

Quart parents du  
Conseil d'établissement

# Bien-être des élèves en période de pandémie

16 mars 2021



# Accueil

## ■ Bienvenue

## ■ ZOOM

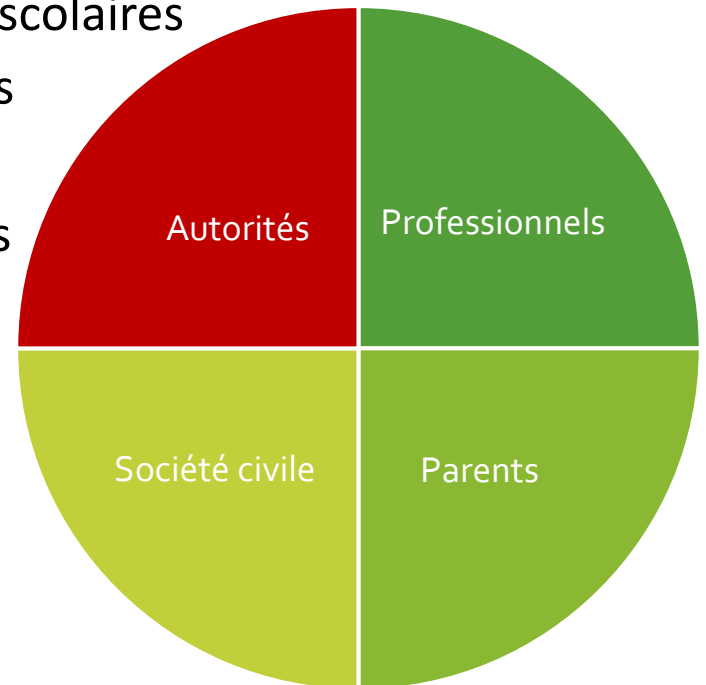
- Seuls les intervenants auront leurs vidéos et micros allumés
- Merci d'éteindre vos micros et vidéos pour la durée de la conférence
- Merci de poster vos questions dans le chat
- Cette conférence sera enregistrée
- Le PPT et un document résumant les points essentiels sont disponibles sur le site de la ville de Nyon [www.nyon.ch](http://www.nyon.ch)

## Programme de la soirée

- Présentation du conseil d'établissement et son quart parents
- Bien-être des élèves en période de pandémie
- Service PPLS de Nyon et Prangins
- Questions-réponses

## Conseil d'Établissement

- Rassemble sous une même entité tous les acteurs qui prennent une part active dans les domaines de l'éducation et de la formation de nos enfants.
- Lieu d'échange d'informations et de propositions entre:
  - les établissements scolaires
  - les autorités locales
  - la population
  - les parents d'élèves
- 40 membres



# Les 10 membres du Quart-Parents



Lisa Myers  
Présidente



Stéphanie Mathieson  
Vice-Présidente



Joëlle Cimone  
Secrétaire



Zarina  
Castelltort



Bruno  
Ponama



Tatiana  
Oberson



Fabienne  
Pointier



Yulia  
Averyanova



Olayitan  
Vignon



# Bien-être des élèves en période de pandémie

Claire Girardet  
Marthe Nicolet

Unité de promotion de la santé et  
de prévention en milieu scolaire

# Qui nous sommes..

## **Claire Girardet**

Cheffe de projet santé mentale-prévention du suicide

Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire  
(Unité PSPS)

[claire.girardet@avasad.ch](mailto:claire.girardet@avasad.ch)

## **Marthe Nicolet**

Cheffe de projet santé mentale-gestion du stress

Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire  
(Unité PSPS)

[marthe.nicolet@avasad.ch](mailto:marthe.nicolet@avasad.ch)

