



# MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

En cette période de confinement,  
tu ne peux **ni aller à l'école, ni sortir de chez toi.**

Tu dois rester à la maison et **il faut que tout le monde puisse s'adapter pour vivre au mieux ensemble** : toi, tes frères et sœurs, tout comme tes parents. Il y a les cours ou les devoirs à la maison, les amusements, les tâches du quotidien (se laver, manger, dormir, etc.), parfois la nécessité de t'isoler aussi, dans ta chambre par exemple. **C'est important de t'exprimer sur tes besoins. Tes parents sont présents pour t'écouter à ce sujet.**

Cependant, le confinement peut créer de nouvelles difficultés ou les accentuer. Tu peux te sentir coupé de tes contacts habituels, de ta famille élargie, de tes amis, et même de ton enseignant.

**Si tu te sens en difficulté chez toi, tu peux t'exprimer en toute confiance auprès notamment de ton professeur** avec lequel tu travailles à distance actuellement. Il t'écouterà avec attention et essaiera de trouver avec toi des solutions.

**Et, si tu te sens en insécurité, si tu as peur, tu ne dois pas rester seul face à cela.**

**N'hésite pas à contacter le numéro de téléphone gratuit 119, jour et nuit.**

Ce sont des professionnels de l'enfance qui sont à ton écoute pour te conseiller et t'aider.

**Enfants en danger ?  
Parents en difficulté ?**

Le mieux, c'est  
d'en parler !



[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)