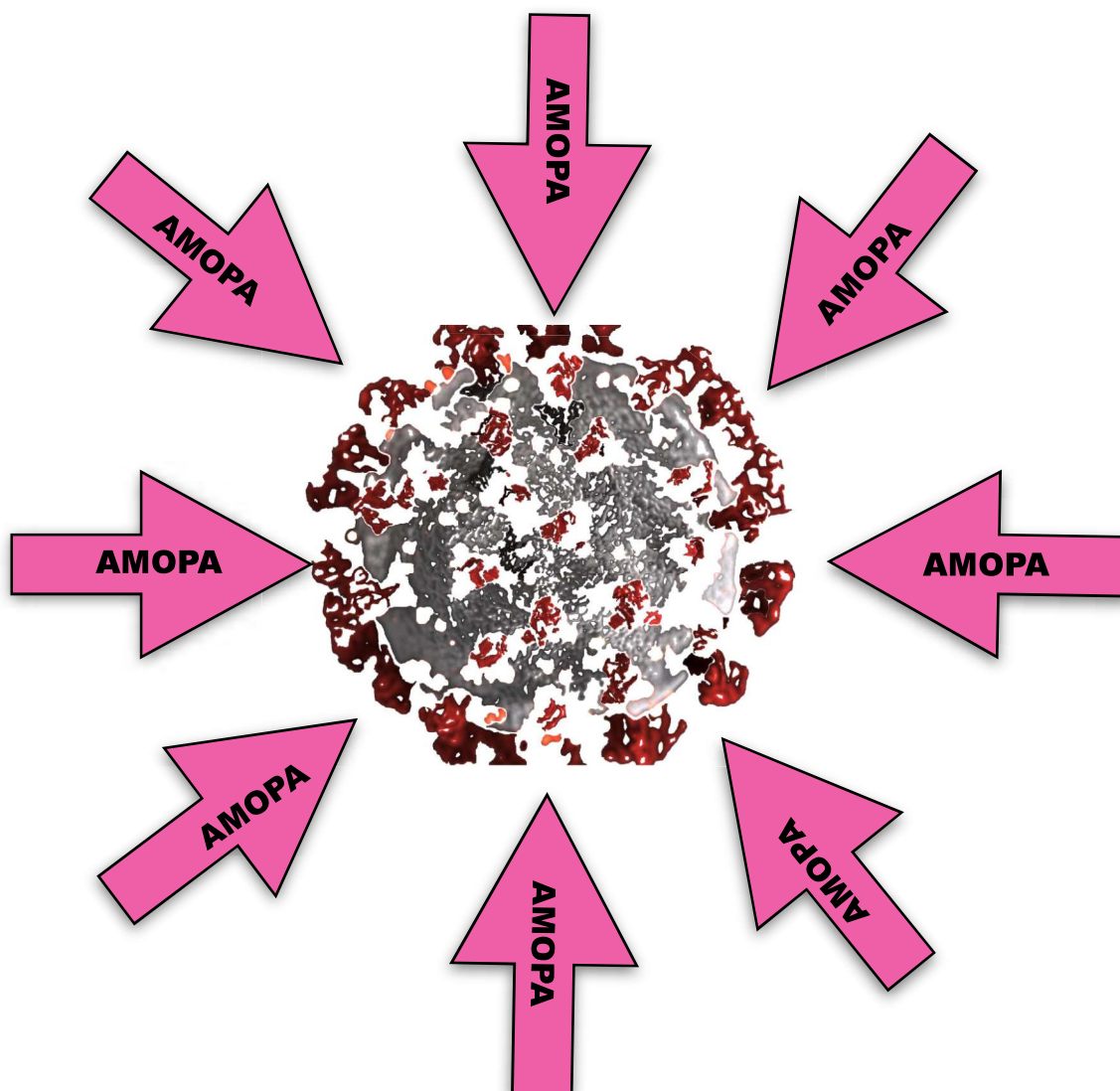




LE TRAIT d'UNION 974

ASSOCIATION DES MEMBRES DE L'ORDRE
DES PALMES ACADÉMIQUES - SECTION DE LA RÉUNION



TDU Spécial Confinement974 N° 2

Même pas peur !