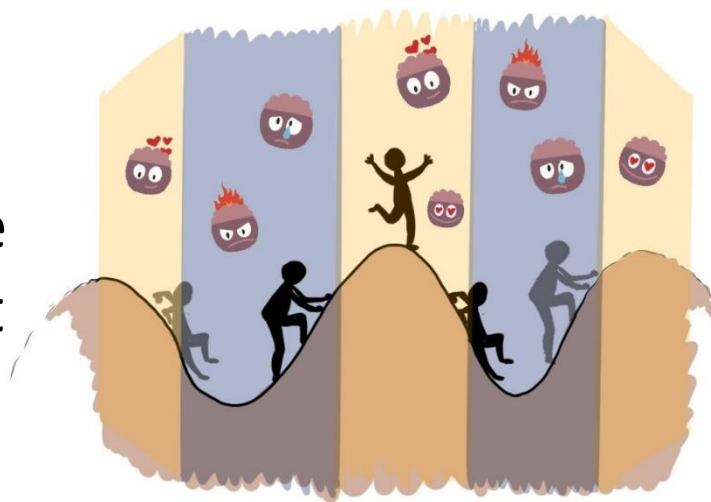
# Définition de la santé mentale

« Etat de bien-être dans lequel une personne peut **se réaliser**, faire face au stress normal de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté»

*OMS*

Trop souvent assimilée aux maladies psychiques ou à la prise en charge de celles-ci.

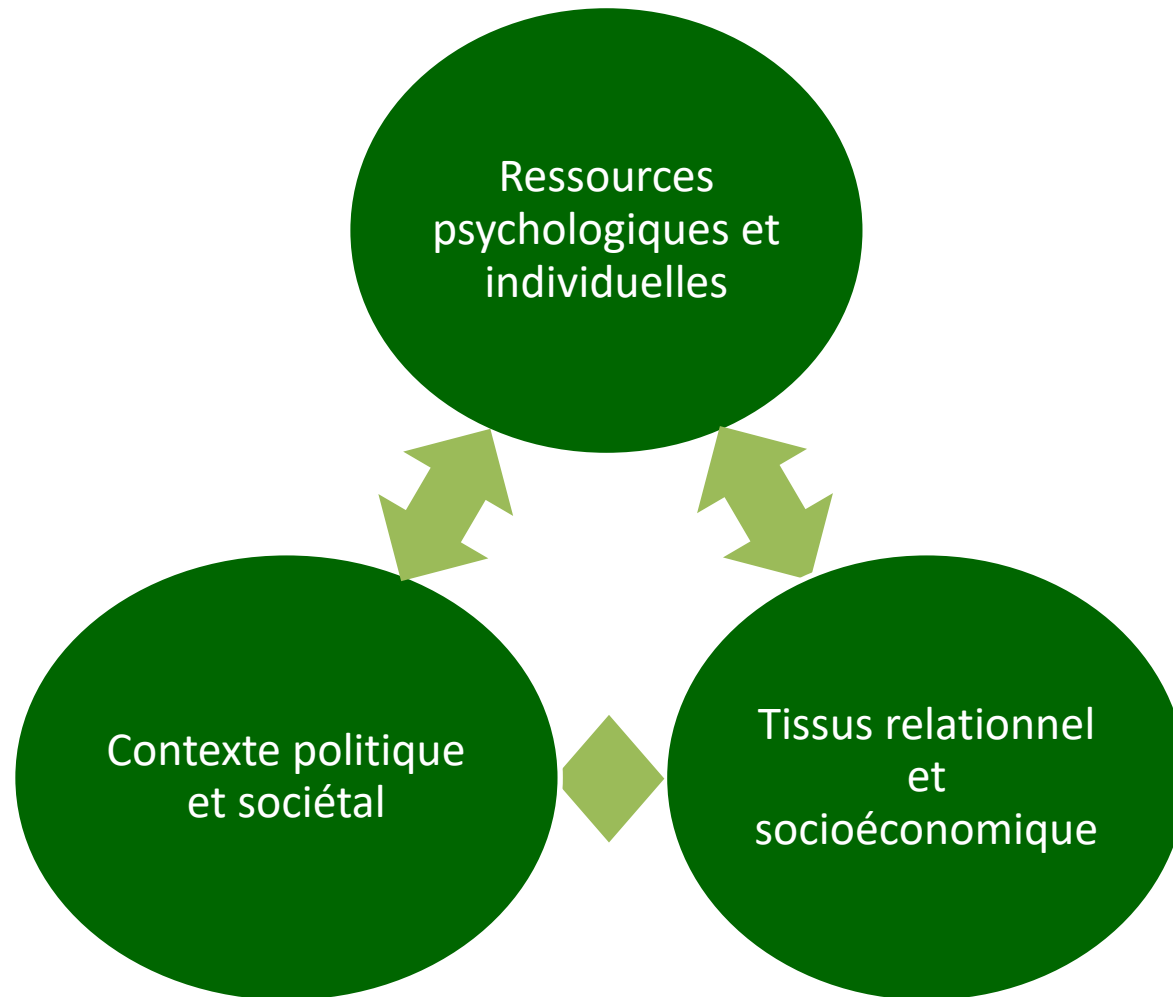
Recherche constante et fluctuante d'un équilibre entre contraintes et ressources (internes et externes).



