



La newsletter n° 2  
« TISSONS NOS LIENS »

**CENTRE  
D'ACTIONS  
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 !



Le printemps arrive, les fleurs poussent et l'heure d'été est là, ...nous avons envie de sortir ! Les températures sont parfois hivernales et nous devons rester confinés... ! Comment garder ses repères dans tout ce méli-mélo ???

Ces derniers temps nous avons tous vécu de nombreux changements, enfants-adultes-familles, il a fallu nous adapter et nos émotions ont fait des bonds ! Le confinement actuel nous demande de trouver de nouveaux repères dans des espaces plus limités. Cette situation fait appel à nos capacités d'adaptation et réveille notre créativité : retrouver des routines, une cadence, inventer de nouveaux jeux et prendre appuis sur les repères qui font du bien au quotidien.

Peu à peu chaque famille expérimente une nouvelle organisation du quotidien et des rythmes dans des territoires plus restreints, que certains appelle nos « cocons » douillets et rassurants ! Espace partagé, espace de jeux, espace intime, routine du quotidien, rythme de l'école à la maison et du télétravail, et peut-être aussi l'occasion de nouveaux temps partagés parfois oubliés dans les tumultes d'un quotidien surchargé : ***le temps de prendre le temps en famille ... !***

Pour cette nouvelle newsletter vous l'aurez compris,

**LE TEMPS, LES RYTHMES ET LES ESPACES**

sont à l'honneur !



# LES TROUVAILLES DES EDUCATRICES



Plus d'école. Plus d'activités possibles à l'air libre. Il faut rester confiné chez soi et sortir seulement pour le strict minimum. Compliquées ces recommandations...

Alors, comment conjuguer enfants et télétravail ? Elaboration des repas, tâches ménagères, et les multiples informations, recommandations venant de toutes parts? (Mails professionnels, attentes des enseignants, les accompagnements du CAMSP qui se poursuivent différemment...).

Tout cela dans un espace restreint pour certains d'entre vous.

Dans ce contexte si particulier et exceptionnel, la créativité et le courage pourraient permettre de tenir dans la durée.

Une chose est sûre, pour éviter le manque de repères et la désorganisation du côté des adultes (Au fait, quel jour, on est ? Mince! Je n'ai pas quitté mon pyjama de la journée) et du côté des enfants, la mise en place d'outils, quels qu'ils soient et avec les moyens du bord (frise, emploi du temps, dessins sur des cartons, photos de routines, lever, toilette, repas, sieste, goûter, activité, repas, histoire, coucher) reste une boussole. Boussole qui permet de se repérer dans le temps et l'espace, qui rassure, anticipe les événements à venir et structure les différentes étapes de la journée.

Voici quelques idées de supports pour se repérer. Vous les trouverez :

**En pièce jointe n° 1, 2 et 18**

Les frises du temps

Sous plein de formes différentes. Choisissez celle qui vous convient.

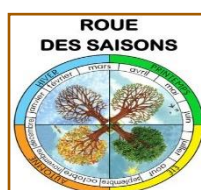
Les routines

Pour apprendre les habiletés du quotidien quoi de mieux que suivre des routines ! Un geste (ou praxie) est une suite de mouvements organisés dans le temps et l'espace.

La météo

Le temps qu'il fait est aussi une façon de prendre conscience du temps. En effet la météo varie en fonction des saisons.

Les saisons sont d'ailleurs symbolisées par la météorologie : vent/froid avec l'automne, neige/tempête avec l'hiver, soleil/pluie avec le printemps, chaleur/orage avec l'été



# LA PAROLE DES MEDECINS

Les rythmes et les repères...petits conseils de pédiatre!

Chers parents,

Dans la situation de confinement strict dans laquelle nous sommes, il est important de continuer à donner/à garder un rythme et des repères pour vos enfants. Voici quelques conseils, à adapter selon votre organisation :

**1- Maintenir des heures fixes de coucher/lever et de repas.**

**2- Maintenir des temps de socialisation (à distance !)** avec des personnes situées en dehors du domicile de façon régulière (famille, amis), si possible visuels via Skype/Facetime, ...

**3- Maintenir une activité physique quotidienne** : faire des parcours en intérieur, de la gymnastique, si possible une courte séance matin et après-midi (20-30 minutes). Vous pouvez consulter certains sites internet dédiés pour avoir plus d'idées comme <https://activeforlife.com/fr/>.

