

DANS CE NUMÉRO :

Conflits parents-enfants

Conflits	1	Issa Alzouma Halima, psychologue clinicienne/mediatrice interculturelle
Sophrologie	2	Comment résoudre les conflits parents-enfants?
Appel urgent	3	
Recommandations	4	L'alternative à la punition, c'est de trouver des solutions ensemble.
Titre de transport	4	En cas de conflit entre parents-enfants, le réflexe de la majorité des parents est la punition.
Arrêt maladie	4	

Pour mettre fin au conflit et asseoir notre autorité, nous envoyons notre enfant dans la chambre, ou bien on le prive de dessert. La punition n'est efficace qu'à court terme et à long terme, les effets de cette punition peuvent être dévastateurs.

Pour résoudre les conflits, il faut se focaliser sur les solutions, il faut chercher ensemble des solutions:

- écouter son enfant et le laisser s'exprimer
- les parents doivent affirmer leurs besoins
- personne ne doit se sentir supérieur à l'autre

Quand l'enfant a participé à l'élaboration de la décision prise ensemble, il est motivé à l'appliquer et il se sent engagé et responsable de la mettre en oeuvre. Comme la décision ne lui est pas imposée, il l'accepte plus naturellement. Il sent que les parents lui font confiance.

Chercher une solution ensemble permet de comprendre les vrais besoins de chacun et notamment ceux des enfants. En connaissant le vrai besoin, on trouve une vraie solution qui va régler le problème définitivement.

Sommaire :

- Alternative à la punition
- Exercices de Sophrologie
- Couture
- Préparations des repas
- Remboursement
- COVID 19

Sophrologie

Le quart d ' heure quotidien de sophrologie proposer par Annie notre intervenante :

« Le ¼ d'heure Sophrologie »

Bonjour à tous !

L'exercice que je vous propose aujourd'hui s'appelle « le soufflet thoracique ».

Il permet de développer la respiration thoracique, de relâcher les tensions du buste et de soulager la sensation d'oppression ou de poids que nous pouvons ressentir au niveau de la poitrine lorsque nous sommes stressés ou angoissés.

Voici l'exercice :

Installez-vous en position debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux très légèrement fléchis, le dos droit, les épaules relâchées, la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. Fermez les yeux.

Venez poser vos mains au niveau de vos côtes. Dans un premier temps, sentez juste le contact de vos mains.

Puis, inspirez tranquillement par le nez, en gonflant la poitrine. Sentez vos côtes s'écarter.

Puis, expirez doucement par la bouche en laissant vos côtes redescendre.

Replacer vos bras le long du corps et prenez un petit temps de pause en respirant naturellement. Mettez-vous à l'écoute de ce que vous ressentez dans votre corps. Prenez conscience du mouvement de vos côtes.

Recommencez une deuxième fois l'exercice. Puis, à nouveau, faites une pause, bras le long du corps, en respiration naturelle. Prenez conscience de l'amplitude de votre respiration, du volume de votre cage thoracique.

Recommencez une dernière fois, puis faites une pause. Sentez toutes les sensations présentes dans le corps. Sentez le relâchement de tout le buste, l'espace qui s'est libéré dans votre poitrine.

Mon conseil :

Si vous toussiez, attendez d'être guéri pour pratiquer cet exercice et choisissez-en un autre parmi ceux que je vous ai proposés dans les post précédents.

On se retrouve bientôt !

Bonne semaine et **CONTINUEZ À PRENDRE SOIN DE VOUS !**

Annie



Appel urgent aux Châtenaysiens

L'Atelier Bricolons Châtenay Dafort (ABCD)

relaie un APPEL URGENT aux Châtenaysiens disposant d'une machine à coudre

L'établissement de santé et l'EHPAD La Martinière de Saclay a un besoin urgent de 200 sur-blouses en tissus. Une médecin de cet établissement habitant Châtenay a organisé un réseau de solidarité très efficace :

- La blanchisserie industrielle Kalhyge 21 rue de Saclay, Chatenay- Malabry a donné des draps en quantité suffisante .
- un tutoriel est disponible sur le site <https://over-the-blues>
- l'ABCD peut les acheminer chez vous, ainsi que le patron et tout le matériel nécessaire et venir chercher les sur-blouses que vous aurez cousues, en respectant les mesures d'hygiène et gestes barrière nécessaires.
- Le médecin les emportera à la Martinière en allant travailler.
- L'établissement a embauché une lingère pour leur entretien.