© ciao.ch



# On n'est pas seul-e responsable de sa santé mentale



# Pourquoi promouvoir une bonne santé mentale à l'école?

- Créé des environnements d'apprentissages positifs et significatifs
  - Augmente la **motivation** et l'**engagement** de l'élève
- Favorise
  - **Estime de soi**
  - Prise en compte et la gestion des **émotions** et des **diversités**
  - Augmente l'**autonomie**
- Facilite la transition à l'âge adulte

# Pourquoi promouvoir une bonne santé mentale à l'école?

- Augmente la performance et l'assiduité scolaire
- Diminue les troubles intériorisés
  - Dépression
  - Anxiété
  - Retrait social
- Diminue les troubles extériorisés et comportements non-bénéfiques pour la santé

# Et depuis le covid-19?



- Augmentation:
  - des niveaux de stress, d'anxiété, de problèmes émotionnels, de problèmes de concentration, etc.
- 2<sup>ème</sup> vague plus impactante
  - notamment sur les symptômes dépressifs graves
- Péjoration des situations déjà fragiles
- Crise sanitaire comme révélateur des problématiques sociétales
- Pression scolaire et inquiétude face à l'avenir
- Les données sur les résultats scolaires du 1<sup>er</sup> semestre sont rassurantes

# Pourquoi notre santé mentale est fragilisée par le contexte de la COVID-19 ?

- Perte des repères habituels
- Perte de contrôle
- Difficulté à prévoir quoi que ce soit
- Expérimentation de situations nouvelles



- Demande beaucoup d'adaptation
- Sentiments qu'il est normal de ressentir dans une telle situation:
  - Peur
  - Incompréhension
  - Colère
  - Tristesse
  - Découragement

# LES INGRÉDIENTS

## *du stress*



**1**

L'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation.



**2**

Faire face à des événements imprévisibles.



