



La newsletter  
« TISSONS NOS LIENS »

# CENTRE D'ACTION MEDICOSOCIALES PRECOCES



## RESUME

Cette brochure est conçue avec la volonté de partager des ressources, idées et informations pour votre enfant

Chers parents, chers enfants, chers tout petits !

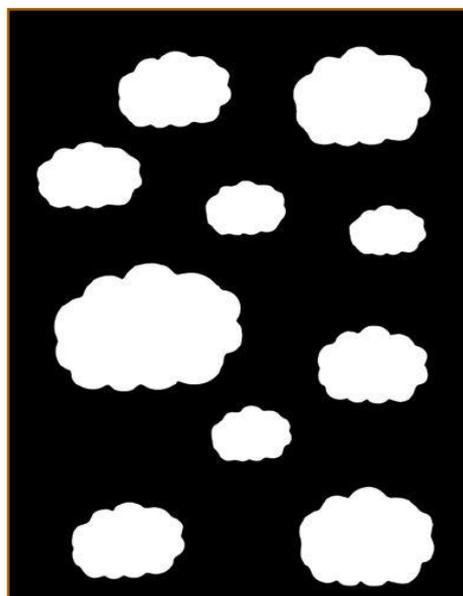
En ces temps inédits de confinement, chacun d'entre nous se retrouve chez lui avec sa famille et il nous faut trouver de nouveaux repères : organisation quotidienne, rythme, gestion des espaces de la famille, activités d'éveil et temps scolaire, télétravail ou poursuite de l'activité pour beaucoup d'entre vous également... Quelle complexité !

Comme vous le savez, durant cette période le CAMSP et l'ensemble des professionnels s'engagent à poursuivre l'accompagnement de votre enfant et le vôtre, autrement et sans interruption (contacts réguliers et disponibilité téléphone/mail notamment).

Voici une « Brève du CAMSP » pour vous soutenir davantage : petites activités à partager avec votre enfant, temps d'éveil pour votre bébé, petits parcours moteur en intérieur, des supports visuels ...et diverses ressources afin de vous accompagner au mieux et en continuité"



## LES RECOMMANDATIONS DES ORTHOPTISTES



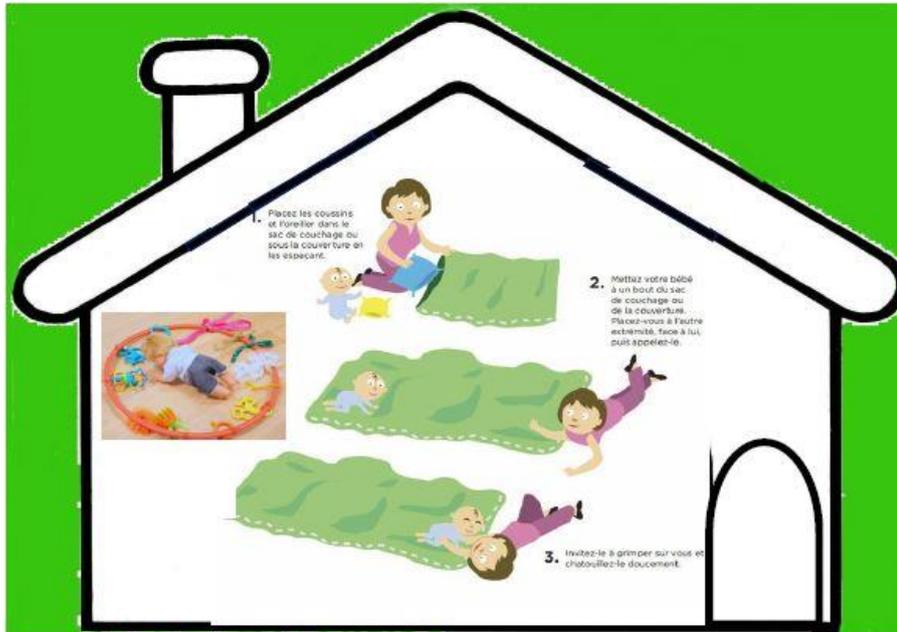
Cette semaine vous proposent :

### **LE CONTRASTE**

Deux articles que vous trouverez en pièces jointes (document PDF n° 1 et 2) :

- L'importance du contraste dans la vie quotidienne des enfants
- Des activités pour créer des supports contrastés pour les petits et stimuler leur vision

## LE SOUTIEN DES PSYCHOMOTRICIENNES



Cette semaine, vous proposent :

- **Des parcours moteurs** amusants développant les habiletés motrices

- **Des activités et des temps câlins** qui permettent de renforcer la construction du schéma corporel

Vous trouverez le détail de ces activités en pièces jointes (document PDF n°4 et n°5)

## LES RESSOURCES DES PSYCHOLOGUES



Cette semaine, vous proposent :

Dans les moments difficiles, il est important de pouvoir se relaxer. La relaxation est un état naturel qui permet de récupérer de l'énergie vitale.