Nous vous proposons de vous ouvrir les colonnes du TDU974, de faire de notre Bulletin un outil de liaison entre nous, un outil inter-actif...nourri de ce que vous voudrez y mettre :

Des textes de type informatif, des jeux, de l'humour...que ce

« TDU Spécial Confinement974 »

devienne le reflet de vos expériences, fâcheuses, drôles, de votre ressenti, désemparé, résistant...

Le mot d'ordre est le partage...

Mots mêlés proposés par Monique BECARIE

C J S
 Ç J V K G Y B X N
 G E Q P H U M I L I T E T
 B A Ç M T S K J V O R I R E U G A
 Y P B J S I I Z N Q U C F E G A N E M
 Y J N R D C Q E V P A T I E N C E F R K N
 K X E I P J P V Ç I K C O M P R E N D R E
 E X J I C R O E J R O T P U Y E T S E I S R P
 C U D C O E R R C J E T A L Y E G N I A I R C
 E N Q C R L S I S E U T H W E E I V C D L C E U E
 C E E U A A E R E T N I J C O R U L Z L Z H I C C
 N I S I H G N V V I E N N A A T C R I X C A R T N
 S E C I S T E C U E R R E B G D L Z E E F L N O X A N
 H L S R I U V E O R A I R T C I M U R U R M T L I I F
 M I N P N A X E C A D R E R E I C R E M E R E O A F H
 S O R E W E G E N I C S E W C K J O I E Y R C P N
 A C U R E C A D C L E N M A R E V E R Q R U O X O
 M M S E K O N O E O K C S L Ç T N E M E G N A H C
 Ç O U C U I R Y S T C A G I L I T E G P Q Q N
 E C U W T D M C O N F I N E M E N T L P T X Q
 D R R E R I I A G N S F G E T R E B I L J
 N I E R A R Z R D A U R R E G N A H C E M
 Q A E J O D E T H O E W I F U K A B H
 G I R S N U K N H S H G X W U Q I
 F E D O P Q T N Z Ç B I C
 M J Z Y N A R U P
 V E D

ACCUEILLIR
 AGILITE
 AMOUR
 AUTHARCIE
 BRICOLAGE
 CHANGEMENT
 CHANTER
 COLORIER
 COMPRENDRE
 CONFIANCE
 CONFINEMENT
 CONSCIENCE
 CREATIVITE
 CREER
 CUISINER
 DANSER
 DECOUVRIR
 DORMIR
 ECHANGER
 ECOUTER
 ECRIRE
 ENTHOUSIASME
 GUERIR
 HUMILITE
 JARDINAGE
 JOIE
 JOUER
 LACHER
 LIBERTE
 MENAGE
 PAIX
 PATIENCE
 PERSEVERANCE
 PLEURER
 PRESENCE
 REMERCIER
 REVER
 SERENITE
 SIESTE
 SILENCE
 SOLIDARITE
 SURPRISE
 YOGA



Cette peinture célèbre a bien sûr été détournée.
 Ou se trouve l'original ? et
 Par qui a t'elle été réalisée ?

La Création d'Adam qui est l'une des neuf
 fresques inspirées du livre de la Genèse, peintes
 par Michel-Ange sur la partie centrale de la
voûte du plafond de la chapelle Sixtine, dans la
 Cité du Vatican.
 Dieu tend la main vers le premier Homme pour
 lui insuffler la vie.

Il s'agit bien sûr de :

Les bons liens du confinement

Le confinement le point de vue de l'art :

<https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=7bff6dd2fe&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1662575262733504995&th=1712a7648b9511e3&view=att&disp=safe&realattid=1712a75b47b211e7a191>

Musique à gogo :

<http://www.1959bhsmustangs.com/VideoJukebox.htm> <http://www.1959bhsmustangs.com/VideoJukebox.htm>

Le Département de La Réunion vous rappelle que :

PENDANT LE CONFINEMENT L'ICONOTHEQUE RESTE ACCESSIBLE VOUS PROPOSE DE DECOUVRIR LES NOUVELLES COLLECTIONS D'IMAGES MISES EN LIGNE :

www.ihoi.org

RETROUVEZ NOS SERVICES ET NOS SERIES ICONOGRAPHIQUES SUR NOS RESEAUX [Facebook](#) / [Instagram](#) / [Pinterest](#) / [Blog](#) / www.iconotouch.org

Vous aimez la grande musique, régalez vous ici:

https://www.youtube.com/watch?v=Sj4pE_bgRQI

Il s'agit du **boléro de Ravel** par l'orchestre philharmonique de Radio France en mode confiné

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

[L'Arlésienne](#) de Bizet par l'orchestre National de Lyon

<https://www.youtube.com/watch?v=3eXT60rbBvk>

[L'hymne à la joie](#) de Beethoven par l'orchestre philharmonique de Rotterdam

Brèves de confinement

Une petite pensée pour
les livreurs de
Chronopost.
Ils ne pourront plus dire
qu'il n'y avait personne !