OBJECTIF :

trouver 20 couturiers avant dimanche 19 avril au soir (nous sommes déjà 8)

coudre les 100 sur-blouses avant mercredi 22 avril, et les 100 autres avant dimanche 26 avril.

POUR PROPOSER VOTRE AIDE, ENVOYEZ UN SMS AU 06 73 66 41 15

L'ABCD, c'est quoi ?

Depuis plusieurs années des Châtenaysiens de toutes origines et en particulier de culture Soninké, unissent leurs forces et leur créativité avec celles de l'Association des Femmes de Dafort en France (AFDF) qui remue ciel et terre pour créer une petite maternité à Dafort, ville sahélienne du sud de la Mauritanie où les accidents de la grossesse, de la naissance et de la petite enfance sont quotidiens.

Ainsi est né un petit groupe de « bricoleurs » qui s'est mis à fabriquer des objets d'art et d'artisanat à partir de matériaux de récupération pour les vendre au profit de la maternité de Dafort à l'occasion des fêtes interculturelles organisées à Châtenay par l'AFDF.

Les ateliers occasionnels sont devenus hebdomadaires, puis bi-hebdomadaires, des voisins et amis ont pris l'habitude de récupérer des matériaux pour le groupe de « bricoleurs » qui s'est étoffé et a « fait école ».

C'est ainsi qu'est né en décembre dernier l'ABCD : Atelier Bricolons Châtenay Dafort. Certains « bricoleurs » de l'ABCD maniant aisément la couture, c'est tout naturellement qu'ils ont commencé à réfléchir au début de l'épidémie à la confection de masques en tissu et se sont trouvés sur le chemin de cet appel à sur-blouses auquel ils ont à cœur de répondre.



Recommandations santé

Comment préparer ses repas pendant le confinement ?

- Se laver les mains,
- Laisser ses courses de côté quelques heures,
- Bien préparer ses aliments...

Retrouvez toutes nos recommandations santé sur : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>:

Plus d'infos avec l' Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire sur <https://www.anses.fr/.../coronavirus-alimentation-courses-net...>

Remboursement titre de transport

Tous les voyageurs d'Île-de-France détenteurs du forfait Navigo ou Imagine R seront intégralement remboursés pour le mois d'avril 2020 et les 10 premiers jours de mai. Mais attention, il faudra en faire la demande en ligne sur une plateforme spéciale dans le courant du mois de mai 2020.

<https://www.service-public.fr/>

Arrêt de maladie — COVID 19

Les personnes présentant un risque de développer une forme grave d'infection au Covid-19 ainsi que les proches vivant à leur domicile, peuvent bénéficier d'un arrêt de travail à titre préventif jusqu'au 30 avril afin de limiter leurs déplacements et leurs contacts, comme le prévoit une ordonnance parue au Journal officiel le 16 avril 2020. À partir du 1er mai, ces personnes devraient être placées en activité partielle pour réduire la baisse de leur indemnisation. C'est ce que le ministre des Solidarités et de la Santé a annoncé dans un communiqué de presse du 17 avril 2020.

Comme c'est déjà le cas pour les personnes identifiées comme cas contact de malades ou pour les parents contraints de rester chez eux pour garder leur enfant, les personnes dont l'état de santé est jugé fragile ont la possibilité de bénéficier d'un arrêt de travail en ligne sans délai de carence en l'absence de solution de télétravail.

Qui peut en bénéficier ? :

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14008>