

# Confinement – quelles ressources ?

Ecoute .....	2
01 40 05 57 79 .....	2
0 800 130 000.....	2
Terra Psy.....	2
Psysolidaires.....	2
D'autres adresses sur.....	2
Au quotidien .....	2
Vigilance .....	2
Tout est dit (ou presque !) sur la page EFA 59 .....	2
Une mallette qui traite tous les sujets.....	3
Des ressources en termes de relation parents-enfants.....	3
Prendre soin de ma famille.....	3
Des conseils sur Yapaka.....	3
Expliquer et réexpliquer la situation.....	3
Déstresser.....	3
Réflexions.....	3
Activités pédagogiques diverses .....	3
Guide de ressources .....	3
Maxicours .....	3
Jouez à « Espion des grands fonds »,.....	3
Petites expériences scientifiques .....	3
A la télévision, en direct .....	4
A voir en replay.....	4
Netflix .....	4
Un peu d'activité physique .....	4
Activités artistiques .....	4
Activités diverses.....	4
Lire, raconter, écouter .....	5
Livres numériques à disposition .....	5
Podcasts .....	5
Culture .....	5
L'Unesco.....	5
Le Ministère de la Culture .....	5
Les musées .....	5
La musique .....	6
L'opéra .....	6
Le cinéma .....	6
Le théâtre .....	6
Le cirque.....	6
L'INA .....	6
Créativité.....	6
DIY .....	6
Dessin – coloriage.....	6
Ensemble : les connexions.....	7
A quelques-uns .....	7
En nombre.....	7
Sans 4G ni wifi.....	7

# Confinement – quelles ressources ?

Liste des ressources fournies par les uns et les autres, mixant l'inventaire à la Prévert et un semblant d'organisation...

Ce document peut être utilisé après dépouillement des rubriques considérées comme intéressantes, il peut aussi donner lieu à recherche à partir d'un mot clef.

## Ecoute

01 40 05 57 79

La ligne d'écoute nationale d'EFA est, pendant toute la durée du confinement, ouverte tous les jours sauf le dimanche :

- o les lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi de 20h30 à 22h30
- o le jeudi de 14 à 17h.

0 800 130 000

Le dispositif de la Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19 était au départ destiné à répondre aux questions sur le coronavirus mais il s'est diversifié et propose aujourd'hui d'accueillir la détresse que ce confinement et cette crise sanitaire génèrent. Vous pouvez composer ce numéro 24h/24h, 7j/7. L'écouter transfèrera votre demande d'écoute à la Croix Rouge ou à la CUMP (Cellule d'Urgence Médico-Psychologique).

Terra Psy

Cette association a mis en place une plateforme de soutien psychologique gratuite à destination de toutes personnes ayant un besoin d'écoute pour déposer ses angoisses et ses inquiétudes.

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, du lundi au vendredi, des psychologues sont présents pour vous répondre. Les consultations sont gratuites et sont proposées en français, anglais et arabe.

0 805 383 922 – <http://www.terrapsy.org/>

Psysolidaires

Consultations gratuites individuelles en ligne

<https://psysolidaires.org/>

Consultations gratuites individuelles en ligne

D'autres adresses sur

<https://la-parenthese-psy.com/infos-pratiques/covid-19-les-numeros-decoute-gratuits/>

## Au quotidien

Vigilance

Vous pensez avoir été exposé au Coronavirus COVID-19 et avez des symptômes ? Un test sous la forme d'une vingtaine de questions

<https://maladiecoronavirus.fr/>

Tout est dit (ou presque !) sur la page EFA 59

<http://efa59.org/confinement/>

### Une mallette qui traite tous les sujets

Mallette ressources – Confinement épidémie Covid-19 – A destination des services de protection de l'enfance – document proposé par l'Observatoire parisien de protection de l'enfance, qui sera enrichi au fil des productions

Bien qu'ils ne soient pas directement destinataires, les parents peuvent y trouver leur compte

[https://www.cnape.fr/documents/odpe-paris -covid-19 -mallette-a-destination-des-services-de-protection-de-lenfance/](https://www.cnape.fr/documents/odpe-paris-covid-19-mallette-a-destination-des-services-de-protection-de-lenfance/)

