-le dans des termes simples : « Le coronavirus, c'est une grosse grippe ; une pandémie, c'est quand il y a plusieurs personnes qui peuvent l'attraper en même temps dans plusieurs pays. » Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures. Rassurez-le, dites-lui que vous êtes là pour lui, que vous ferez tout pour le protéger. Expliquez-lui que plusieurs personnes travaillent très fort pour assurer la sécurité de la population et citez des exemples : le gouvernement, les médecins, les chercheurs, etc.

Mesures de prévention

Jusqu'à présent, il n'existe aucune preuve que la COVID-19 puisse être transmise par les aliments.

Le virus se transmet par des gouttelettes respiratoires qui tombent sur des surfaces et les contaminent. Si vous touchez une surface ou un objet où se trouve le virus, puis que vous touchez ensuite votre visage (bouche, nez ou yeux), il pourrait y avoir un risque de contamination. Toutefois, ce n'est pas le principal mode de transmission. Un contact physique très proche avec une personne contaminée demeure le plus grand risque.

Lorsque vous arrivez à la maison avec vos provisions :

- Mettre tous vos aliments au même endroit.
- Éviter de toucher votre visage.
- Laver vos mains 20 secondes avec du savon.



Si vous souhaitez en faire plus pour vous protéger, vous pouvez :

- Remplir l'évier avec de l'eau savonneuse (savon à vaisselle régulier).
 - Fruits et légumes non emballés : nettoyer avec de l'eau savonneuse en frottant quelques secondes et rincer à l'eau claire.
 - Prendre un linge propre et frotter tous les emballages et conserves.
- Faire sécher le tout à l'air libre et ranger.

La réfrigération ou la congélation ne détruisent pas le virus. Le lavage est la meilleure façon de détruire le virus.

© CISSS des Laurentides, 30 mars 2020
Document préparé par la Direction de santé publique

Lien contenant des **Questions-Réponses** pour la vie familiale

<https://www.agcpe.com/covid-19-quelques-informations/boite-a-outils-des-parents/>

COVID-19 : L'arrivée de la colère spontanée

«Hier soir, j'ai perdu patience au Scrabble parce que fiston n'arrête pas de gagner et que cela commence sérieusement à miner mon égo.»

«Des situations anodines qui d'habitude ne nous stresseraient pas vont commencer à nous énerver sérieusement et mener à des colères spontanées.»

Tes **RESET** et **TEMPS D'ARRÊT** n'auront jamais eu autant de sens !

Tu as besoin de décrocher de tes appareils électroniques

(moins de nouvelles, de sur-informations etc..)

Et

Plus de temps pour toi *(en couple, avec tes enfants, en famille et surtout seul).*



Pour lire l'article complet, clique sur le lien plus bas

<https://sonialupien.com/colere-spontanee/?fbclid=IwAR10AKyi5qvYxOYcVfzSFqJtNyKpNkGokVC3c9JriscAb9PReGqa5U6sl9Q>

Le Temps d'arrêt

Si tu appliques plusieurs Temps d'arrêt par semaine, c'est ok, c'est même bon !

Tu diminues l'accumulation et évites l'escalade.

Le Reset

C'est le parfait timing pour faire le plus de Reset possible. Accroc en recommande 1 par jour minimum. Prendre soin de toi c'est essentiel.



- 1- Inspirer pendant **4** secondes.
- 2- **Retenir** sa respiration pendant **4** secondes.
- 3- **Expirer** pendant **8** secondes.
- 4- **Revenir** à une respiration normale et accueillir ce qui se passe (environ 1 min.)

Visite le site d'Accroc pour plus d'outils

www.accroc.qc.ca

TEMPS D'ARRÊT

- 1- Quitter le lieu du conflit (de 15 min à 2 h)
- 2- Moment seul pour me calmer
- 3- Réflexion (ce que j'ai fait / ce que je ressentais)
- 4- Est-ce que je suis capable de reprendre contact de manière sécuritaire, calme? Comment?
- 5- Reprendre contact de manière sécuritaire, calme

Le Reset



avec l'outil du **4-4-8**. Durant son **Reset**, la personne peut faire une activité, qui lui permet de simplement s'arrêter, tel que: prendre une marche, s'asseoir dehors ou dans un endroit calme et confortable, écouter de la musique...

Accroc recommande de faire un **Reset**, d'une durée 5 à 15 minutes, au moins une fois par jour. De plus, le **Reset** est une bonne pratique pour l'apprentissage du **Temps d'Arrêt**. Donc, il est important de prendre le temps de goûter au calme sans tension ni stress.

