

▲ 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](#)

Numéro vert COVID 19.

Ce numéro vert répond aux questions relatives au COVID 19. Dorénavant, ces écoutants peuvent renvoyer les appels sur des lignes d'écoute d'accompagnement aux parents. Cette plateforme téléphonique est joignable 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 au 0 800 130 000.

Le site monenfant.fr

Dans la période de confinement actuelle, le site monenfant.fr réunit l'ensemble des informations utiles à destination des parents pour faire face à cette situation. Il regroupe ainsi l'annuaire des services d'écoute, des fiches explicatives, des conseils pratiques ...

[Visiter le site](#)

Plateforme de Soutien Téléphonique Parental

Dans la continuité de son engagement auprès des enfants et des familles et pour agir face au Covid-19, l'association **Enfant Présent** a créé une plateforme téléphonique de soutien aux parents. Elle a pour objet de leur apporter un accompagnement et de répondre à leurs questions. Des pédiatres, des psychologues et des travailleurs sociaux sont à l'écoute du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30 et le samedi de 9h30 à 12h30 au 01 80 36 97 82.

« Allo, parents confinés »

Pour faire face aux conséquences familiales du confinement, la Fédération nationale des Ecoles des parents et des éducateurs (FNEPE) a mis en place un numéro national d'appel gratuit. Il permet aux parents, aux jeunes et aux professionnels d'échanger avec des professionnels de l'accompagnement parental. Ces derniers sont joignables du lundi au samedi de 10 h à 22 h au 0 802 382 300.

Plateforme d'écoute psychologique

Compte tenu de la situation sanitaire actuelle et afin de prévenir le mal-être lié à l'isolement, Terra psy – Psychologues sans frontières a mis en place un numéro vert qui propose un accompagnement psychologique par téléphone. Les consultations sont gratuites et proposées en français et en anglais.

Des psychologues sont à l'écoute du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h au 0 805 383 922.

Malette 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 page Facebook de l'UNAF « Prendre soin de ma famille » : https://www.facebook.com/pg/prendresoindemafamille/posts/?ref=page_internal
- La boucle WhatsApp « parentalité et confinement »

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

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



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



▲ 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

Mon accueil de loisirs à la maison (monenfant.fr)

Pour aider les parents à faire les vacances à la maison, un accueil de loisirs virtuel est en ligne sur monenfant.fr. Il propose une palette d'activités pour les enfants. Des ressources relatives au soutien à la parentalité sont également accessibles. [Visiter le site](#)

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 Révissez 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](#)