**3**

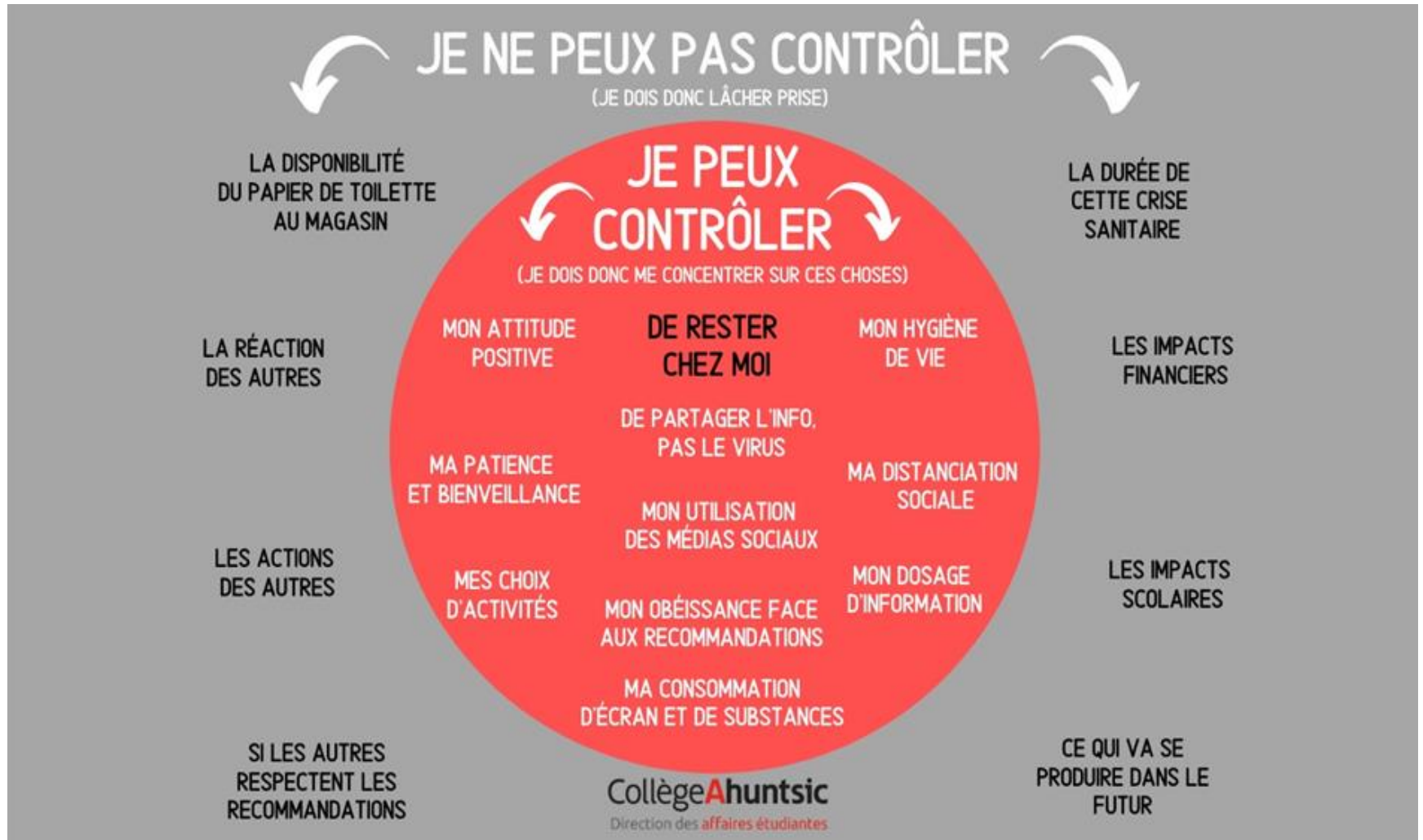
Être confronté à une situation nouvelle.



**4**

Avoir l'impression que notre personnalité est menacée : sentir que quelqu'un doute de notre capacité à bien faire les choses.

# Outils de gestion de stress



# Signes à observer



*Avoir du mal à  
s'endormir.*

***Faire des insomnies***

(se réveiller la nuit et avoir  
du mal à se rendormir).



*Avoir l'impression  
d'être très fatigué,  
de ne pas avoir  
d'énergie.*



*Ne pas avoir envie  
d'aller à l'école, de  
faire les cours en  
ligne, de travailler.*



*Avoir du mal  
à se concentrer,  
à mémoriser les  
choses.*



*Avoir tendance  
à s'isoler*

(rester seul, se couper de  
ses amis, de sa famille).

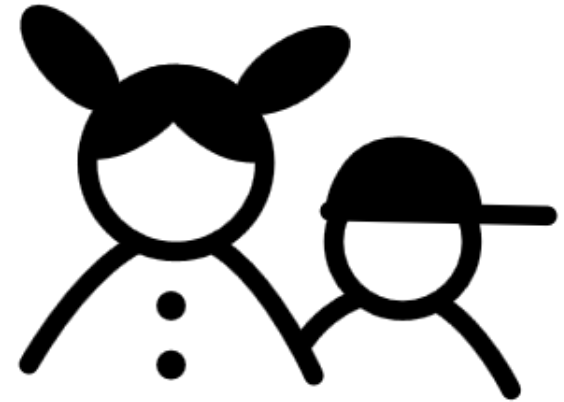


*Se sentir  
inquiet.  
**triste, en colère,  
en insécurité***



# Signes à observer chez les plus jeunes enfants

- Énurésie
- Peurs plus importantes
- Changements dans l'appétit
- se colle à l'adulte (pleurs)
- Irritabilité et désobéissance
- Maux de tête
- Plaintes de problèmes visuels ou auditifs



# Indicateurs clés à prendre en compte

- **Impact des symptômes** sur:
  - quotidien de votre enfant
  - scolarité
  - vie familiale
  - relations avec les pairs,
  - investissement dans les activités extra scolaires
- Votre **niveau d'inquiétude** en tant que parents
- **Inquiétudes d'autres adultes**
  - Enseignant-e
  - Educateur/éducatrice du parascolaire
  - Entraîneur club de sport
- **Durée** des symptômes (changements de comportement)
- **Intensité** des symptômes
  - Jusqu'à quel point est-ce que cela impacte la vie de l'enfant?
- **Expression** de l'enfant ou l'adolescent-e sur son mal-être