Sur quoi as-tu du pouvoir en ce moment ? Sur toi et sur tes choix



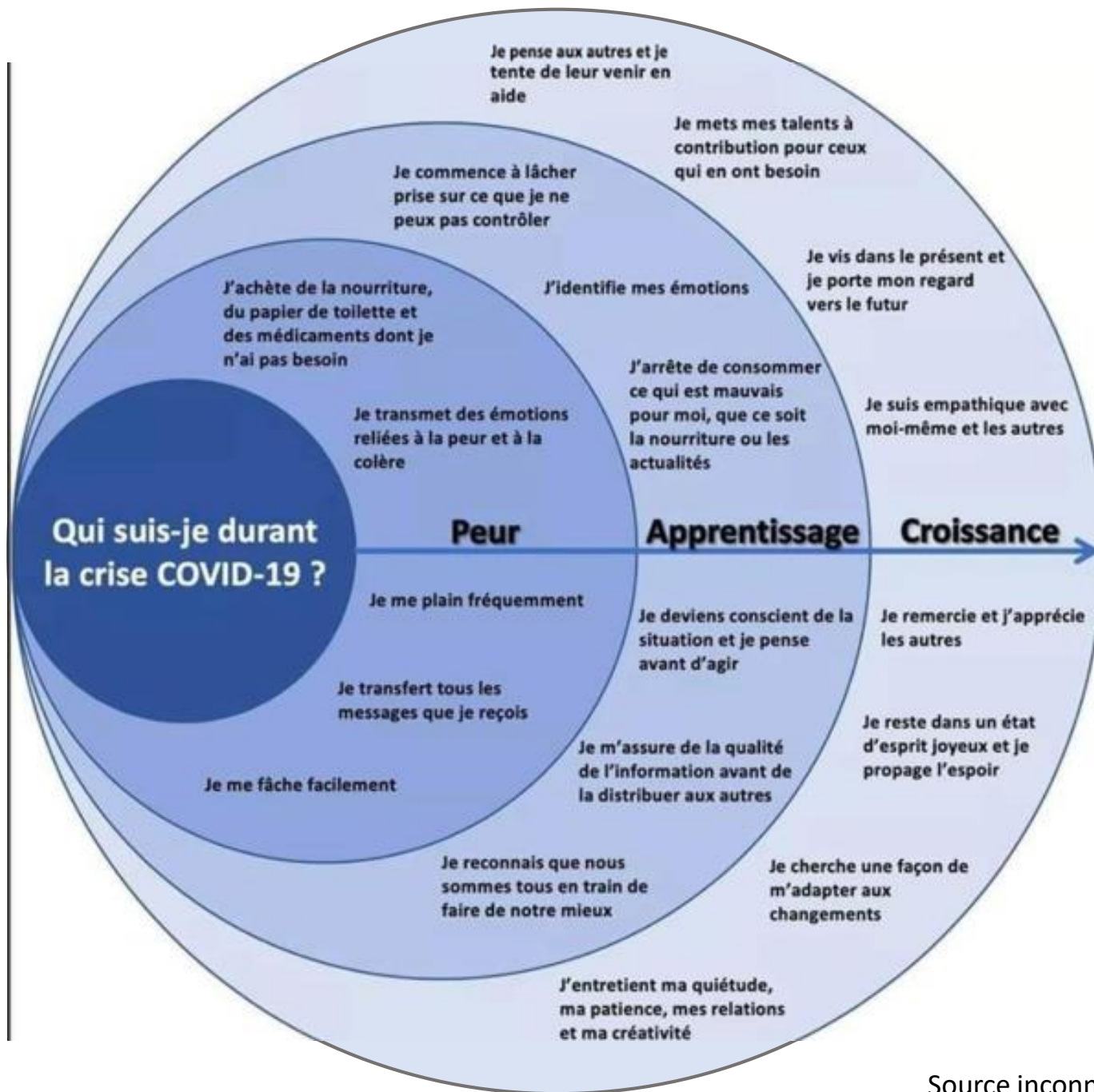
Où es-tu aujourd'hui ?

Peur, apprentissage, croissance

Où aimerais-tu être ?

Apprentissage, croissance

Pour te rendre à ton objectif, tu peux essayer d'appliquer ce qui est proposé selon la section qui te parle.



Conciliation Travail/télétravail – Famille

- Prévois un horaire clair et précis en famille (voir page 16)
- Inclus un temps pour ton enfant durant ta journée de travail. Tu pourras aussi prendre une pause
- Crée ton espace dédié au télétravail (zone travail)
- Habille-toi et mange à des heures régulières



Tu pourras ainsi départager les moments de travail et les moments de repos.

Voici l'article pour davantage d'astuces :

<http://theconversation.com/parents-teletravailleurs-comment-concilier-linconciliable-134120>

Besoin d'informations supplémentaires concernant le virus ?



Symptômes, transmission, dépistages, précautions...

Visite le site de l'hôpital Ste-Justine :

<https://www.chusj.org/soins-services/C/COVID-19?prov=BDCORPO>





Télétravailler avec les enfants à la maison

Le conseil confinement d'Anaïs Lunet, Baby planner, experte en parentalité

Soyons honnête, nous le savons : télétravailler avec des enfants à la maison, c'est comme se laver les dents avec de la confiture !

Ceci étant dit, ne nous démoralisons pas, cette période de confinement est aussi une chance de passer du temps de qualité avec vos enfants, d'apprendre autrement, en écrivant des lettres aux grands parents, en calculant les proportions d'une recette de cuisine, en lisant ensemble les règles d'un jeu de société...

« C'est aussi une chance de passer du temps de qualité avec vos enfants. »

Dans la mesure de vos moyens et de vos possibilités essayez de **maintenir un rythme est un équilibre de vie**. Communiquez le plus possible avec vos enfants, expliquez-leur que nous vivons une période extraordinaire qui ne sont pas des vacances, que chaque membre de la famille doit continuer à apprendre pour eux et à travailler pour vous. Il est important que vos enfants aient des **repères** malgré ce confinement un peu déroutant.

Pour rappel : un parent épanoui et entendu, des enfants épanouis et détendus. Pensez à prendre un break dans la journée, une bulle rien que pour vous. Ce confinement sera j'en suis certaine, un moment de faire toutes choses que vous n'aviez pas eu le temps de faire avec vos enfants (pour ma part, je leur apprendrais à vider le lave-vaisselle. Il n'y a pas de petite victoire !)



Astuces pour
les parents
qui
travaillent à
la maison



Pour les parents / famille

Voici une façon d'expliquer aux enfants ce qui se passe actuellement

CLIQUE SUR LE LIEN pour ouvrir le vidéo :
Explicatif de la situation actuelle

<https://youtu.be/tRQVLt7d5t4>



CLIQUE SUR LE LIEN pour ouvrir le vidéo :
Les aventures de Corona et Virus

https://www.youtube.com/watch?v=MIQBBG_IYk



Parler de la situation à ses enfants

Le conseil confinement de Sophie Marinopoulos, psychologue

Le rôle du parent face à ce contexte est d'**informer sans alarmer**.

Dès 18 mois, il écoutera surtout **les émotions que vous transmettez**. Choisissez des mots simples et une information courte. Expliquez aux enfants dès 3 ans que quand on est malade on peut donner sa maladie à ses ami(e)s et qu'il faut rester un peu sans les voir, il va entendre votre message pour « être plus fort que la maladie ».

En âge primaire ils **engagent de véritables réflexions** sur le danger, la mort, la peur. Leur répondre, les écouter est essentiel. Les adolescents vont avoir des avis souvent tranchés. Ce sont des occasions de **les découvrir dans leur maturité**.

Évitez les informations en boucle, rythmez la journée selon des temps courts et enrichissez la par des jeux d'imagination. Soyez inventifs et rendez le quotidien plus ludique

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confines-50-astuces-de-pro.pdf>

LE CORONAVIRUS, C'EST QUOI ?

C'est un microbe. Il est si petit qu'on ne peut pas le voir.



Pour ralentir le virus et l'empêcher de rendre trop de gens malades, on a fermé beaucoup d'écoles et on a demandé aux gens de rester chez eux le plus possible.



En ralentissant le virus, on donne le temps aux hôpitaux et aux scientifiques de trouver des remèdes et de soigner les gens malades.