### Des ressources en termes de relation parents-enfants

<http://www.enfance-et-covid.org/>

### Prendre soin de ma famille

Une page facebook mise en place par l'Unaf

<https://www.facebook.com/pg/prendresoindemafamille/posts/>

### Des conseils sur Yapaka

[Parents – enfants confinés, comment ne pas péter les plombs ?](#)

Egalement : Deux lettres Yapaka (20 mars et 3 avril 2020)

### Expliquer et réexpliquer la situation

Comment expliquer le coronavirus ? Affiche à télécharger

[6 questions sur le coronavirus](#)

### Déstresser

Si les enfants sont stressés par la situation

<https://www.axaprevention.fr/stress-enfants>

Quelques conseils pour rester zen, du magazine Parents

<https://www.parents.fr/etre-parent/famille/psycho-famille/confinement-du-au-covid-19-comment-garder-son-calme-avec-les-enfants-432904>

### Réflexions

Gallimard met à disposition les courts textes de la collection Tracts de crise, en version epub ou pdf – un par jour, on peut s'abonner

<https://tracts.gallimard.fr/fr/t/collection-544519>

## **Activités pédagogiques diverses**

### Guide de ressources

[Le guide de ressources pour l'école à la maison de SOS Education](#)

### Maxicours

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

Le site de soutien scolaire maxicours peut être utilisé gratuitement pendant les heures de cours

### Jouez à « Espion des grands fonds »,

le jeu de sciences participatives de l'Ifremer

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

### Petites expériences scientifiques

<http://www.lespetitsdebrouillards-idf.org/les-sciences-en-pyjama>

Repérez et comptez les animaux marins dans ces belles affiches de l'aquarium de la baie de Monterey

<https://www.montereybayaquarium.org/for-educators/curriculum-and-resources/games-and-activities/habitat-posters>

Jamy fait une vidéo par jour pendant le confinement

<https://www.facebook.com/jamy.gourmaud.90/videos/200013014652365/>

Lumni (anciennement France tv éducation) propose aux enfants seuls ou accompagnés d'apprendre autrement, prolonger les cours et comprendre le monde qui nous entoure

<https://www.lumni.fr/>

A la radio et à la télévision, en direct

De nombreuses émissions se mettent à l'heure du confinement.

Ainsi France 4 se transforme en salle de classe géante dans le cadre de la mission « Nation Apprenante » : diffusion de cours en direct en semaine à destination de tous les niveaux

- de 9h à 10h pour les CP/CE1 30 min de lecture / 30 min de maths
- de 11h à 12h pour les 8-12 ans (notamment les CM1/CM2)
- de 14h à 15h pour les collégiens 30 min de français / 30 min de maths
- de 15h à 16h pour les lycéens (notamment les premières et les terminales) 1h de Français, Maths, Histoire-Géo, Anglais ou Philo

A voir en replay

Okoo de France TV : C'est toujours pas sorcier

Le dessin animé Les grandes grandes vacances (la 2e guerre mondiale vue par deux enfants en Normandie, pour les 6-12 ans)

Netflix

Il était une fois la vie (26 épisodes)

Un peu d'activité physique

Le jeu de l'oie d'un professeur d'EPS

<http://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2020/03/Jeu-de-loie.pdf>

(+ nombreuses séances de sports divers sur youtube)

Activités artistiques

L'atelier des lumières : pour les enfants, tous les mercredis, Memory, coloriage, jeu des différences... à télécharger sur le site web

<https://www.atelier-lumieres.com/>

Le Louvre, les dossiers pédagogiques

<https://www.louvre.fr/images-du-louvre>

Activités diverses

5 activités Montessori pour occuper ses enfants de 2 à 6 ans

<https://www.psychologies.com/Actualites/Education/Confinement-5-activites-Montessori-pour-occuper-ses-enfants-de-2-a-6-ans>

50 activités pour les enfants pendant le confinement

<https://www.teteamodeler.com/coronavirus/coronavirus-enfant>

Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net

<https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

Des « trucs » aussi sur France Inter,

<https://www.franceinter.fr/emissions/barbatruc>

## Lire, raconter, écouter

### Livres numériques à disposition

Plateforme avec 1400 livres pour enfants de 3 à 9 ans

<http://ebookids.com/fr/livres-enfants/>

Grands classiques de la littérature française

<https://www.vousnousils.fr/ebooks-gratuits>

Gallica, la bibliothèque numérique de la BNF

<https://gallica.bnf.fr/accueil/fr/>

avec 150 epub sélectionnés par l'Education Nationale

<https://gallica.bnf.fr/blog/18012018/150-epub-gallica-selectionnees-par-le-ministere-de-l-education-nationale?mode=desktop>