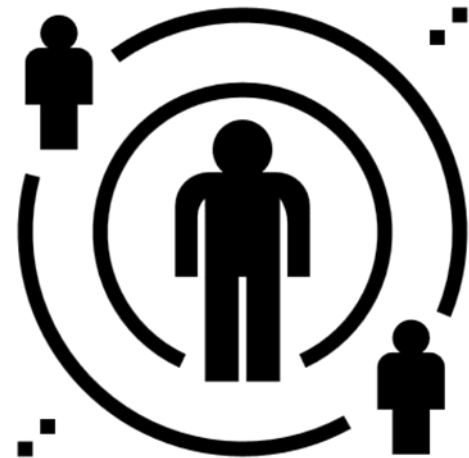
# Indicateurs clés à prendre en compte

Il importe de ne pas:

- banaliser ces symptômes
- rester seul-e avec vos inquiétudes

Parlez-en en premier avec vos enfant, puis si les symptômes persistent, croisez les regards avec:

- pédiatre/médecin de votre enfant
- infirmière scolaire
- médecin scolaire
- service de PPLS
- enseignant-e



Ils sont à disposition!

# Comment renforcer la santé mentale de votre enfant?

- Prendre soin de soi en tant que parent afin d'épauler au mieux son enfant.
- Répondre à ses inquiétudes sur la situation actuelle, et le/la rassurer sur les mesures prises pour assurer sa protection.
- Aider votre enfant à exprimer ses émotions afin qu'il/elle se sente écouté et validé (montrer l'exemple).
- Renforcer l'image positive de votre enfant relevez ses forces, atouts, ses efforts, ses prises d'initiatives, son autonomie (le laisser prendre en charge des tâches appropriées, etc.), et félicitez-le.



# Comment renforcer la santé mentale de votre enfant?

- Décider ensemble d'une **routine** (structure de la journée) et prévoir:
  - des moments de détente
  - temps libre durant la journée
  - fixer des créneaux sans médias numériques (que les parents respectent aussi)
- Aider votre enfant à **maintenir des contacts sociaux** (même à distance) ou à se faire de nouveaux amis.
  - Jouer et apprendre au contact de ses pairs maintient une bonne santé mentale.
- Participer à des **activités différentes/nouvelles**
  - activités bénévoles, d'entraide, d'initiatives de quartier, etc.
- Faire preuve de **patience, tolérance, souplesse et de bienveillance.**



# Ressources en libre accès

- Cahier de référence  
[Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école et dans l'espace social](#) (2020). Santépsy, radix & moicmoi,
- [Comment renforcer la santé mentale de son enfant? OFSP ZHAW](#) (2020)
- Matériel du canton du Valais pour parler de la COVID avec les enfants
  - <https://super-pouvoirs.ch/>
- 10 points clés pour cultiver la persévérance chez les enfants
  - <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/10-points-cles-pour-cultiver-la-perserverance-chez-les-enfants/>
- OMS, UNICEF & co: [conseils aux parents](#) (*covid-19 parenting*) en plusieurs langues



**Psychologie**  
**Psychomotricité et**  
**Logopédie en milieu**  
**Scolaire**

# **Présentation du service PPLS de Nyon et Prangins**

David Rochat

# 1/ Organisation du service

## **Equipe pluridisciplinaire:**

- 4 psychologues: 2,4 ETP
- 4 logopédistes: 2,4 ETP
- 2 psychomotriciennes: 1,3 ETP
- Stagiaires



## 4 lieux de consultation

- Ecole du Rocher
- Ecole du Couchant
- Prangins
- Etablissement secondaire de Nyon Marens

## 2/ Prestations

- Service ouvert aux enfants en âge de scolarité obligatoire
- Accord des parents pour collaborer avec l'école
- Prestations financées par le canton de Vaud
- Principe de confidentialité