Confinement, je ne
sais pas si nous en
sortirons plus
grands, mais une
chose est sûre nous
en sortirons plus
gros !!

Non mais ! La paranoïa gagne
du terrain !
Je viens d'éternuer devant mon
ordinateur et l'antivirus a
démarré...

Vos grands parents
étaient appelés
pour la guerre.
Vous, vous êtes
appelés à rester
dans votre canapé,
Courage !
vous pouvez le
faire !

On aurait dû se
méfier... Une année
qui s'écrit 2 X 20,
forcément ça sentait
la quarantaine !

Comment gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou

Comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus

Par Dr. Coline Stordeur, Dr. Alexandre Hubert, Pr Richard Delorme (pédopsychiatres) et Marina Dumas, Ph.D (psychologue).

Le caractère inédit de la pandémie provoquée par le Coronavirus CoVID 19, a eu notamment pour conséquence le confinement de la population. Cela peut entraîner ou augmenter des symptômes de stress ou d'anxiété chez votre enfant. Voici quelques conseils afin de les limiter.

Comment le stress peut se manifester ?

Enfants de moins de 6 ans

- Peur d'être seul, enfant plus "collé" aux parents
- Cauchemars
- Modification de l'appétit
- Régression (parle comme un bébé, réclame de nouveau le biberon, accident au niveau de la propreté, etc.)
- Augmentation des crises de colère, des « pleurnicheries »

- Irritabilité

Enfant de 6-12 ans

- Irritabilité, « pleurnicheries », comportement agressif
- Comportements d'agrippement
- Cauchemars
- Perturbation du sommeil et/ou de l'appétit
- Symptômes physiques (maux de tête, maux d'estomac, etc.)
- Perte d'intérêt
- Recherche d'avantage l'attention des parents
- Oublie les tâches ménagères Apparition de difficultés à se concentrer
- Irritabilité, colère

Adolescents (13-18 ans)

- Symptômes physiques (maux de tête, eczéma, etc.)
- Perturbation du sommeil et/ou de l'appétit
- Agitation ou au contraire baisse d'énergie, apathie

- Apparition de difficultés à se concentrer
- Tendance à s'isoler
- Préoccupations marquées concernant la stigmatisation et les injustices
- Irritabilité, colère

Comment prévenir l'anxiété chez votre enfant

Cela n'est pas une fatalité, vous pouvez aider votre enfant !

Assurer une communication

- [?] Laissez votre enfant parler et répondez à ses questions. Ne forcez pas la discussion s'il ne souhaite pas aborder le sujet pour le moment.
- [?] Renseignez-vous auprès des sources fiables (cf. une liste ci-dessous) plutôt que dans les médias sociaux pour pouvoir répondre honnêtement aux questions des enfants. Avant de leur répondre, demandez-leur ce qu'ils savent déjà sur le sujet en question et reformulez ou complétez l'information. Veillez à ce que vos réponses soient simples.
- [?] Corrigez les idées fausses et lutez contre la stigmatisation (par exemple, évitez les termes tels que "virus chinois" pour évoquer le coronavirus CoVID-19). Il est important que l'information soit claire pour vous afin de lutter contre la désinformation.
- [?] N'exposez pas trop votre enfant aux médias et jamais sans un adulte à ses côtés pour l'aider à décrypter ce qu'il voit ou entend.
- [?] Ne vous interdisez pas d'exprimer vos ressentis également, mais évitez le débordement émotionnel. En effet, il est tout à fait normal d'être stressé dans une situation aussi inédite, même pour les adultes. Les enfants ressentent le stress des parents et sont souvent plus inquiets de la détresse de leurs parents que de la situation elle-même.
- [?] Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité : il recevra des soins appropriés s'il tombe malade. Les enfants sont très rarement atteints sévèrement par CoVID-19.
- [?] Si votre enfant est stressé ou a peur, vous pouvez aussi parler avec lui de ses émotions. Rassurez-le sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle. Ensuite discutez avec lui : quand sa peur se manifeste-t-elle ? de quelle manière (des pensées, des images, des sensations dans son corps) ? qu'est-ce qui la diminue ?
 - [?] Pensez à féliciter votre enfant lorsque vous êtes très satisfait de son comportement (par exemple : C'est très gentil d'avoir inclus ta petite sœur dans ton jeu).