Gutenberg

[http://www.gutenberg.org/wiki/FR\\_Page\\_d%27Accueil](http://www.gutenberg.org/wiki/FR_Page_d%27Accueil)

Numilog

<https://www.numilog.com/Pages/Livres/EbookGratuit.aspx>

### Podcasts

Une histoire et... Oli de France inter

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

« Encore une histoire » de La maison des maternelles

<https://podcasts.apple.com/fr/podcast/encore-une-histoire/id1463322273>

Les p'tites histoires de Taleming

<https://taleming.com/>

## Culture

### L'Unesco

ouvre sa bibliothèque numérique mondiale

<https://www.wdl.org/fr/>

### Le Ministère de la Culture

Une page dédiée du Ministère de la Culture (trois rubriques, en bas, parents, enfants, tous publics)

<https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous>

### Les musées

Les musées du Grand Paris

<https://www.enlargeyourparis.fr/culture/les-musees-grand-parisiens-vous-ouvrent-leurs-portes-sur-le-web>

L'atelier des lumières

Un jour une œuvre, et pour les enfants, tous les mercredis : Memory, coloriage, jeu des différences... à télécharger sur le site web

<https://www.atelier-lumieres.com/>

Une adresse belge qui fournit les liens vers 10 musées en ligne

<https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>

Les musées du Vatican

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/musei/tour-virtuali-elenco.1.html>

Google Arts, évidemment

<https://artsandculture.google.com/>

### La musique

La Philharmonie de Paris – les anciens concerts et le concert du jour

<https://philharmoniedeparis.fr/fr>

France Musique et sa plateforme de concerts

<https://www.francemusique.fr/>

et toutes de ressources sur YouTube, entre autres,

<https://www.youtube.com/watch?v=IMXD4h5w8D8>

### L'opéra

L'Opéra de Paris

<https://www.operadeparis.fr/>

Metropolitan Opera

<https://www.metopera.org/>

### Le cinéma

Plus de 1000 films en accès libre

<http://www.openculture.com/freemoviesonline>

### Le théâtre

<https://www.theatre-odeon.eu/fr/theatre-et-canape>

### Le cirque

Le collectif de cirque de Québec rend disponible gratuitement l'intégrale de son spectacle Féria-L'attraction présenté par la Ville de Québec l'été dernier à la place Jean-Béliveau.

[La captation](#)

### L'INA

Une vraie hotte de Père Noël des séries, documentaires, entretiens, théâtre, films - de divertissement, Les Malheurs de Sophie, pour les plus jeunes, mais aussi, pour les collégiens et lycéens, une autre façon d'étudier Le Lys dans la Vallée ou Dom Juan...

<https://madelen.ina.fr/>

## **Créativité**

### DIY

<https://www.youtube.com/channel/UC57XAJJ04TY8gNxOWf-Sy0Q>

(de nombreux tutos sur youtube)

### Dessin – coloriage

[http://www.tuxpaint.org/download/?lang=fr\\_FR](http://www.tuxpaint.org/download/?lang=fr_FR)

<https://dessinemoiunehistoire.net>

<https://dessinemoiunehistoire.net/coloriage-artiste-peintre/>

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

Avec Claude Ponti

<https://www.ecoledesloisirs.fr/un-jour-avec-claude-ponti?>

sur celui-là, un dessin par jour, pour écrire son journal du confinement

[https://drive.google.com/drive/folders/1L00bG\\_3s100QZx1SN9KEF1Wgr2HVyp-7](https://drive.google.com/drive/folders/1L00bG_3s100QZx1SN9KEF1Wgr2HVyp-7)

## Ensemble : les connexions

### A quelques-uns

Facetime

WhatsApp

Messenger

### En nombre

WebexCisco, gratuit pendant 30 jours, puis payant

Zoom, payant au-delà de 40 min de connexion, si on est plus de deux

<https://zoom.us/>

CHIME d'Amazon, gratuit en version basique, payant pour une version pro

Hangouts de Google, gratuit en version basique, payant pour une version pro

Jitsi, en open source, et qui ne conserve pas les données

<https://meet.jit.si/>

### Sans 4G ni wifi...

Sur les balcons !

Ou à la fenêtre, ou au portail du jardin...