Quand il entre dans le corps des enfants, la plupart du temps, ce n'est pas grave. Mais les adultes et les personnes âgées peuvent devenir très malades.



On a aussi demandé aux gens malades de s'isoler pour ne pas donner le virus à de nouvelles personnes.

On va se parler au téléphone à la place, grand-maman !



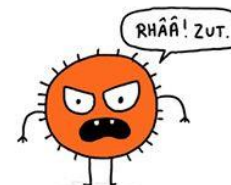
En plus de rester à la maison, on peut aider à ralentir le virus en se lavant souvent les mains et en toussant dans le creux de son bras.



Le coronavirus se promène d'une personne à une autre si elles se touchent ou si elles sont dans la même pièce.



C'est embêtant pour nous de ne pas pouvoir être tous ensemble, mais c'est encore plus embêtant pour le virus. Il a plus de mal à contaminer de nouvelles personnes.



Si tout le monde fait attention, on pourra se protéger nous-mêmes, protéger les autres et sauver des vies.



©Elise Gravel

Questions-Réponses pour la vie familiale : 0-5 ans



Boîte à outils des parents

Vous êtes parents d'un enfant entre 0 et 5 ans? Voici une série d'outils qui pourraient vous être utiles en cette période spéciale de pandémie de COVID-19! Des informations sur le développement global de votre enfant, des trucs pédagogiques, des conseils de santé... Revenez-y de temps en temps, nous allons bonifier le contenu au fil des jours!

<https://www.aqcpe.com/covid-19-quelques-informations/boite-a-outils-des-parents/>

Comment parler de la COVID-19 aux enfants ?

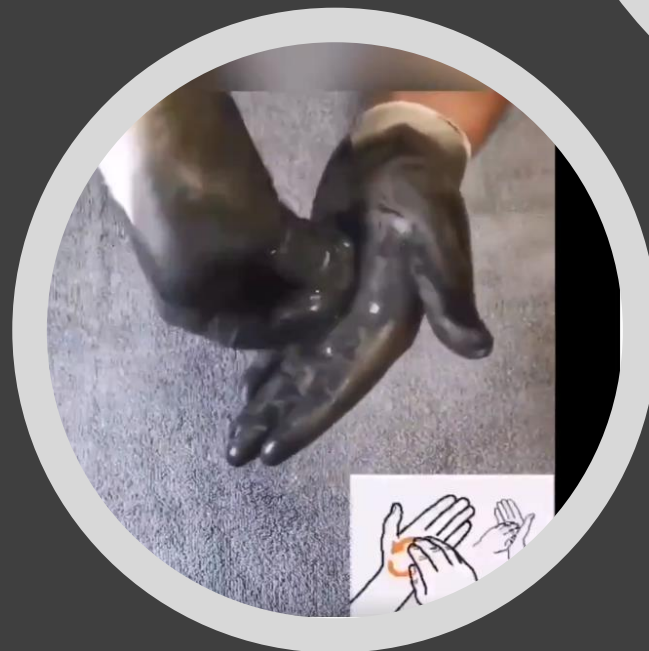
- ✓ Quelles attitudes adopter pendant un isolement ?
- ✓ Quelques outils pour parler du virus et de la pandémie
- ✓ Une introduction au monde de la petite enfance
- ✓ Explorer le développement global de votre enfant
- ✓ Votre enfant apprend par le jeu !
- ✓ Qu'est-ce qu'on mange ?



Comment se laver les mains ?

(vidéo pour les enfants et même pour nous les adultes!)

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/cette-video-virale-dun-homme-avec-des-gants-et-de-la-peinture-va-changer-votre-maniere-de-vous-laver-les-mains-2092555>