**4- Organiser des travaux manuels** durant la journée type dessin, pâte à sel, peinture, musique...

**5- Organiser des temps de jeux en famille le soir**, si possible, pour être tous ensemble.

**6- Organiser les journées de votre enfant selon une journée scolaire type (si âge scolaire)** : temps de travail scolaire via les supports pédagogiques fournis par chaque établissement et supervisés par les parents. Ne pas hésiter à établir un emploi du temps de votre enfant par pictogrammes visuels.

**7- Parler de la situation actuelle à votre enfant**, de manière calme et adaptée à son niveau de compréhension, régulièrement, avec des paroles rassurantes. Essayer de l'interroger sur ses inquiétudes, car les enfants peuvent être inquiets, mais ne l'expriment pas de la même manière que les adultes. Enfin, il faut limiter l'exposition de votre enfant aux informations de la télévision/des réseaux sociaux...

**8- Prendre soin de vous en tant que parents**, car la situation actuelle vous demande beaucoup et pourrait être amenée à se prolonger, important de "tenir" dans la durée ! Prévoir des temps de repos/de respiration/de relaxation qui vous font du bien. Entreprendre une activité qui vous tient à cœur, si possible par courtes séances quotidiennes (l'occasion de perfectionner ses signes LSF par exemple... ?!)

**9- Ne pas hésiter à contacter votre référent du CAMSP par email**, afin d'être épaulé et soutenu, l'équipe du CAMSP est là pour ça, même à distance!

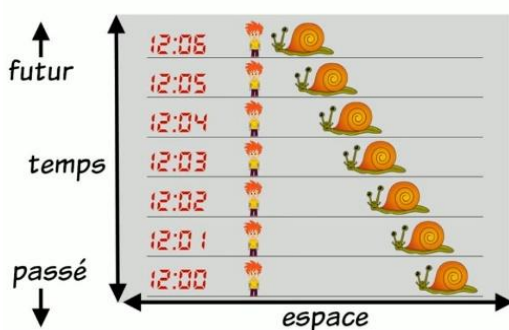
# LES RESSOURCES DES PSYCHOLOGUES

## L'espace et le temps

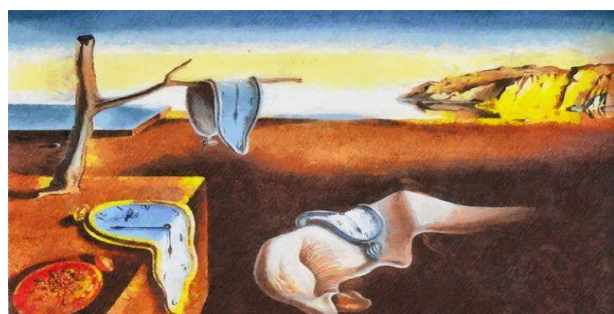
Nous avons tous la sensation de percevoir le temps. Comme si le temps était invariant, une dimension du réel qui existait en dehors de nous. Pourtant, le temps est un concept abstrait et relatif. Comme toutes nos connaissances le temps est une notion qui se construit. Définir le temps est compliqué. Nous pourrions dire que le temps est constitué d'espaces inter reliés qui vont du passé au futur. Le temps fait en sorte que tout n'arrive pas au même moment, et nous permet de savoir quand un évènement s'est produit.

Nous partageons le même temps, si nous partageons le même espace. A distance les uns des autres le temps se distend. Nous avons dû inventer des objets pour mesurer le temps et créer des unités de temps, pour savoir de façon précise dans quel espace-temps nous nous situons. Ainsi nous pouvons synchroniser nos actions à distance et faciliter nos rencontres.

Parfois le temps semble passer très vite notamment dans les moments plaisants, et nous aimerions bien l'arrêter. Il semble passer beaucoup moins vite dans les moments déplaisants, et nous souhaiterions l'accélérer. Parfois le temps semble se figer ou s'arrêter dans les moments douloureux.... Qui qu'il en soit l'impermanence est la véritable nature de notre expérience ....



<http://youtube.com/ThisisPhysicsChannel>



la persistance de la mémoire - Salvador Dali

Chez les petits, le temps est rythmé par :

- les besoins physiologiques cycliques
- les évènements qui se répètent ou changent ...
- les personnes aimées absentes et présentes
- par les déplacements dans l'espace, les changements de lieux.



Nous vous proposons comme ressources

## Pièce jointe N° 3

- **Un exemple d'emploi du temps avec des objets** bien adapté pour un enfant non voyant ou pour un enfant qui ne s'intéresse pas aux images. Également, dans le document d'autres idées d'activités pour parler du temps, comme l'arbre généalogie, l'album sonore.