L'état de relaxation inhibe les effets des émotions comme la colère, la peur, qui peuvent nous pousser à des actions inadaptées.

Tout le monde peut se relaxer mais souvent, nous ne savons plus comment faire. Il existe 4 entrées possibles pour y arriver :

- La régulation de la respiration
- La capacité à diminuer les tensions musculaires
- Les capacités à ressentir les perceptions sensorielles
- Les capacités à ralentir les pensées

Aujourd'hui nous vous proposons un exercice très simple autour de la respiration. La respiration est la seule de nos fonctions automatiques que nous pouvons réguler volontairement.

## La cohérence cardiaque 365 :

Une séance de cohérence cardiaque permet d'harmoniser la respiration et le rythme cardiaque et génère l'équilibre, le recentrage émotionnel et la modulation du cortisol.

3 fois par jour

6 respirations par minutes

5 minutes durant

(Une séance au lever, 4 heures plus tard, fin d'après-midi)

Pour vous guider dans pour les exercices deux sites :

<https://www.coherenceinfo.com/>

<https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque/>

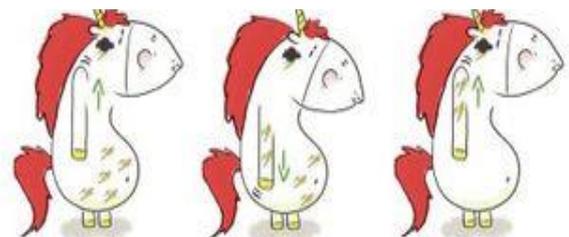
Plusieurs applications gratuites dont la plus complète RespiRelax+

Les exercices de respirations c'est bon aussi pour les enfants

Mouvement de respiration  
pour chasser le nuage de colère



- 1 Gaston ferme les yeux.  
Il imagine le gros nuage dans sa tête.  
Il inspire par le nez en gonflant son ventre  
et il tend ses bras le long du corps,  
poings fermés.



- 2 Gaston bloque sa respiration.  
Il monte et descend ses épaules plusieurs fois rapidement,  
comme s'il pompait toute sa colère pour la faire remonter  
dans le nuage.



- 3 Gaston souffle très fort par la bouche  
en relâchant ses épaules et ses mains.  
Il chasse son gros nuage de colère!

## LES PETITES PAPOTES DES ORTHOPHONISTES

Cette semaine vous proposent :



*Vous en voulez*  
**ENCORE ?**

**LA FAMILLE TORTUE**

Flash code vers la vidéo explicative et détaillée.



**L'ARAIGNÉE GIPSY**

Flash code vers la vidéo explicative et détaillée.



**LA SOURIS VERTE**

Flash code vers la vidéo explicative et détaillée.



**LES CROCODILES**

Flash code vers la vidéo explicative et détaillée.



## LES TROUVAILLES DES EDUCATRICES

PLEINS D'IDEES D'ACTIVITES SCOLAIRES ET DE JEUX

<http://www.enfant-aveugle.com/>

<http://anpea.asso.fr/>

<https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement>

<https://www.jeuxetcompagnie.fr/50-activites-interieures-enfants-sennuient>

DES HISTOIRES en AUDIO

<https://www.profnumeric.com/2016/03/10-contes-pour-enfants-ecouter/>

(avec l'accent canadien)

<https://stories.audible.com/discovery/enterprise-discovery-21122523011?ipRedirectOverride=true>

DES MAGAZINES ENFANTS DE MILAN PRESSE A TELECHARGER GRATUITEMENT

<https://www.dealabs.com/bons-plans/tous-les-magazines-milan-presse-en-acces-libre-toboggan-histoires-pour-les-petits-wapiti-1858612>

## LES INFORMATIONS DE L'ENSEIGNANTES

Voir le document PDF n° 3 : Podcasts pour enfant

## LES CONSEILS DE L'ASSISTANTE SOCIALE

Bonne nouvelle !

Maintien dans les temps des allocations de la CAF.

Document PDF 11 en pièce jointe

## LES ASTUCES DES SECRETAIRES

Elles restent à votre disposition

pour vous aider ....