## 2.1 Les 3 professions

- **Psychomotricité:** la/le psychomotricien(ne) utilise une approche à médiation corporelle. Elle apporte une aide spécifique en cas de difficultés touchant le corps dans ses aspects fonctionnels, expressifs et relationnels
- **Logopédie:** la/le logopédiste s'occupe de ce qui a trait aux difficultés d'expression et de compréhension du langage (oral et écrit), ainsi qu'aux troubles de la communication
- **Psychologie:** le/la psychologue répond aux demandes en cas de difficultés affectives, relationnelles, d'apprentissages, de comportement ou d'intégration

## 2.2 Prestations auprès des enfants et des parents

- Bilan, évaluation diagnostique: entretiens cliniques, testing, questionnaires,.....
- Soutiens traitements individuels ou de groupes
- Prévention et guidance parentale

## 2.3 Prestations auprès de l'école

- Participation aux groupes pluridisciplinaires
- Réseaux avec l'école
- Conseil, soutien aux enseignants: échanges sur une situation d'élève ou dynamique de classe
- Interventions en classe
- Dispositifs de prévention: harcèlement, suspicion de maltraitance.....

## 2.4 Travail en réseau

- Directions d'établissement, enseignants
- Inspecteur de l'enseignement spécialisé
- Infirmières et médecins scolaires
- Conseillère école-famille
- Educateurs en milieu scolaire
- Psychologues conseillers/ères en orientation
- Pédiatres
- DGEJ (Direction Générale de l'Enfance et de la Jeunesse)
- SUPEA (Service Universitaire de Psychiatrie de l'enfant et de l'Adolescent)
- Thérapeutes privés

## 3 / Comment faire appel à nous

- Ce sont **les parents qui nous contactent** via notre secrétariat régional  
**021 557 94 95** (permanences téléphoniques)
- Un contact a ensuite lieu avec les parents et l'école (et d'autres professionnels si besoin) afin d'évaluer la situation et d'orienter au mieux la prise en charge dans le service.
- Les adolescents peuvent aussi nous contacter sans que les parents n'en soient informés dans un premier temps

## **4. Autres ressources**

### **Consultation ambulatoire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du CHUV (SUPEA)**

- Psychologues, pédopsychiatres..
- Evaluation diagnostic, suivi individuel ou en groupe  
Consultations notamment à Nyon et Morges

### **Contact auprès de la cellule d'orientation**

021 314 44 35 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00 (hors jours fériés)



## **UCCF : Unité de Consultation pour le Couple et la Famille (CHUV)**

- Consultations ambulatoires pour les couples et les familles.
- Prises en charge d'orientation systémique
- Lieu de consultation à Nyon, même endroit que le SUPEA

## **Urgence psychiatrique**

- centrale téléphonique des médecins de garde :  
0848 133 133

# A ppartenances •

Association qui est reconnue comme un centre d'expertise notamment en matière de santé psychique des personnes migrantes et d'interprétariat communautaire

Consultations psychothérapeutiques, groupes de parole

Lieu de consultation: Lausanne

[www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)

[www.psychologie.ch/fr](http://www.psychologie.ch/fr)

Site internet de la **Fédération Suisse des Psychologues (FSP)**

- Informations sur les prestations données en psychologie et notamment pour la psychothérapie.
- Recherche d'un(e) psychologue qualifié en conseil/ et ou thérapie: spécialisation, méthode, lieu, langue,....



- Aide et conseils pour les jeunes 24h/24h par téléphone au 147, par sms, e-mail ou chat. Prestations gratuites et confidentielles.
- [www.147.ch](http://www.147.ch): Dossiers thématiques sur le site internet autour de la famille, l'amitié et l'amour, l'école...
- Service de consultation téléphonique pour les parents 24h/24h : 058 261 61 61

## Pour aller plus loin

- [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch): site d'information, d'aide et d'échanges pour les 11-20 ans
- [www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca) (FR et EN) : site internet du centre d'études sur le stress humain de l'Université de Montréal, offre une excellente information sur le stress, son fonctionnement et des articles font le lien avec la crise sanitaire
- <https://minds-ge.ch/>: site internet genevois pour la promotion de la santé mentale
- Brochures de l'Office fédérale de la santé publique à l'attention des adolescents, ainsi que des parents

# Questions-réponses

Merci

[quartparent.nyon.prangins@gmail.com](mailto:quartparent.nyon.prangins@gmail.com)