**Et pendant ce temps, bien au chaud  
dans ma « maison-cocon »,**



**je prends le temps de...**

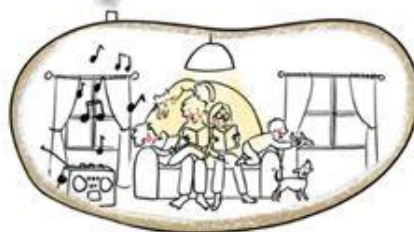
**Jouer en famille et rigoler ! ♥**

Observer et découvrir...  
Inventer des histoires de frères et sœurs !  
Dormir et me reposer...  
**Grandir !**  
Cuisiner et déguster MIAM !!!  
Aimer et profiter des gens que j'aime ♥

**Rêver et imaginer...**

Créer et avoir des idées !  
...  
**et partager de bons moments ♥!**

Ton cocon à toi c'est ta maison  
ou ton appartement, et c'est mieux  
que la chenille parce que tu n'y  
es pas tout seul !



Tu peux faire plein de choses,  
et profiter de ta famille.

Cocovirus.net / @margueritedelivron

Rêver... regarder les nuages  
passer... sentir l'air frais  
et le soleil sur ma peau...

Bricoler avec  
maman ♥...

???

...et cuisiner  
avec papa ♥ !

Chanter à tue-  
tête et jouer à  
cache-cache !

**Et vous, vous aimez faire quoi dans votre cocon ?!**

Compter les oiseaux  
qui passent et sentir  
les fleurs qui  
poussent... !

???

Me reposer... et même  
parfois ne rien faire  
...et c'est très bien !

Faire des  
crêpes et les  
dévorer en  
famille!!

# LES RECOMMANDATIONS DES ORTHOPTISTES

Aujourd'hui les orthoptistes vous parlent de la lumière.

- « **La lumière** » « **La lumière et ses adaptations** »

Document d'informations indispensables !!!

Pièce jointe n° 4 et 5



- « **Jeux dans le noir** » et « **La lumière en cabane** »

De belles idées pour jouer avec votre enfant et stimuler sa vision avec la Lumière.

Pièce jointe n°6 et 7

Pourquoi aborder la lumière lorsque l'on parle du temps ?

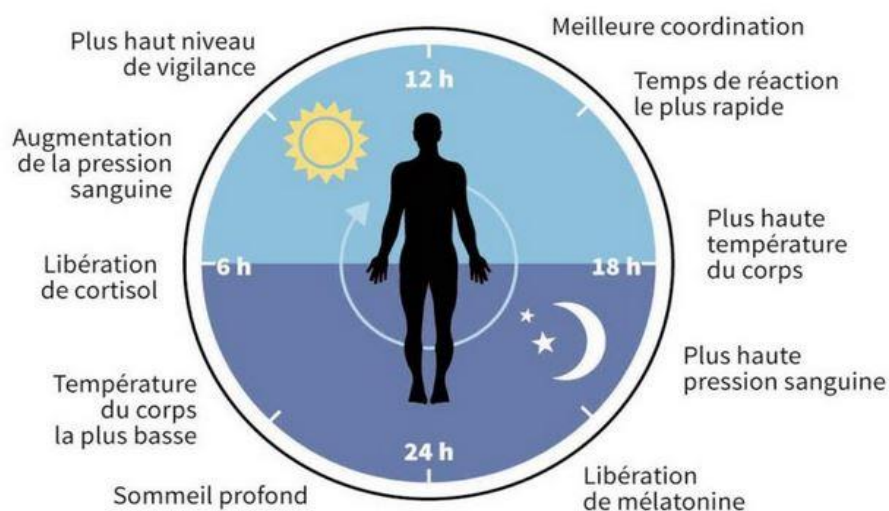
La lumière, notamment l'alternance jour/nuit, est un élément naturel qui vient rythmer nos journées, notre humeur....

La baisse de luminosité favorise la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil, et facilite l'endormissement !

Lorsque nous n'avons plus aucune perception lumineuse, nous perdons la notion de temps et beaucoup de nos fonctions physiologiques peuvent être perturbées ! Il est alors indispensable de rythmer nos journées avec des activités très précises et mettre en place des rituels !

Les personnes qui n'ont jamais vu la lumière construisent le temps à partir d'autres repères et d'autres sensations. Notamment la température ambiante qui accompagne la lumière émise par le soleil et qui varie dans la journée. L'ambiance sonore apporte aussi des informations essentielles sur différents moments de la journée.

## Cycle circadien normal de l'humain



# LE SOUTIEN DES PSYCHOMOTRICIENNES

Entre 0 et 18 mois les enfants ont surtout la notion de rythme : faim, sommeil, câlins... progressivement ils distinguent le jour de la nuit, quel soulagement !