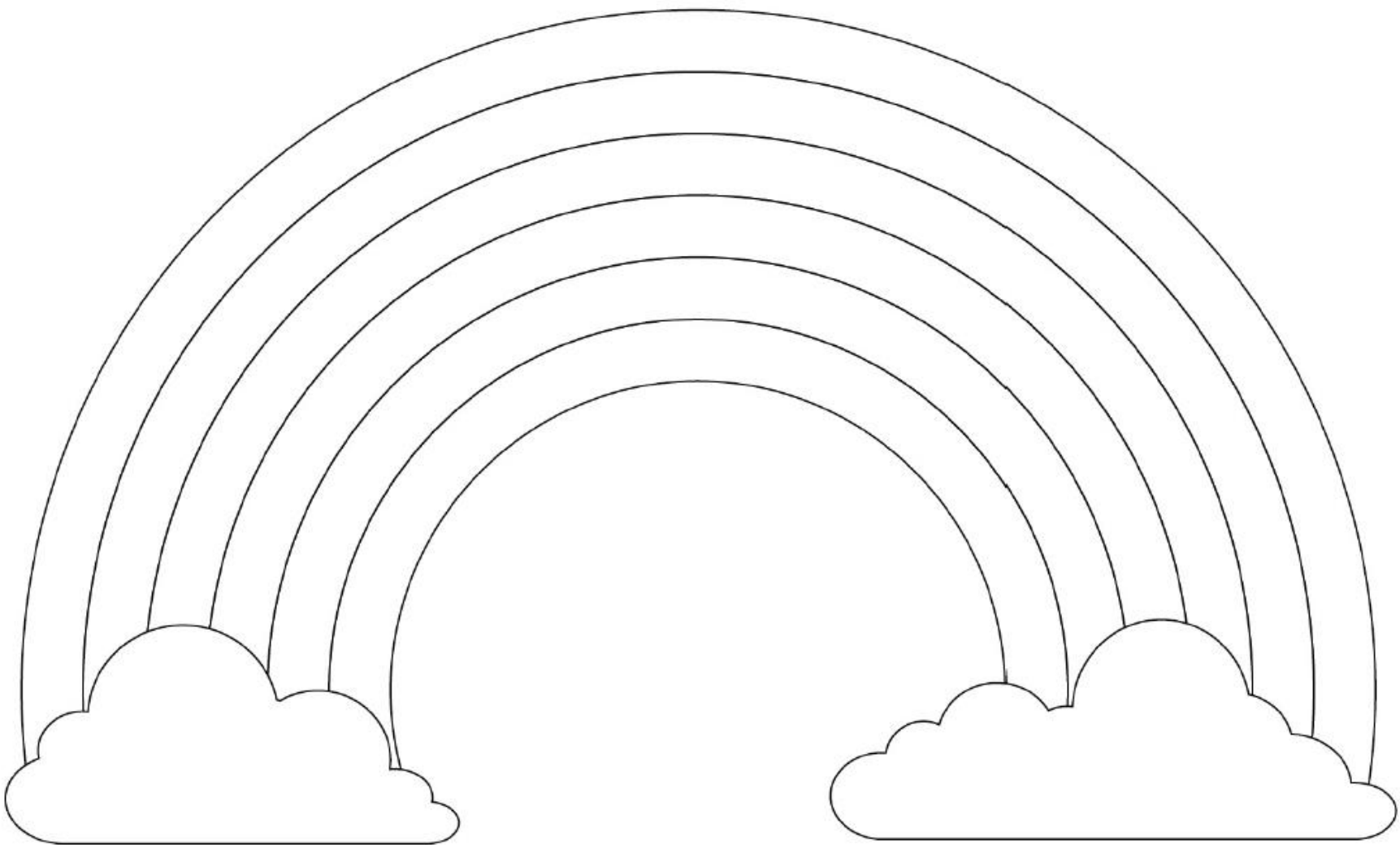


«De l'Italie au Québec, les arcs-en-ciel surgissent!
Cette initiative a débuté en Italie et elle se propage à travers le monde grâce aux médias sociaux. Les enfants (et les adultes!) sont donc invités à dessiner un arc-en-ciel et à l'installer dans l'une des fenêtres de la maison. Les mots clés, *#Ça va bien aller*, y sont ajoutés en guise d'espoir et de solidarité».

**Implique tes enfants, ils en ont besoin !
Tu pourras ensuite partir à la chasse aux arcs-en-ciel durant votre marche.**

Arc-en-ciel à imprimer à la prochaine page...

ÇA VA BIEN ALLER



Imprime et dessine
l'arc-en-ciel

Routine à la maison

(pour les enfants et pour toi!)

Une routine saine permet d'avoir une stabilité, diminue l'anxiété, est bonne pour la santé mentale et nous redonne du pouvoir sur notre vie. Même les intervenants d'Accroc ont leur routine !

HORAIRE DE QUARANTAINE COVID-19 POUR LES ENFANTS

QUAND	QUOI	PAR EXEMPLE
7:30 – 8:30	RÉVEIL	Faire son lit, s'habiller, déjeuner, brosser ses dents
8:30 – 9:30	EXERCICES	Marcher, promener le chien, yoga, aérobic, danser
9:30 – 10:30	ACADÉMIQUE	AUCUN ÉCRAN Sudoku, cahiers d'exercices éducatifs, mots croisés, mots cachés
10:30 – 12:00	CRÉATIVITÉ	Lego, coloriage, bricolage, musique, cuisine, écriture
12:00 – 12:30	DÎNER	
12:30 – 13:00	TÂCHES MÉNAGÈRES	Balai, aspirateur, vaisselle, fenêtres, désinfecter poignées, interrupteurs et surfaces
13:00 – 14:30	PÉRIODE DE CALME	Lecture, casse-têtes, sieste
14:30 – 16:00	ACADÉMIQUE	ÉCRANS OK Jeux éducatifs, émissions éducatives, documentaires
16:00 – 17:00	PRENDRE L'AIR	Marcher, promener le chien, glisser, patiner, construire un fort
17:00 – 18:00	SOUPER	
18:00 – 18:30	JEUX DE SOCIÉTÉ	Uno, cartes à jouer, Scrabble, Carcassonne, Serpents et échelles, Candyland, Les colons de Catan
18:30 – 20:00	TÉLÉ	Émissions, films, jeux vidéo
20:00	ROUTINE DU DODO	Bains, douches, brosser ses dents, lecture

CHECK-LIST POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Tâches	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
MÉDITER	●	●	○	●	○	●	●
YOGA MATINAL	○	●	○	○	○	●	●
MANGER DES LÉGUMES À TOUS LES REPAS	●	○	●	○	○	●	●
BOIRE 8 VERRES D'EAU	○	●	●	○	●	●	●
PRATIQUER LA RECONNAISSANCE AU QUOTIDIEN	○	●	●	●	○	○	○
LIRE UN CHAPITRE D'UN LIVRE	○	○	●	○	○	○	○
RANGER VOTRE ESPACE	●	○	●	○	●	○	○
FAIRE QUELQUE CHOSE DE CRÉATIF	○	●	○	●	●	○	○

Défi ménage de printemps en 31 jours

La cuisine

- [] JOUR 1 : Nettoyez votre micro-onde et votre four. Pour le micro-onde, utilisez un bol d'eau avec des citrons, on met le tout 1 minute à haute intensité et on passe un linge sur la surface par la suite.
- [] JOUR 2 : Nettoyez votre lave-vaisselle et les portes de placard de votre cuisine.
- [] JOUR 3 : Nettoyez l'intérieur de vos armoires et tiroirs.
- [] JOUR 4 : Nettoyez l'intérieur du frigo et vérifiez les dates de péremption de tout ce qui reste dedans.
- [] JOUR 5 : Rangez et Organisez vos placards alimentaires et jeter tout ce qui est périmé. Cela permet aussi d'avoir un état des lieux des stocks de nourriture et cela permet de racheter ce que l'on a déjà.
- [] JOUR 6 : Nettoyez votre évier et sous l'évier.
- [] JOUR 7 : Lavez votre poubelle et votre seau à compost.
- [] JOUR 8 : Lavez vos plans de travail, votre cuisinière et les sols.

Salle de bains et WC

- [] JOUR 9 : Nettoyez votre pharmacie et vos armoires. Amenez vos médicaments périmés ou dont vous ne connaissez pas l'utilité à votre pharmacie.
- [] JOUR 10 : Triez vos produits de beauté. Jeter ceux qui sont ouverts depuis trop longtemps.
- [] JOUR 11 : Nettoyez la douche, la baignoire, les rideaux de douche et les murs.
- [] JOUR 12 : Nettoyez vos WC, miroirs et sols.

Chambres

- [] JOUR 13 : Nettoyez les miroirs, les rideaux et les fenêtres.
- [] JOUR 14 : Rangez vos vêtements et donnez ceux dont vous ne vous servez plus.
- [] JOUR 15 : Rangez les vêtements de votre conjoint ou vos enfants et donnez ceux qui ne servent plus.
- [] JOUR 16 : Retournez votre matelas, lavez l'alsace et la couette. Profitez-en pour changer vos draps.
- [] JOUR 17 : Passez l'aspirateur PARTOUT (sous le lit, derrière les meubles) et lavez le sol.

