

Crise sanitaire

# Questions de santé mentale



Service de psychologie  
scolaire  
Novembre 2020



- Situation particulière et inédite depuis plusieurs mois
- Incertitudes
- Anxiété généralisée
- Ré-organisation:
  - Professionnelle
  - Familiale
  - Personnelle

# Présentation de l'équipe

- **Cycles maternel et primaire**

- Anne-Sophie Genicot



- Margaux Guedj
- (jusque fin 2020)



- **Cycle secondaire**

- Suzanne Nimax



- Juan- Carlos Molina
- (jusque fin 2020)



# En tant que parents



- **Anxiété chez les adultes**
- **Multitude d'informations anxiogènes**
- **Crainces diverses**
  - Santé
  - Isolement
  - Santé des proches
  - Eloignement de la famille d'origine
- **Le burn out parental, ça existe**
- **Réactions normales et temporaires**

# Comment gérer la situation à la maison?

- **Bienveillance**
- **Se soutenir**
- **Etre à l'écoute de ses émotions et exprimer ses besoins**
- **Prendre du recul : choisir ses batailles**
- **Prendre soin de soi**
- **Droit à la déconnexion**
- **Anticiper les situations potentiellement problématiques**
- **Structurer le quotidien**
- **Rester flexible**
- **Demander de l'aide si nécessaire**

# Actions sur les parents, pour un impact sur les enfants

## QUAND LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE

Follow me!

Pourquoi les enfants aiment jouer au docteur, à la maîtresse ou encore au papa et à la maman ? La réponse est toute simple : les enfants apprennent par imitation ! Vous êtes l'exemple, le modèle sur lequel s'appuie votre enfant pour grandir.

### On montre l'exemple :

- Chacun applique consciencieusement les consignes de protection.
- Chacun limite le temps d'écrans (TV portables, jeux vidéo, séries) : vous pouvez afficher (sur votre réfrigérateur ou tout autre lieu de vie commun) le temps d'écran de chaque membre de la famille.
- Partager vos techniques de gestion du stress en disant ce que vous avez mis en place pour diminuer la tension : lire, écouter de la musique, jouer, faire de l'exercice, de la gymnastique, méditer, prendre un bain.... C'est une excellente occasion de découvrir les ressources que chacun a en soi !

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guédenay de l'Hôpital Bichat, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Marie Barday, Isabelle Filliozat, & Rebecca Shankland

# Qu'observer? Les signaux d'alerte



- Chez les jeunes, l'anxiété ne va pas se manifester de la même manière
- Difficulté de mettre des mots sur les émotions pour les plus jeunes
- Attention aux changements radicaux de comportement
- Manifestations différentes en fonction de l'âge
- En parler et écouter!

## Chez les tous- petits <6 ans

- Régressions au niveau du langage ou de la continence
- Cauchemars
- Colères et/ou attitude pleurnicharde
- Plus grande agitation
- Comportement d'opposition
- Plus grande sensibilité
- Difficulté au niveau de la séparation



## Chez les 6-12 ans

- Difficultés à fixer les apprentissages scolaires/concentration
- Changements au niveau relationnel: retrait dans les interactions sociales, etc
- Sur le plan émotionnel:
  - Triste, irritable, diminution de l'estime de soi, idées noires
- Sur le plan comportemental:
  - agitation, nervosité, passif, anxieux
- Changement des habitudes de sommeil, d'alimentation
- Plaintes somatiques: maux de tête, ventre
- Préoccupations excessives par rapport à l'hygiène
- Comportement d'opposition

# Chez les adolescents

- Pas simple d'être adolescent en 2020
- Comportements à risque
- Sentiment de toute puissance
- Importance d'expliquer simplement que le risque n'est pas forcément pour soi mais pour les autres  
empathie!

# Chez les adolescents

## 1. Dans les apprentissages :

- Perte d'intérêt pour ce qu'il se passe en classe
- Évitement des tâches scolaires
- Refus d'aller à l'école

## 2. Dans leurs rapports aux règles :

- Comportements à risque – sentiment de toute puissance - Comportements de provocation et d'ignorance des consignes de sécurité - comportements de transgression, d'opposition, de défiance face à l'autorité,
- Soumission - peur intense de mal faire - crainte d'être responsable de la mort d'autrui, ...

# Chez les adolescents

## 3. Symptômes physiques:

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'appétit
- Apathie
- Nervosité : Tics, maux de ventre, maux de tête, ..

## 4. Dans leur relation aux autres :

- augmentation des conflits
- Isolement, repli sur soi
- Agressivité
- Hyper sensibilité, irritabilité (A « fleur de peau »)

# Que faire?

- Offrir un espace apaisant et rassurant
- Comment communiquer avec son enfant?
  - Ouvert
  - Positif et rassurant
  - adapté en fonction de l'âge de votre enfant
  - Encourager l'expression des émotions à travers la parole, le jeu, le dessin, les histoires lues, la danse, le chant...
- Eviter une arrivée continue des nouvelles : les informations une fois par jour, c'est suffisant !
- Renforcer la conscience de ses ressources et de ses compétences

## Que faire?

- **Maintenir un lien social avec les amis et la famille élargie**
- **Pensez aussi à votre bien-être**
- **Nous avons tous nos capacités et nos limites. Reconnaissez-les et acceptez-les**
- **Garder un rythme et des rituels qui rassurent les enfants**
- **Restez souteneurs et positifs dans les apprentissages**

# Où trouver de l'aide?

## Psychologues scolaires à votre écoute

- Service de première ligne
- Permanence téléphonique pour vous permettre de poser vos questions et partager vos préoccupations (disponible jusqu'au vacances de Noël)
- Accompagnement des enfants/adolescents à l'école et via Teams

### **Maternel/primaire:** (02/629.47.68)

- Anne-Sophie Genicot ([anne-sophie.genicot@eursc.eu](mailto:anne-sophie.genicot@eursc.eu))
  - Vendredi 14h-15h00
- Margaux Guedj ([margaux.guedj@eursc.eu](mailto:margaux.guedj@eursc.eu))
  - Lundi (11h30-12h30)

### **Secondaire:** (02/629.47.73)

- Suzanne Nimax ([suzanne.nimax@eursc.eu](mailto:suzanne.nimax@eursc.eu))
  - Jeudi (12h-13h00)
- Juan CarlosMOLINA PICAZO ([juan-carlos.molina-picazo@edu.eursc.eu](mailto:juan-carlos.molina-picazo@edu.eursc.eu))
  - Mercredi (10h10-11h10)

# Où trouver de l'aide?

## **En cas d'urgences sociales :**

La ligne d'écoute téléphonique urgence sociale de la FDSS > **0800/35.243** (lun-ven, 9h à 18 h)

## **Pour les seniors**

En cas de recherche de soutien pour les seniors en maison de repos > **0800/21 020** (lun-ven, 9h à 17h)

## **Idées suicidaires**

En cas d'idées suicidaire, Centre de Prévention du suicide > **0800 32 123** (7j/7, 24h/24)

## **Violence conjugale**

En cas de violence conjugale > **0800 30 030** (7j/7, 24h/24)

**Besoin de parler** (Télé-Accueil) > **107** (7j/7, 24h24)

**En cas d'épuisement parental** > **0471/414 333**  
(7J/7, 8h-20h)

## **Violence sur mineur**

En cas de violence sur enfant (écoute-enfants) > **103**  
(7j/7, 9h-minuit)

## **Crise psychique enfant**

En cas de crise psychique pour enfants et adolescents : **02 209 16 36** - CRISIS BXL