Vers 2 ans ils repèrent simplement les événements passés et ceux à venir, mais sans références précises. Hier ou une semaine, c'est pareil !

Autour de 3 à 4 ans ils commencent à structurer leur journée autour des activités régulières (lever, école, déjeuner, sieste, coucher). Ils commencent un peu à se repérer dans le temps.

Vers 4, 5 ans ils peuvent commencer à se référer à la durée d'un événement. « Papa revient après la sieste ».

Ce n'est que vers 6 ans que les enfants commencent à avoir un raisonnement temporel. Le plus difficile restant pour eux de se représenter une durée courte, 5 mn ou 15 mn. L'usage d'un timer ou sablier peut aider à patienter !

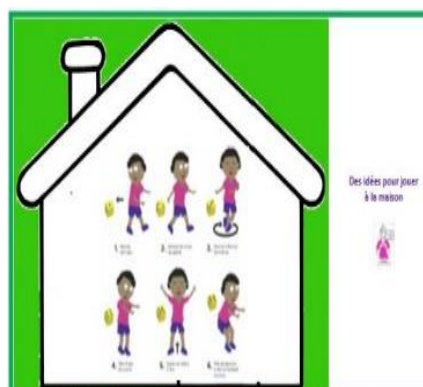
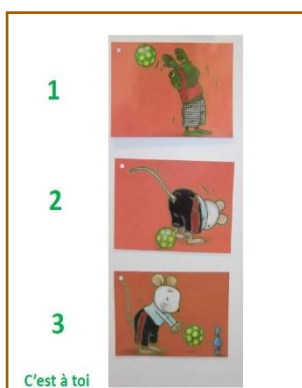
Les activités sensori-motrices et les déplacements dans l'espace aident à structurer le temps. Je commence au temps 1 et je suis ici - je finis au temps 2 et je suis là.

Jouons avec le temps !

« La chenille du temps »; « le jeu du dès » « jeu à toi à moi »

« Bricolage de Pâques »

**Pièces jointes n°8, 9, 10 et 11**













# LES PETITES PAPOTES DES ORTHOPHONISTES

## Une journée bien structurée !

Pour structurer la journée des enfants. Nous pouvons leur proposer un emploi du temps à la journée ou à la demi-journée. Sur les jours, il est possible de coller des pictogrammes ou des images pour imaginer le déroulé de la journée. Vous trouverez ci-après des exemples de pictogrammes. Vous pouvez en trouver d'autres sur la plateforme : <http://www.arasaac.org/>

Pour aider l'enfant à se repérer, on peut avancer dans la semaine ou au sein de la journée à l'aide d'une pince à linge que l'on déplace. Les couleurs associées aux jours permettent à l'enfant de les apprendre et de les différencier.

 Manger	 Jeux extérieurs	 Télévision	 Jouer
 Téléphone	 Dormir	 S'habiller	 Musique



Vous trouverez le calendrier hebdomadaire en couleur **en pièce jointe N° 12**



Et ne vous privez pas de chanter,



Les comptines, chansons et poésies sont aussi un excellent moyen de développer le langage et d'acquérir le vocabulaire du temps :

- Bonjour Lundi - L'empereur, sa femme et le petit prince – Quelle heure est-il, madame persil - Vive le vent – La pluie...

# LES INFORMATIONS DE L'ENSEIGNANTE

La maîtrise du lexique spatial et temporel concourt à la maîtrise de la langue. Dans les nouveaux programmes concernant le cycle 2, l'acquisition de ce vocabulaire apparaît dans le domaine « Découvrir le monde » : « Dans toutes les activités, à l'oral comme à l'écrit, l'enseignant continue à développer et à structurer, comme à l'école maternelle, les multiples formes d'expression verbale de la temporalité [...], des relations spatiales, en particulier dans le cadre de la description ».

L'acquisition du vocabulaire spatial est aussi un objectif de l'enseignement mathématique. L'élève en fin de cycle doit : « connaître et utiliser le vocabulaire lié aux positions relatives d'objets ou à la description de déplacements, situer un objet, une personne par rapport à soi ou par rapport à une autre personne ou à un autre objet ».



<https://www.pedopsydebre.org/post/bien-organiser-le-temps-des-devoirs-scolaires>



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

Je me situe dans le temps

(jour de la semaine, date, mois, saison et météo)

Septembre	
Octobre	
Novembre	
Décembre	
Janvier	
Février	

Mars	
Avril	
Mai	
Juin	
Juillet	
Août	



Printemps	Été
Automne	Hiver

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

# LES CONSEILS DE L'ASSISTANTE SOCIALE

Les mesures prises par les autorités pour maintenir nos droits dans le temps...