Salon / Salle à manger

- [] JOUR 18 : Lavez vos coussins, votre canapé, et vos plaids.
- [] JOUR 19 : Lavez vos couvertures, tapis, tables.
- [] JOUR 20 : Passez un linge sur votre TV et vos électroniques.
- [] JOUR 21 : Faites le ménage et jeter/donnez/re-cycler la déco et les bibelots de trop.
- [] JOUR 22 : Changez les photos de famille pour des images plus récentes ou refaites un mur galerie.
- [] JOUR 23 : Nettoyez le sol (aspirateur et serpillière) partout, surtout sous et derrière les meubles.
- [] JOUR 24 : Nettoyez les fenêtres et les rideaux.

Bureau

- [] JOUR 25 : Nettoyez votre bureau, votre chaise, vos murs, vos étagères.
- [] JOUR 26 : Passez l'aspirateur sur votre clavier, sous votre bureau, dans votre ordinateur. Faites bien en faisant attention à ne pas toucher les composants.
- [] JOUR 27 : Faites un backup de votre ordinateur, idéalement sur le cloud ou sur un disque dur externe.
- [] JOUR 28 : Faites le tour des newsletters auxquelles vous êtes abonnés. Désinscrivez vous en masse et signalez les comme spam pour ne plus les recevoir et être tenté. Utilisez unroll.me par exemple. Le site est top.

Autre

- [] JOUR 29 : Nettoyez votre machine à laver. Faites-la tourner à vide en la remplissant de vinaigre blanc.
- [] JOUR 30 : Faites le ménage sur votre terrasse.
- [] JOUR 31 : Nettoyez votre voiture.



La famille parfaite.

Mélissa et Fred • S'abonner

Vidéo d'une petite famille
parfaite en temps de
Covid-19
Pour rire un peu !

Non, laisse papa,

LA FAMILLE
PARFAITE
en
confinement

CLIQUE SUR LE LIEN → https://www.youtube.com/watch?v=0TQAczLbK_s

9

Partager les tâches éducatives

Le conseil confinement de Till the cat, blogueur

Avec deux filles collégiennes, en 5ème et en 3ème, **nous leur avons demandé de réfléchir à un planning** à mettre en place. Elles l'ont fait avec beaucoup d'enthousiasme pendant le week-end, nous l'ont fait valider et l'ont appliqué dès lundi. Elles ne travaillent les devoirs que le matin avec des pauses. Elles s'octroient du temps libre l'après-midi et ont intégré des plages de temps pour nous aider.

En ce qui concerne l'aide aux devoirs, nous n'avons pas changé ce que nous appliquions avant la crise, à savoir une répartition des rôles en fonction de nos propres compétences : maths et physique pour mon épouse, français, langues et histoire géo pour moi. Nous travaillons, mon épouse et moi, en télétravail. Je pense mettre en place un live Facebook pour **animer un atelier de loisirs créatifs pour enfants**.

Ce sera ma toute petite contribution pour aider les parents à occuper leurs enfants !

10



Le conseil confinement de Marlène Schiappa

Selon l'INED dans les couples femmes / hommes **les tâches éducatives et ménagères sont réparties très inégalement entre les femmes et les hommes**. Les périodes de crise risquent d'avancer cela. Pour éviter que dans un couple la femme se retrouve avec la charge mentale doublée en période de confinement, **n'hésitez pas à vous répartir clairement les missions**: soit un jour sur deux, soit une répartition tâche par tâche sur un tableau: qui fait les courses ? Qui prépare les repas ? Qui débarrasse ? Qui passe l'aspirateur ? Qui organise l'école à la maison pour quel enfant ? Qui lave et plie le linge ?

Une liste claire permet à tous les membres de la famille de se rendre compte de l'ampleur du travail et d'y prendre pleinement sa part.

Astuces pour les tâches en famille

15



Les jeunes parents

Le conseil confinement de Christophe Beaugrand-Gerin, journaliste et jeune papa

« Continuez à l'éveiller. »

Ce qui est touchant quand on a un enfant en bas âge, c'est de voir **la solidarité qui se met en place**, pour faire les courses par exemple. Certains amis se sont organisés pour nous ramener du lait infantile afin de ne pas trop exposer notre enfant.

Pour ne pas totalement le couper du monde extérieur, on ouvre la fenêtre de temps à autre, afin qu'il puisse **bénéficier d'un air pur**. On profite de ce temps qui nous est accordé pour continuer à l'éveiller, car le temps nous manque parfois au quotidien. **Que cette période puisse permettre aux parents d'interagir davantage avec leurs enfants** ! Enfin, grâce aux nouvelles technologies, **on maintient un lien étroit avec les grands-parents** qui sont heureux de pouvoir garder un contact avec leurs petits-enfants.

16



Maintenir le lien avec les petits-enfants

Le conseil confinement de Brigitte Grésy, Présidente HCE

Le SOS grands parents ne fonctionne plus ? Mais si ! par Skype !

Tous les matins, je me mets sur Skype et **je joue à la maîtresse d'école** qui lit une histoire, j'essaie de les tenir pendant un moment pour soulager ma fille. Alors je me tiens droite, sérieuse et souriante. Il faut montrer les images du livre à la caméra avant de lire le texte et il faut mettre le ton pour garder l'attention de deux petites têtes de 4 et 5 ans qui gigotent et se chamaillent. J'essaie de **poser des questions qui éveillent l'esprit** : vous savez ce qu'est une rivière légendaire ? Comme c'est difficile ! Comme les maîtresses sont merveilleuses !

Demain matin, 10h, je lis les Indestructibles, à cause d'Elastigirl qui est très forte. **Chaque fois que je peux dire que les filles peuvent tout faire, je n'hésite pas** ! La pédagogie de l'encouragement et de la confiance en soi, il n'y a que cela de vrai !

Astuces pour jeunes parents



Parlons écrans

Le conseil confinement de Carole Bienaimé-Besse, membre du CSA

Le temps d'écran va augmenter pendant le confinement et c'est normal, l'idée n'est pas de culpabiliser les parents. Mais attention à ne pas tomber dans le travers de l'écran nounou.