Assurer une routine

- [?] Planifiez des activités physiques qui peuvent être faites à la maison (Avez-vous déjà essayé le yoga ?)
- [?] Maintenez un rythme régulier au niveau de l'heure du coucher, des repas et de l'exercice physique.
- [?] Encouragez la participation des enfants aux tâches ménagères pour leur donner le sentiment d'avoir accompli une action positive.
- [?] Prévoyez des activités familiales agréables telles que des jeux (Il est temps de déballer ce drôle de quiz offert pour Noël !), des films et de l'exercice physique. Permettez-vous de rire et de passer un bon moment ensemble !
- [?] Faites preuve de patience et de tolérance, ce qui peut être difficile pendant cette période.
- [?] Maintenez une alimentation saine et une bonne hygiène de vie.
- [?] Apprenez aux enfants les gestes barrières (se laver régulièrement les mains, tousser dans son coude, éviter le contact avec le visage). Ne le culpabilisez pas s'il se trompe ! C'est normal lorsqu'on apprend.
- [?] Prenez soin de vous en tant que parents : respectez vos besoins de sommeil, évitez de consommer de l'alcool ou du tabac pour réduire le stress, demandez du soutien auprès de votre entourage si vous en avez besoin.

Technique de relaxation pour gérer votre stress :

Soufflez profondément par la bouche avec une main sur le ventre et invitez votre enfant à faire de même, les deux pieds légèrement écartés bien plantés dans le sol. Dans votre tête comptez jusqu'à 3 lentement puis laissez l'air rentrer naturellement sur le chiffre 4. Puis respirez normalement environ 30 secondes.

Répétez cette séquence 3 fois, puis respirez normalement.

Maintenir un lien

[?] Utilisez téléphone et/ou Internet pour que vos enfants puissent contacter régulièrement leurs amis et les membres de la famille.

[?] Utilisez les possibilités d'enseignement à domicile ou à distance.

[?] Contactez un professionnel de la santé mentale si vous remarquez des signes d'anxiété et de dépression chez votre enfant qui persistent, y compris des changements de l'appétit, des troubles du sommeil, de l'agressivité, de l'irritabilité, et

la peur d'être seul ou retiré de sa famille.

S'il est possible pour vous en tant que parents d'agir de manière préventive avant l'apparition des symptômes ou leur majoration, vous pouvez également aider votre enfant lorsque l'angoisse est là.

Ne niez pas l'anxiété de votre enfant, ne la balayez pas d'un revers de la main. Elle est bien réelle. Mais ne tombez pas dans l'excès inverse ! Ne centrez pas toute la vie de la famille autour de ces peurs excessives. Continuez à vivre en réinventant une routine rassurante avec quelques surprises agréables et des moments de convivialité.

En résumé, prenez soin de vous et de votre famille.

Sources fiables :


Page officielle du gouvernement sur le coronavirus : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Site de l'Organisation Mondiale de Santé :


<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Site de l'Institut Pasteur : <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/coronavirus-wuhan>

Recensement des cas en France (région par région) :



Hôpital Robert Debré
48, Boulevard Sérurier
75935 PARIS CEDEX 19
Tél. : 01 40 03 20 00

**ASSISTANCE
PUBLIQUE**  **HÔPITAUX
DE PARIS**

SERVICE DE PSYCHIATRIE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT
Centre d'Excellence des Troubles Neuro-développementaux
Chef de Service: PROFESSEUR R. DELORME

Appel du comité de rédaction

N'oubliez pas que ce journal est le vôtre, vous pouvez y participer en nous envoyant vos articles.

Vous pouvez nous raconter votre confinement ou le parcours d'un malade du Covid 19 qui vous est proche, mais vous pouvez aussi nous adresser des contenus plus récréatifs, mots croisés, jeux, quizz, blagues, etc.

C'est à vous de faire vivre ce TDU, ce **trait d'union**.

Allez, à vos claviers ! On compte sur vous !



