



Etablissement Sainte Anne  
Besançon –Beyrouth  
Département psychopédagogique

## Recommandations pour accompagner vos enfants lors des évènements socio-politiques

Chers parents,

En raison de la situation socio-politique que traverse notre pays, les élèves sont confinés à la maison depuis une semaine; un changement de leur rythme de vie s'est imposé en les privant des activités quotidiennes qu'ils accomplissaient (études, sport, danse, randonnées, visites...)

Pour qu'ils puissent bénéficier du temps passé en famille, nous vous conseillons de tenir compte des recommandations suivantes :



- **EXPRESSION DES EMOTIONS** : Parlez simplement mais honnêtement des évènements actuels. Créez un milieu dans lequel vos enfants seront assez à l'aise pour poser des questions. Les jeunes enfants n'ont pas besoin que vous leur expliquiez les événements en détail, mais ils ont besoin d'exprimer leurs émotions. Laissez-les poser des questions. Demandez-leur ce qu'ils ont vu et entendu et ce qu'ils ressentent à cet égard. Répondez franchement à leurs questions, mais faites-les en sorte que vos réponses conviennent à leur niveau de compréhension.
- **ATMOSPHERE FAMILIALE POSITIVE** : Passez plus de temps en famille. Les enfants ont besoin d'être entourés de leurs parents. Vous pouvez avoir recours aux jeux de société, jeux de carte, ou d'autres activités ludiques pour favoriser une atmosphère positive.
- **RITUEL DE VIE** : Établissez un « rituel » réconfortant à l'heure du coucher. Un bain, des jeux paisibles, une histoire, une berceuse, un jouet ou un objet favori sont autant de moyens qui contribuent aux sentiments de sécurité, de confort et de bien-être d'un enfant.
- **BESOIN D'ETRE RECONFORTE** : Rassurez-les et prenez-les dans vos bras. Les enfants ont besoin de contact physique, de se faire caresser et de se faire rassurer. Ils se sentent davantage en sécurité.



- **DISCOURS SECURISANT** : N'oubliez pas que vos enfants vous écoutent lorsque vous parlez avec d'autres personnes. Faites attention pour que votre discours ne soit pas insécurisant.



- **JOURNEES RYTHMEES** : Organisez autant que possible les journées afin de maintenir une routine organisée, comme par exemple : petit-déjeuner, activités, devoirs, collation, etc. En effet, la routine renforce le sentiment de sécurité chez les enfants.

- **ACTIVITES** : Prévoyez des activités guidées telles que des activités culinaires, artistiques, physiques (faire des salades, ranger les photos de famille, etc)

- **JEUX** : Encouragez vos enfants à faire des exercices et à participer à des jeux vigoureux afin de leur permettre de réduire leur anxiété et d'épuiser leurs surplus d'énergie. La participation à de telles activités le jour favorisera un meilleur sommeil la nuit.



- **LECTURE** : Encouragez les jeux libres et la lecture pour réduire le temps passé face aux écrans.

- **CENSURE DES SCENES VIOLENTES** : Face aux écrans télévisés, limitez autant que possible l'exposition à des scènes de violence. Les jeunes enfants ne sont pas assez mûrs pour comprendre certains événements. C'est pourquoi il faut les protéger des scènes effrayantes présentées à la télévision. Soyez à leurs côtés pour leur expliquer toute situation qui pourrait leur faire peur.

- **RESPONSABILITE** : Si vous participez aux manifestations avec vos enfants, assurez-vous de tenir compte de leur avis et de leurs paroles. Impliquez-les dans leurs responsabilités civiques.



- **CITOYENNETE** : Relevez l'importance de l'appartenance au pays, du patriotisme et surtout de la liberté de parole, de l'importance de la lutte pour préparer un avenir meilleur.