1. Avant l'âge de 3 ans, **on n'expose pas les bébés** : ils doivent interagir avec le monde qui les entoure. Profitons du confinement pour jouer avec eux. **A chaque âge son programme** : suivez la signalétique indiquée. N'hésitez pas à jouer avec vos enfants. Il faut souvent plusieurs joueurs, alors autant que ce soit vous !

2. **Le journal télévisé n'est pas un programme familial.** Les journalistes s'adressent avant tout aux adultes avec des mots et images qui peuvent heurter.

3. Veillez également à ce que nos enfants **ne soient pas exposés à des images inappropriées** qui viendraient ajouter du stress. Installez un contrôle parental, apprenez à vos enfants à toujours vérifier la source d'une information et échangez des Gif animé pour garder le sourire !



Le conseil confinement d'Agnès Pannier-Runacher

1. Passée la 1ère journée où le petit dernier négocie de rester en pyjama, **on structure** : on s'habille, même pour jouer aux legos, une vraie pause joyeuse à midi et une sortie « tour du pâté de maison » en rollers pour le défoulement !

2. On découvre que même numéro 3 est capable de faire ses exercices tout seul, surtout si c'est sur l'ordinateur familial

3. On prend le temps pour des **petites attentions**: lancer une partie de Uno endiablée entre deux appels (15 mn) ; préparer une infusion pour tous et charger le petit dernier de cette mission stratégique!

4. On pense à nos proches et **on organise des appels** tous les jours pour réchauffer le cœur des grands-parents et des petits-enfants. Gagnant-gagnant !

5. Le soir, c'est le moment de **cuisiner en famille**. Et pour une fois, personne ne sera en retard pour déguster « parce que la réunion s'est prolongée » !



Pour toi l'ado /Jeune adulte

Mathieu Dufour

À 21h, tous les soirs, jusqu'à la fin du confinement, Mathieu Dufour pilote le *Show-Rona Virus* en direct sur Instagram (@mathduff).

Pendant son émission, il reçoit plusieurs personnalités québécoises et Youtubeurs. Les segments et la liste d'invités sont autant planifiés qu'improvisés. Chacune de ses émissions a un thème en particulier et il interagit avec les commentaires des internautes.



Live et vidéos de nos humoristes

Mehdi Bousaidan et Rachid Badouri

À 19h45, tous les soirs sur Instagram et Facebook, les humoristes Mehdi Bousaidan et Rachid Badouri discutent de l'actualité de la journée, se racontent des anecdotes tout en répondant aux questions du public.

Instagram: Mehdi Bousaidan (@mehdibousaidan)

Rachid Badouri (@rachidbadouri)

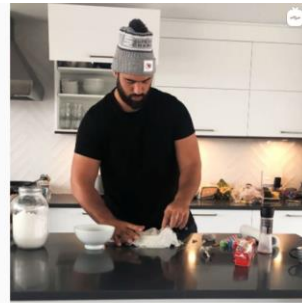
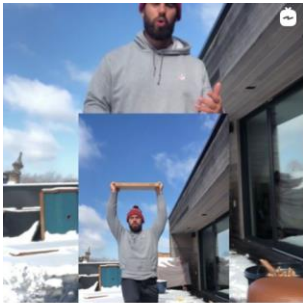
Rachid fait également des vidéos hilarants pour les parents, les ados ou juste pour faire rire. Va voir sur son Facebook ou encore sur Youtube.





Abonne-toi à
@fais.dquoi

Un défi par jour !



fais.dquoi

S'abonner

15 publications

4 019 abonnés

93 abonnement(s)

Les défis fais d'quoi

On est tous dans le même 🏠

Pris en quarantaine

Si on trouvait tous ensemble quoi faire?

Alors go FAIS D'QUOI!

Regarde nos stories pour t'inspirer!



ien



Félix-Antoi...



Renaud Lef...



PascalMori...



Nos défis



Laurent Du...



25

Applique ton Temps d'Arrêt quand tu es en colère

OU



Se Retirer
Respirer
Réfléchir
Revenir

TEMPS D'ARRÊT

- 1- Quitter le lieu du conflit
- 2- Me calmer
- 3- Réfléchir pour trouver une solution
- 4- Reprendre contact de façon calme

Visite le site d'Accroc pour plus d'outils

www.accroc.qc.ca

Crée un vidéo !

- ✓ Va Sur TikTok
- ✓ Parodie une chanson
- ✓ Fais participer tes parents
- ✓ Inclus tes enfants
- ✓ Crée-toi une bonne playlist
- ✓ Écoute des Podcasts
- ✓ Ris un peu !

Clique sur le lien plus bas pour voir le vidéo de «Coton Ouaté» Version Quarantaine

<https://www.youtube.com/watch?v=3yh3CVJ45fE>





Rassemblez-vous intelligemment

Jour 1 : Fais-toi une liste d'idées, de projets, d'activités

...

Jour 7-14-21.. : Continue à les appliquer ! Tu mérites de t'occuper de toi et de ta famille. Et si tes enfants sont en confinement loin de toi, appelle-les, déguise-toi, joue à un jeu quand tu les appelles en vidéo, prends soin de toi ! C'est le temps de prendre soin de toi pour que tes minis retrouvent leur papa en forme, patient, disponible, à l'écoute. **L'amour que tu as pour eux continue d'exister à travers la distance.**

Ce qu'Accroc propose, Accroc le fait!

C'est possible! Go, tu commences par quoi aujourd'hui ?





Pour les enfants

ÉCOLE À LA MAISON POUR TES MINIS



<https://ecoleouverte.ca/fr/>



SOUTIEN
PÉDAGOGIQUE POUR
TOUS

Lundi au vendredi de 9 h à 20 h

[Voir le site Web alloprof →](#)

INQUIET EN
RAISON DE LA
COVID-19 ?

Voici quelques ressources
destinées aux parents pour
aider les enfants →

LA PANDÉMIE
EXPLIQUÉE AUX
ENFANTS

EN MOINS DE 5 MINUTES
→





C'est quoi ?

La classe de Marie-Ève, ce sont des ateliers quotidiens de révision de 30 minutes en français et en mathématiques. Ces cours ont lieu à tous les jours de la semaine (du lundi au vendredi) à partir du 31 mars 2020.

C'est pour qui ?

Les ateliers s'adressent à tous les élèves de tous les niveaux du primaire.

Pourquoi ?

Ces ateliers visent à conserver une routine d'apprentissage même à la maison et à réviser les notions de l'année scolaire.

