



Information du Pôle Médico-Psychologique

publié le 02/04/2020

Information du Pôle Médico-Psychologique

I) Point Infirmier

Le mot de l'infirmier

A l'attention des élèves et des parents

Bonjour à tous et toutes

Il est évident pour tous que nous vivons une situation inédite qu'il nous faut apprendre à gérer, d'autant que nous ne connaissons pas la date de réouverture du collège.

Mes conseils aux élèves

Mettez en place des routines qui vous paraissent rassurantes.

Etablissez un emploi du temps.

Mettez votre réveil à 8H ou 9H au plus tard, en fonction de l'emploi du temps habituel.

Prenez un petit déjeuner. Préparez-vous comme si vous alliez en cours, travaillez chaque jour.

Si vous en avez la possibilité, préparer chez vous un espace de travail au calme, loin de toute nuisance.

Prenez l'air

Profitez de l'extérieur sur vos temps de pause lorsque vous avez un jardin.

Vous pouvez pratiquer des petits programmes d'activités physiques ou de relaxation (sport ou yoga).

On en trouve beaucoup sur internet. Vous pouvez également solliciter votre professeur d'EPS par Pronote.

N'oubliez pas de compléter le document nécessaire, si vous devez quitter votre domicile.

Ne vous couchez pas trop tard (un collégien doit avoir 9 à 10 heures de sommeil).

Ne vous perdez pas sur les jeux en ligne.

Rappelez-vous que les jeux vidéo sont créés pour que vous y passiez un maximum de temps.

Limiter votre temps de jeu vidéo car il est difficile de toujours se rendre compte du temps passé, vous pouvez utiliser un chronomètre.

Ne regardez pas trop les infos qui tournent en boucle.

Elles enrichissent angoisses et inquiétudes. Prenez du recul par rapport aux informations qui tournent sur les réseaux sociaux. N'oubliez pas de vérifier les sources et la crédibilité de ce qui est diffusé.

Parlez avec votre entourage, participez aux tâches quotidiennes.

Posez des questions concernant ce que vous ne comprenez pas à vos parents ou à vos enseignants joignable en ligne.

Soyez agréables et tolérants avec votre entourage : c'est une situation exceptionnelle pour tous.

Mes conseils aux parents

Les routines que vous pouvez mettre en place ensemble faciliteront les choses.

Essayez de faire travailler vos enfants tous les jours et essayez également d'étaler le travail tout au long de la journée. Ne leur mettez pas trop de pression, concernant le scolaire.
N'hésitez pas à contacter le collège et les enseignants si vous rencontrez des difficultés.
Nous savons que vous faites de votre mieux pour vos enfants.
Cette situation risque de durer plusieurs semaines. Essayez de créer un rythme de croisière.
Cette situation ne doit pas être source de conflit mais au contraire permettre à tous de se rapprocher et partager l'essentiel.

Pour informations générale

Respectons les précautions de sécurité.

Pour évaluer votre situation si vous avez des symptômes : <https://maladiecoronavirus.fr/> 

Je reste disponible et à votre écoute.

T.Boizon, infirmier scolaire contractuel

Collège D.Daurat et collège M.Chastang

Pour me joindre : tony.boizon@ac-poitiers.fr

II) Point Psychologique

Si vous avez des questions, par rapport à la situation de confinement que nous vivons, je reste disponible pour une écoute.

Maud Rabiller

Psychologue de l'Education Nationale

spécialité éducation, développement, conseil en orientation scolaire et professionnelle

Centre d'Information et d'Orientation de Jonzac

Maud.Rabiller@ac-poitiers.fr

Tél. : 06 10 40 15 99

Document joint

 [lettre_au_eleves_et_parents](#) (PDF de 463.8 ko)



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.