## LES CLINS D'ŒIL DE LA DIRECTION

### UNE SÉANCE DE YOGA FAMILLE

**Le yoga pour les enfants, c'est bien. Mais le yoga famille apporte une dimension de partage supplémentaire. Voici quelques clefs pour commencer la pratique chez vous.**

#### EN QUOI LE YOGA FAMILLE EST-IL DIFFÉRENT DU YOGA ?

Le yoga famille, c'est du yoga qu'on pratique ensemble, adulte et enfant ou frère et sœur. L'idée est de réaliser des postures, non pas les uns à côté des autres, mais à deux ou plus. Un moment de partage incomparable... Pas besoin d'être un yogi confirmé et l'enfant peut débiter à n'importe quel âge, dès qu'il en exprime l'envie.

#### ET SI ON JOUAIT ?

Il est possible d'organiser des jeux familiaux autour du yoga. Si vous connaissez déjà quelques postures, c'est parfait. Sinon, préparez le jeu en apprenant une dizaine d'asanas (l'autre nom des postures) que vous trouverez sur Internet ou dans un livre de yoga.

#### PIOCHE!

Pour amener l'enfant à découvrir les postures en s'amusant, il existe des cartes - par exemple chez l'éditeur de jeux Janod - qui représentent la posture. L'enfant pioche et toute la famille adopte la posture. Celui qui tient le plus longtemps choisit la suivante. On peut bien sûr réaliser un jeu soi-même à partir de photos prises en famille.

#### 1, 2, 3, YOGA!

Sur le principe de 1, 2, 3, soleil, le meneur de jeu se tourne en donnant le nom d'une posture (le rocher, le palmier, l'aigle, le chien tête en bas...) et tous les joueurs adoptent la posture et restent immobiles. Dès que le meneur de jeu se retourne, on avance. Le premier arrivé au mur a gagné.

#### DES HISTOIRES

Le meneur de jeu raconte une histoire. Dans cette histoire, on entend le nom de nombreuses postures qu'on va faire au fur et à mesure. Par exemple : « Sur une montagne [posture], le héros rencontre un chien [posture] près d'un palmier [posture]. Il se rend ensuite près de la rivière [posture], où il croise le cobra [posture] et le crocodile [posture]... » À vous d'inventer la suite!

# Quelles postures faire avec son enfant ?

• **Le triangle** : à faire en symétrie, si possible devant un miroir pour l'effet visuel joyeux, ou du même côté en mettant les petits devant les grands.

• **L'avion** : ludique, cette posture renforce la confiance parent-enfant. Si l'enfant le souhaite, il peut lâcher les mains et attraper ses chevilles.

• **La montagne** : à faire à deux ou à trois pour le plaisir de pouvoir compter sur les grands !

• **Le rocher** : l'enfant s'installe délicatement sur le dos du parent. Il peut écouter battre le cœur de l'adulte et le sien.

• **L'arbre** : travaillée dos à dos ou en se tenant la main, cette posture explore la notion d'équilibre partagé.

## QUELLE ATTITUDE ADOPTER ?

Nul besoin de corriger l'enfant, la pratique elle-même suffit à progresser. De même, inutile de le forcer... Il peut rester plusieurs séances en observation avant d'avoir envie d'essayer.

Pour tester des postures plus acrobatiques, avec risque de chute, comme certains équilibres, assurez-vous que l'enfant pratique toujours dans le calme, en présence d'un adulte.

Merci à Isabelle Messé pour ses précieux conseils.



## LA PAROLE DES MEDECINS

[Expliquer le coronavirus et le confinement aux enfants :](#)

<https://www.facebook.com/934252476657196/posts/2824316967650728/?d=n>

cocovirus.net (covid, confinement, peur, école...en PDF et en plusieurs langues)

<https://www.mescartesmentales.fr/unecartementale/coronavirus-explique-aux-enfants/>

[Ressources pour personnes sourdes avec info Covid/confinement:](#)

<https://fr-fr.facebook.com/Surdi-Info-333632343443252/>

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>

[Documents ressources de l'APHP](#)

Des fiches explicatives sur les comportements à adopter dans les périodes de confinement pour les adultes mais aussi pour des enfants présentant des troubles du neurodéveloppement.

[Documents PDF en pièces jointes de 6 à 10.](#)

LE DEFI DE LA SEMAINE  
(D'après une idée du SIAAM 01)

**Faire des crêpes en famille**  
OU  
une ligne de lego/duplo la plus longue possible

**Prendre des photos et nous les envoyer**

Avec votre accord nous ferons une compilation que nous afficherons en pêle-mêle au CAMSP

Détail document PDF n° 12 en pièce jointe

LA CREATIVITE, L'IMAGINATION, LA POESIE DES PARENTS

Cette rubrique est faite pour vous envoyez-nous vos découvertes, astuces, liens internet ou autres pour en faire profiter tous !