Horaire et liens

8h15 - 8h45	Classe de 1re année Accéder à la classe
9h00 - 9h30	Classe de 2e année Accéder à la classe
9h45 - 10h15	Classe de 3e année Accéder à la classe
10h30 - 11h00	Classe de 4e année Accéder à la classe
11h15 - 11h45	Classe de 5e année Accéder à la classe
12h00 - 12h30	Classe de 6e année Accéder à la classe

<https://www.successcolaire.ca/la-classe-de-marie-eve>

SCIENCEXPRESS

J'EXPÉRIMENTE



JE FABRIQUE



JE PARTICIPE



Participe à des expériences scientifiques à la maison (en ligne)

<https://www.centredessciencesdemontreal.com/jeux-experiences/sciencepress/>

<https://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/activites-en-ligne-passer-travers-quarantaine-covid-19-1.10850098>

CLIQUE SUR LE LIEN

CLIQUE SUR LE LIEN pour plus d'idées
d'activités comme le site du Zoo de Granby

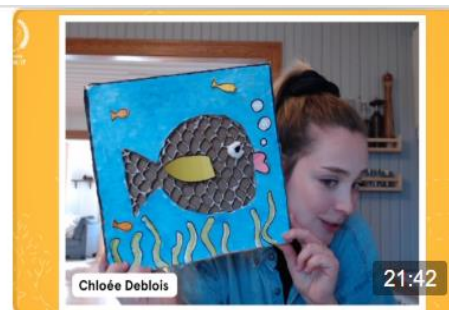
SAVAIS-TU QUE ... ?

Chaque jour à 11h,

Cook it est en **direct** sur **Facebook** avec un chef du Québec offrant un **mini cours de cuisine pour la famille** :) Tu peux visionner les vidéos des journées passées sur leur page Facebook directement.

[@cookitboutique](https://www.facebook.com/cookitboutique)

COOK IT

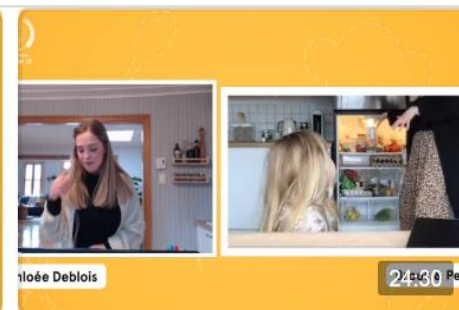


L'Académie Cook it bricole des poissons d'avril avec Chloée 🐟

il y a 2 heures · 893 vues



7



L'Académie Cook it reçoit Brook & Peony

il y a un jour · 1,3 k vues



15



L'Académie Cook it reçoit Robin Filteau-Boucher

il y a 5 jours · 2,5 k vues



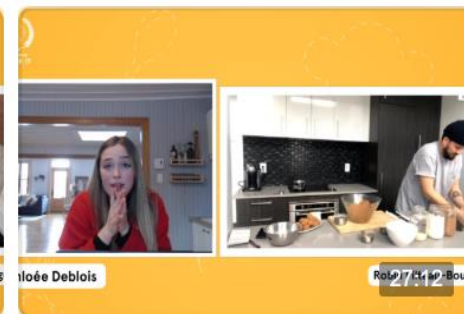
11



[Terminé] ⚡ MEGA-CONCOURS - ENTREPRISES LOCALES DU...



L'Académie Cook it reçoit Amélie Marquis-Angulo



L'Académie Cook it reçoit Robin Filteau-Boucher

QUOI FAIRE AUJOURD'HUI?

Enfants-Ados-Adultes-Parents

CAMPING DANS LE SALON (Pinterest offre plusieurs idées, les pages précédentes aussi)	JOURNÉE À L'ENVERS (souper, déjeuner et dîner, vêtement à l'envers)	FAIS UN VIDÉO ET LANCE UN DÉFI (1 minute de toi qui danse en te défoulant sur une chanson)	INVENTE UNE CHANSON SUR LE CORONAVIRUS https://www.youtube.com/watch?v=3yh3CVJ45fE	ENTRAINE-TOI À LA MAISON (avec des vidéos en ligne, abonne-toi à des entraîneurs, connecte-toi aux Live)	ORGANISE UN PARCOURS (la maison devient une Spartan Race)	JARDINE (commence tes pousses de menthe, de basilic...)
JOURNÉE : PARTIR À L'AVENTURE COMME EXPLORATEURS (fabrique des jumelles et des insectes)	APPELLE TES GRAND-PARENTS/PARENTS (essaie de faire un appel-vidéo)	ORGANISE UN SOUPER (mets-toi beau, soupe avec ta famille, tes amis à distance)	JOURNÉE ÉCOLE (Les enfants sont les enseignants et les parents sont les élèves)	PÂQUES (Fête Pâques avec la traditionnelle chasse aux Cocos)	FAIS UNE CABANE DANS LE SALON (ou une piscine de couvertes)	CUISINE (une nouvelle recette, abonne-toi à un chef)
DANSE (mets de la musique et fais-le, danse ! Apprends des nouveaux pas)	FAIS DU MÉNAGE (il y a sûrement quelque chose que tu aimerais terminer enfin!)	SORS DEHORS (marche, joue dehors, cours, lis dehors, respire dehors)	LIS UN LIVRE (Tu pourrais être surpris !)	TROUVE UN NOUVEAU HOBBY (apprends l'espagnol, à jouer de la guit, à danser...)	CRÉE UN VIDÉO SUR TIKTOK (Inclus ta famille)	JOURNÉE THÉMATIQUE (Halloween, Noël, St-Valentin..)

Contes racontés pour les enfants

[CLIQUE SUR LE LIEN →](#)

<http://heureduconte.ca/>

Heureduconte.ca rassemble sur une même plateforme les heures du conte virtuelles et audio pour le plus grand plaisir des enfants!

Les bibliothèques publiques sont solidaires de l'ensemble de la chaîne du livre. Toutes les heures du conte diffusées ont été approuvées par les ayants droit des œuvres.



