

## Parents : le Ministère des Solidarités et de la Santé vous propose un accompagnement à distance – Retrouvez toutes les informations via le lien :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/grands-dossiers/etre-parent-s-en-periode-d-epidemie-de-coronavirus/services-gratuits-d-accompagnement-et-de-conseils-individuels-a-distance/article/accompagnement-a-distance-pour-tous-les-parents>

## Être parent(s) en période d'épidémie de coronavirus (COVID-19)

### Accompagnement à distance pour tous les parents

publié le : 29.04.20



Plusieurs services d'accompagnement à distance sont à la disposition de tous les parents, selon leurs besoins et le type de soutien dont ils ont besoin. Tous ces services sont gratuits.

#### Enfance-et-Covid

Ligne d'écoute de la plateforme [Enfance-et-Covid](#) pour vous accompagner sur vos questions de parents durant le confinement.

**Horaires** : lundi au samedi de 10h à 18h

**Numéro** : 0 805 827 827

#### Allo Parents confinés

La Fédération nationale des parents et des éducateurs et le réseau des Ecoles des Parents et des Educateurs (EPE) se mobilise pour continuer à vous accompagner tout le long du processus de confinement avec sa ligne « Allo Parents confinés ».

**Horaires** : lundi au samedi de 10h à 22h

**Numéro** : 0 805 382 300

#### Les Pâtes au beurre

Vous éprouvez des difficultés dans vos relations avec vos enfants ? L'association [Les Pâtes au beurre](#) vous accompagne sur sa ligne d'écoute dédiée. Des psychologues, psychomotriciens et psychiatres se relaient pour vous écouter.

**Horaires** : du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 12h.

**Numéro** : 02 40 16 06 52

#### Parentalité créative

[Parentalité créative](#) propose une ligne dédiée à l'écoute des parents qui se sentent découragés ou épuisés dans leur rôle de parents au quotidien. Un consultant, formé par le réseau Parentalité Créative, vous écoutera et répondra à vos questions.

**Horaires** : du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Horaires en soirée : les mercredi et vendredis de 20h à 22h.

**Numéro** : 0 974 763 963

#### Psychologues sans Frontières

L'association [Psychologues sans Frontières](#) a mis en place un numéro vert proposant un accompagnement téléphonique afin de déposer inquiétudes et angoisses. Les consultations sont gratuites et sont proposées en français, anglais et arabe.

**Horaires** : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

**Numéro** : 0 805 383 922

#### Enfant Présent

L'association [Enfant Présent](#) lance sa ligne téléphonique pour vous soutenir durant la période du confinement. Des professionnels répondront à vos interrogations liées à la parentalité.

**Numéro** : 01 80 36 97 82

#### Être parent(s) en période d'épidémie de coronavirus

Services gratuits d'accompagnement et de conseils individuels à distance

Accompagnement à distance pour tous les parents

Services d'accompagnement spécialisé à distance

Parents, enfants et usage du numérique

Ressources pour les familles confinées

#### Dans cet article

Enfance-et-Covid

Allo Parents confinés

Les Pâtes au beurre

Parentalité créative

Psychologues sans Frontières

Enfant Présent

## Parents, enfants et usage du numérique

En période de confinement, les écrans prennent une place grandissante. Dessin animé, jeux vidéo ... sont des moyens de souffler pendant ces journées passées chez soi. Mais cela peut susciter des interrogations alors que le temps passé devant les écrans questionne déjà en temps normal.

Cette période particulière nous rend aussi très dépendants des outils numériques pour maintenir notre vie sociale et effectuer nos démarches administratives.

Plusieurs associations ont mis en place des ressources vous permettant d'avoir des repères et de vous accompagner.

Je suis dépassé par les outils numériques, qui peut m'aider ?

Comment gérer les écrans avec mes enfants ?

### Être parent(s) en période d'épidémie de coronavirus

Services gratuits d'accompagnement et de conseils individuels à distance



Parents, enfants et usage du numérique



Je suis dépassé par les outils numériques, qui peut m'aider ?

Comment gérer les écrans avec mes enfants ?

Ressources pour les familles confinées



### Je suis dépassé par les outils numériques, qui peut m'aider ?

#### Un numéro vert pour les parents que le numérique dépasse

Un numéro vert, soutenu par le Secrétariat d'Etat au Numérique, est mis en place pour vous accompagner : un médiateur numérique répondra à toutes vos questions et vous aidera dans vos démarches  
Numéro : **01 70 772 372**

#### Comment utiliser les outils numériques pour rester en contact avec ses proches ?

Des guides d'utilisation pour les logiciels Skype et WhatsApp vous permettront de les utiliser facilement.  
<https://solidarite-numerique.fr/communiquer>

#### Vous avez besoin d'aide pour faire vos courses en ligne, faire une téléconsultation, faire l'école à la maison ?

Laissez-vous guider par les tutoriels vidéo !  
<https://solidarite-numerique.fr>

### Comment gérer les écrans avec mon enfant ?

#### Net Ecoute

Gratuite, anonyme et confidentielle, la ligne Net Ecoute, gérée par l'association E-Enfance, est le numéro vert national pour la protection de l'enfance sur Internet et d'accompagnement à la parentalité numérique. Elle est spécialisée dans les problématiques auxquelles les jeunes font face dans leurs pratiques numériques telles que le cyberharcèlement.

**Horaires : du lundi au samedi de 9h à 20h**

**Numéro : 0 800 200 000**

#### Mon enfant et les écrans

Comment gérer les écrans à la maison lors de cette période particulière ?

Le site " Mon enfant et les écrans", géré par l'UNAF, vous donne des trucs et astuces pour vous permettre de mieux accompagner votre enfant.

#### E-enfance – Comprendre le contrôle parental

Comment sécuriser les usages du numérique à la maison ?

L'association E-enfance vous accompagne en vous livrant de nombreux conseils, y compris sur l'installation du contrôle parental.

<https://www.e-enfance.org/>

<https://www.e-enfance.org/espace-controle-parental>

### **FamiNum**

Vous souhaitez recevoir des bonnes pratiques pour mieux gérer les écrans dans la famille ?

L'application « FamiNum », gérée par l'entreprise Tralalère, est gratuite et a été conçue pour vous aider à construire et à personnaliser vos bonnes pratiques en famille. Plus de 60 bonnes pratiques sont regroupés par thématique et par âge :

gérer son temps d'écran, jouer aux jeux vidéo en toute sérénité, se protéger des contenus choquants ...

### **E-enfance – Apprendre à son enfant les dangers d'internet**

Comment apprendre à son enfant à se méfier des dangers d'internet ?

L'association E-enfance propose [un numéro spécial du quizz des Incollables](#) pour les enfants et leurs parents, ainsi qu'un [numéro spécial du magazine Le Petit Quotidien](#).

### **Pédagojeux**

Vous ne savez pas comment accompagner votre enfant face aux jeux vidéo ?

[Le site Pédagojeux](#), vous livre de nombreux conseils et bonnes pratiques pour l'accompagner dans ses pratiques. Ce site est géré par le collectif Pédagojeux, regroupant le ministère des solidarités et de la snaté, l'UNAF, Internet Sans Crainte, le Syndicat des Editeurs de Logiciels et de Loisirs (SELL), Jeux OnLine, l'ASNAV et Action Innocence Monaco

### **Le Centre pour l'Education aux Médias et à l'Information (CLEMI)**

Cette page vous propose des [activités d'éducation aux médias et à l'information](#), à partager en famille. Découvrez comment chasser des publicités, repérer les infox, réaliser un podcast ...