## Mon accès aux droits



### L'activité dans les MDPH est-elle maintenue ?

- L'accueil physique dans les MDPH est suspendu et est limité aux seuls accueils sur rdv justifiés par une situation d'urgence.

Pour assurer une continuité de réponses aux besoins des personnes en situation de handicap conformément à leurs plans de continuité déclenchés en lien avec les services départementaux, et éviter tout isolement, les MDPH :

- mettent en place un accueil téléphonique renforcé, dont chaque MDPH communiquera le numéro d'appel dédié ; organisent un suivi à distance des demandes selon le moyen le plus adapté à chaque situation : téléphone, message électroniques. Les demandes de prestation de compensation du handicap doivent être dans ce cadre traitées sans délai ;
- adaptent les modalités de fonctionnement des commissions des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) à la situation pour permettre les décisions urgentes.

**Je dois renouveler mon dossier d'AAH et d'AEEH et j'ai peur d'être en rupture de droits : vais-je continuer de percevoir mes aides?**

Le Gouvernement a organisé avec la CNAF

la prolongation automatique de 6 mois des droits à l'AAH et l'AEEH pour les droits qui arriveraient à échéance dans cette période, ainsi que le maintien automatique du versement des aides.

Ces mesures permettent d'assurer la continuité des droits. Vous pouvez néanmoins toujours adresser votre déclaration trimestrielle de ressources notamment si votre situation change. Privilégiez l'envoi par internet. Les aides au logement seront automatiquement maintenues.



**Une plate-forme si vous avez besoins d'aides (courses, garde d'enfants etc...) :**

<https://www.grandir-ensemble.com/>

## LES CLINS D'ŒIL DE LA DIRECTION

Pas de nouvelles informations administratives vous trouvez tout sur notre site internet !  
<http://www.campda.lespep69.org/>

Nous vous invitons donc à passer du temps,  
**pour prendre soin de vous**

Après le yoga en famille, le do in,  
**en pièce jointe N° 17**

**Se recentrer et se détendre tout en découvrant son corps, c'est le double effet d'une séance de do in. Autant de bonnes raisons de glisser cette antique pratique chinoise dans le quotidien de votre enfant (et dans le vôtre).**

## LES ASTUCES DES SECRETAIRES

Nous vous rappelons que Virginie peut se rendre disponible pour aider des familles qui auraient besoin d'aides diverses et variées (ex courriers à réaliser...).

Le temps peut aussi se dévorer .....



# LES RESSOURCES DIVERSES

Savoir gérer l'usage des écrans :

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-g%C3%A9rer-l-usage-des-%C3%A9crans-de-mon-enfant-durant-la-p%C3%A9riode-de-confinement>

Des informations sur le coronavirus en pièces jointes N°13, 14, 15,

Conseils aux parents d'élève en situation de handicap N° 16



**3 nouvelles histoires BD à découvrir en famille**  
**sur le site [cocovirus.net](http://cocovirus.net) !!!**

→ Petites BD à télécharger en PDF et en plusieurs langues : français, anglais, italien, arabe ! Et des liens audio sur youtube pour une histoire racontée...

<https://www.youtube.com/watch?v=KB6Pl-4Dso0&t=11s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ipjlo310pCE/>



Paul

### Le Rire

Oh ! Mais aujourd'hui ne serait-on pas... le 1er avril ?! L'occasion rêvée dans nos cocons de rire...



Paul

### Le Télétravail

Cette BD rend hommage aux courageux parents qui essaient de concilier leur rôle vis à vis de leu...



Paul

### La Mélancolie

Ah ! Et si je pouvais avoir un jardin... ou une chambre pour moi tout seul... Tiens bon ! La fin...

## LE DEFI DE LA SEMAINE

« AVANT - APRES »

Faire trois photos,

par exemple :

un verre plein, l'enfant boit, le verre vide  
des légos en vrac, l'enfant construit, la construction finale.....

ENVOYER OU AMENEZ NOUS LES PHOTOS A VOTRE RETOUR  
Avec votre accord nous ferons une compilation que nous afficherons  
en pêle-mêle au CAMSP

## LA CREATIVITE, L'IMAGINATION, LA POESIE DES PARENTS

Les Enfantastiques - une chorale d'enfant -  
Magnifique chanson sur « le temps »

[https://www.youtube.com/watch?v=3yyI\\_2ligyw](https://www.youtube.com/watch?v=3yyI_2ligyw)



A TRES BIENTÔT