Contes enregistrés

**Des dizaines d'heures du conte
à écouter et réécouter
à votre guise!**



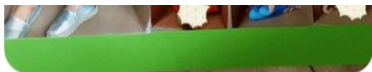
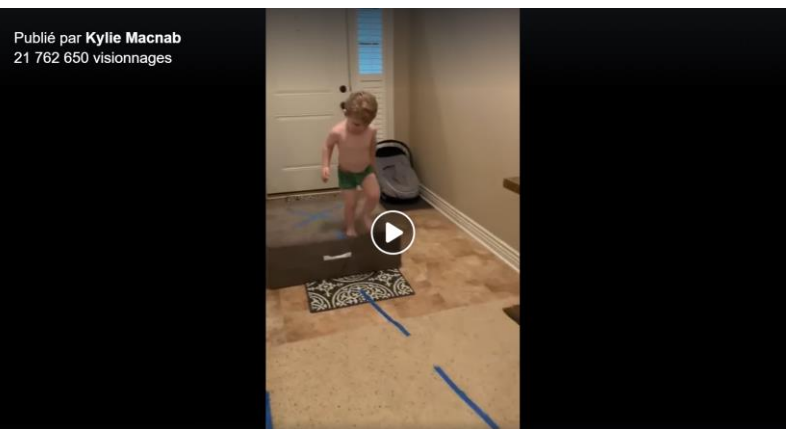
Contes en direct

**Calendrier pour planifier la
prochaine écoute en ligne!**



Contes audio et balados

**Ressources pour s'en mettre
plein les oreilles!**



POUR LES ENFANTS

Pinterest.ca

Des centaines d'idées : *Bricolages, jeux, parcours, expériences...*

Voir les références (site web) à la page 38



KIDDIE POOL + BLANKETS & PILLOWS



Quoi faire à la maison ?

Pinterest.ca est rempli d'idée de bricolages, d'expériences !

Une journée explorateur ?

Un moment jardinage ?

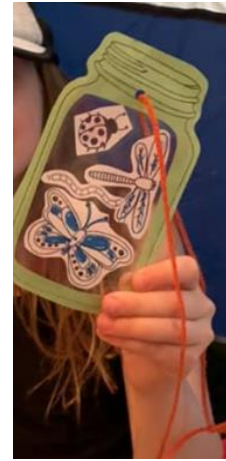
Une journée doudous?

Encore plus d'idées sur le site de **ici.Radio-Canada**:

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1674076/culture-art-divertir-enfants-coronavirus-lecture>

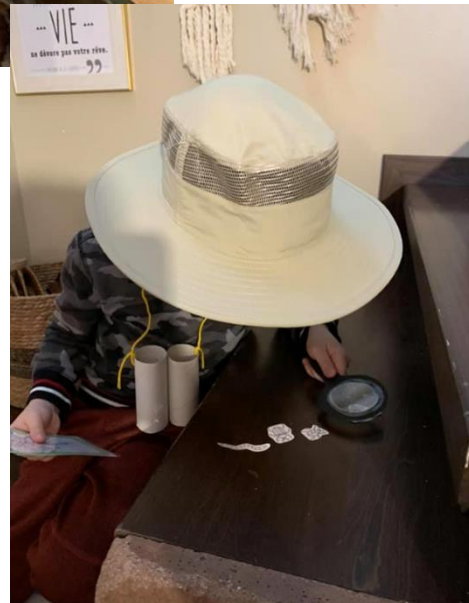
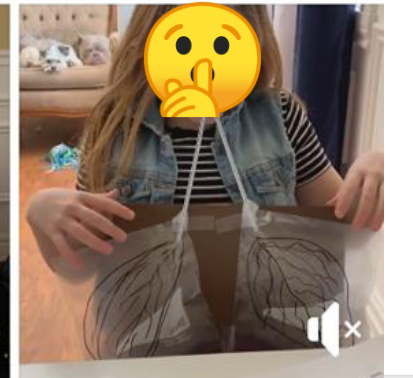
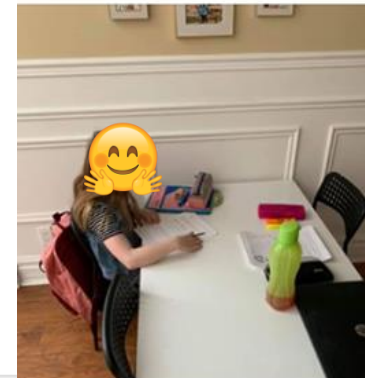
Une maman créative ! Tu peux tout inventer !

Cabane à sucre, expériences, journée explorateur, feu avec des guimauves



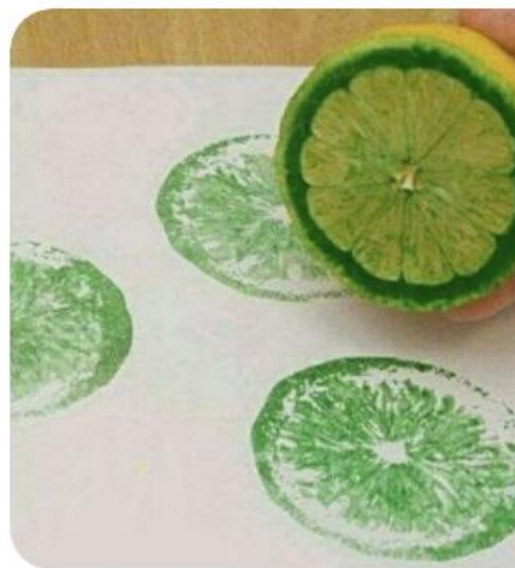
#covid19

#cavabienaller 🌈





. Faites un parcours d'obstacles



Joue avec eux ! Tellement de possibilités !

Références des pages 35 à 38

[https://www.pinterest.ca/search/pins/?q=activit%C3%A9s%20confinement&rs=type_d&term_meta\[\]=activit%C3%A9s%7Ctyped&term_meta\[\]=confinement%7Ctyped](https://www.pinterest.ca/search/pins/?q=activit%C3%A9s%20confinement&rs=type_d&term_meta[]=activit%C3%A9s%7Ctyped&term_meta[]=confinement%7Ctyped)

<https://www.comment-economiser.fr/que-faire-avec-enfants-pendant-vacances-ete.html>

Toute l'équipe d'Accroc a hâte de vous revoir!

D'ici là, tu peux faire comme nous !

Respire

Marche/cours dehors

Médite

Ris

Lis un livre

Regarde le coucher du soleil

Parle avec tes amis, appelle ta famille

Cuisine-toi un bon repas

Écoute un bon film (TON film)

Écris

Entraîne-toi

Dors bien !

Reste chez toi

Invente

Respecte les mesures de confinement

Danse-Chante

Défoule-toi en écoutant de la musique

Fais ton ménage de printemps