

Pour vous aider à vivre au mieux le confinement,  
nous avons sélectionné quelques sites qui  
peuvent vous être utiles.



- Des ressources concrètes et efficaces basées sur la science, produites par des experts de terrain, répondant aux besoins que vous exprimez quotidiennement.

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

Pour être écouté, accompagné et soutenu,

Numéro vert (gratuit) : 0805 827 827

du lundi au samedi de 10h à 18h (heures métropole)

Mail : [contact@enfance-et-covid.org](mailto:contact@enfance-et-covid.org)



1 RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES AU  
CONFINEMENT



- 17 petites Vidéos de 1:30mn à 3mn pour répondre à toutes vos questions ( stress , sommeil, rythme biologique, pendant le confinement )

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL78YvK1n9nZRDMIf6LonztZlx0tNd2K2f&fbclid=IwAR0G uMRzBhoiSUsSj7sCdpZlp0ICZqoKtyHZoNzfeHYhIW8Fp\\_9wm8uTXcA](https://www.youtube.com/playlist?list=PL78YvK1n9nZRDMIf6LonztZlx0tNd2K2f&fbclid=IwAR0G uMRzBhoiSUsSj7sCdpZlp0ICZqoKtyHZoNzfeHYhIW8Fp_9wm8uTXcA)



CVM  
Centre de Victimologie pour Mineurs

- Ressources COVID19 pour enfants, adolescents et familles

<https://cvm-mineurs.org/page/ressources-covid19-pour-enfants-adolescents-et-familles>

Dans ce site vous trouverez des liens pour différentes problématiques, dont : Le service de pédopsychiatrie de l'Hôpital Robert Debré à Paris met à disposition des fiches pratiques pour les parents : <https://www.pedopsydebre.org>





## Quelques N° de téléphones pour vous aider

+ Numéro national d'aide à l'enfance : Composez le 119.

+ A la Réunion : CUMP spécial COVID : 0800 200 840.

Cette plateforme vous accueille, évalue et vous oriente vers les structures adaptées en fonction de la problématique et de l'urgence de la situation.

Leurs équipes sont à l'écoute et joignables par téléphone du lundi au vendredi entre 8h et 16h.

## Pour les vacances nous vous proposons le site :

[monenfant.fr](https://monenfant.fr)

<https://mon-enfant.fr/web/guest>

Dans ce site vous aurez accès à différentes rubriques dont : **Mes vacances à la maison**



<https://mon-enfant.fr/web/guest/des-loisirs-pour-vos-enfants-pendant-les-vacances-scolaires>

Votre accueil de loisirs est fermé.... Voici une sélection d'activités pour animer la journée de vos enfants !

