

Déroulé de journée de confinement de Samy (adolescent de 16 ans)

Samy se réveille le matin à 8h30, va préparer son petit déjeuner comme d'habitude tout seul dans la cuisine et déjeune avec son papa et son frère . Il fait sa toilette dans la salle de bain et s'habille tout seul en autonomie sur le choix de ses vêtements aussi (on peut par moments intervenir quand il met des vêtements de son frère ...)

Le temps de classe démarre à 9h dans sa chambre avec son frère où chacun a son bureau. La première activité est une dizaine de minutes de méditation avec l'application petit bambou sur le programme enfants.

Pour chaque activité, l'autonomie est mise en avant. Les activités démarrent avec la détermination de la date sur un calendrier éducatif et à partir de la date de la veille. Chaque activité est datée de façon écrite en le ramenant à ce support si besoin.

L'activité suivante est de travailler le français avec la copie d'un texte d'une dizaine de lignes en respectant les accents et la ponctuation. Je lui fait ensuite relire, lui pose des questions pour m'assurer de sa bonne compréhension et lui fait identifier trois à quatre verbes qu'il conjuguera au présent et au futur. L'activité suivante concerne les mathématiques où l'on travaille les additions à l'aide d'un boulier, l'usage de la règle pour mesurer, tracer des traits ou reproduire des formes géométriques.

Ensuite, une activité autour du repérage dans le temps ou l'espace. Cela peut être la lecture de l'heure, la création d'un emploi du temps, la lecture d'une carte géographique et le positionnement des villes et pays.

La dernière activité concerne toujours de l'exercice physique, nous nous appuyons sur le programme donné par le professeur de sport de son frère (12 ans qui est en 5ème).

Il contient 10 minutes d'échauffement avec trotinement sur place, talons fesses pendant 1 minute, 20 jumping jack (pieds joints mains sur les hanches, puis pieds écartés et claquer les mains au dessus de la tête) et montée de genoux pendant 1 minutes.

Ensuite nous faisons deux fois 15 squats dynamiques (dos droit bras tendus et debout on fléchit les genoux jusqu'à 90 puis on se relève), 10 pompes, deux fois 30 secondes de gainages (allongé seuls les avants bras et les pieds touchent le sol), deux fois trente secondes de dips (assis sur une chaise on pose nos mains sur la chaise on tend les bras pour porter tout le poids du corps sur ses mains) et 20 crunches (allongé sur le dos on fait monter ses genoux sur son ventre).

Après l'activité sportive, Samy vient vérifier ce que je prépare à déjeuner en cuisine, il peut s'il a envie participer à faire le pain, faire une pizza, ou tout simplement mettre les épices dans le plat en préparation.

En attendant le repas, Samy aime bien prendre sa tablette et regarder ses vidéos de dessins animés sur YouTube (Samy maîtrise bien l'utilisation de la tablette, sait la charger en cas de besoin.....)

Il participe à mettre la table, et après nous prenons le déjeuner tous ensemble. Samy participe à débarrasser la table, se lave les mains et peut se détendre avec sa tablette une petite $\frac{1}{2}$ heure jusqu'à 14h30.

14h30: Samy reprend le travail en alternant des matières comme la géographie ou l'histoire ou les sciences en visionnant des petites vidéos sur Internet avec des images et des explications pour faire vivre les leçons et leur donner une image pour qu'il puisse mieux comprendre. (Ce cours dure en moyenne 30 à 35 min avec à la fin un petit résumé que Samy recopie sur son cahier)

Tout suite après, on peut faire soit des activités manuelles comme : manipulation de sable, pâte à modeler, découpage, assemblage, puzzles, poterie, coloriage que Samy aime beaucoup et surtout quand on fait les activités à 3 avec son frère.

(Les mercredi après midi Samy participe à des temps de jeux de sociétés aussi types jeux de l'oie, monopoly ou uno.....)

Samy peut aussi faire des petites séances de marche sur le tapis roulant (3 km) pour faire un peu d'exercices. Nous avons remarqué que la marche le rendait bavard et cela constitue un moment d'échange privilégié. Nous proposons à Samy des petites séances de relaxation avec musique douce, soins du visage et des massages.

Le goûter nous le prenons ensemble sur le balcon où l'on profite du soleil et où Samy aime boire le thé à la menthe.

Samy prend son bain après tout seul et par la suite il reprend un peu sa tablette en attendant le dîner.

Le soir, Samy prend son dîner en famille et après avoir lavé ses dents, il a son petit rituel où il choisit dans sa collection de DVD (une bonne cinquantaine) son film à regarder et préfère être seul dans la chambre pour regarder tranquillement son film (c'est son moment à lui).

Pendant ce moment de confinement, Samy se couche plutôt vers 22h30/45

On essaye de garder un rythme avec des repères de temps et une alternance de travail scolaires et d'activités éducatives et ludiques comme à l'école pour que Sammy garde ses repères qui le rassurent et lui permettent d'appréhender ce confinement sereinement.

Sammy est en lien avec sa maîtresse et ses copains tous les jeudi par visio conférence et continue sa thérapie, via skype, avec sa thérapeute tous les mercredi et vendredi.

On commence à sortir un peu avec lui (Petites balades de 30 minutes dans le quartier pour prendre de l'air).

Jusqu'à aujourd'hui, Sammy vit bien le confinement avec juste quelques transitions difficiles, comme le début du confinement ou le début des vacances de Pâques où il a su nous le dire et exprimer ses inquiétudes.

Avec beaucoup d'explications de notre part et une sortie où Sammy a pu voir des hôtels fermés, des restaurants fermés et pleins d'autres commerces fermés et grâce aussi aux explications de sa thérapeute, il a pu retrouver sa sérénité et continuer tranquillement ce confinement.

Malika et Christophe Fournet (parents de Sammy) et Sammy pour la relecture !!