

Résumé de l'intervention

« Bien-être des élèves en situation de pandémie »

Claire Girardet et Marthe Nicolet¹

Ce que l'on entend par 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 ».

Définition de l'OMS

On n'est pas seul-e responsable de sa santé mentale (60% est déterminé par des facteurs externes).

La santé mentale en temps de pandémie

La crise que nous traversons ébranle tout le monde.

De plus, la diminution des contacts sociaux, des activités extra-scolaires et des activités sportives impactent directement le bien-être de vos enfants. Chacun-e réagit différemment à la situation stressante que nous vivons.

Les enfants et les jeunes peuvent être fatigués (souffrir d'insomnie), repliés sur eux-mêmes (s'isoler dans sa chambre), irritables, craintifs, démotivés (maintien d'une routine difficile), lunatiques, perdre l'appétit, avoir besoin de plus de confort (de contact, d'attention), avoir du mal à se concentrer et se sentir mal physiquement.

Indicateurs clés à prendre en compte

- L'impact des symptômes** sur le quotidien de votre enfant, sa scolarité, sa vie familiale, ses relations avec les pairs, son investissement dans une activité extra scolaire,..
- votre **niveau d'inquiétude** en tant que parents
- les inquiétudes des autres adultes, professionnel-le-s qui s'occupent de l'enfant (école, parascolaire, entraîneur club de sport, etc..).
- durée** des symptômes (des changements de comportement),
- intensité** des symptômes (jusqu'à quel point est-ce que cela impacte la vie de l'enfant?)
- ce que peut exprimer l'enfant ou l'adolescent-e lui-même sur son mal-être

Il importe de ne pas banaliser ces symptômes et d'en parler en premier avec votre enfant (dire vos inquiétudes et regarder ensemble quelles solutions seraient appropriées) et si les symptômes persistent d'en parler au pédiatre et/ou à un professionnel-le-s compétent-e-s (infirmier-e-s, médecins scolaires, psychologues scolaires, etc.).

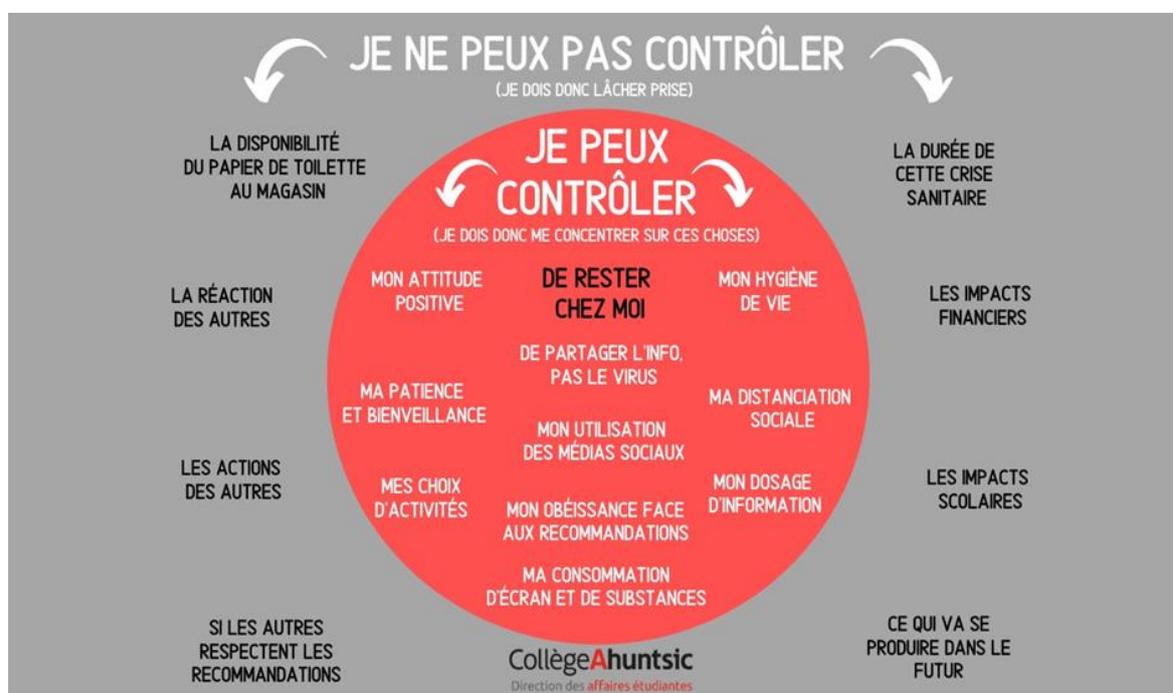
¹ Avec la participation de David RoCHAT pour les ressources pour les parents, les enfants et les adolescents.

A l'école

Des programmes de renforcement des compétences psycho-sociales existent pour différents degrés de scolarité. Ils permettent d'apprendre à tisser des liens avec autrui, à être sensible aux besoins des autres et à mieux s'entendre avec eux (renforcent l'empathie, l'entraide, la bienveillance, etc).

Comment renforcer la santé mentale de votre enfant à la maison?

- Prendre soin de soi en tant que parent afin d'épauler au mieux son enfant.
- Prendre le temps de répondre à ses inquiétudes sur la situation actuelle.
- Aider votre enfant à exprimer ses émotions afin qu'il/elle se sente écouté-e et son émotion validée.
- Relever les forces, les atouts, les efforts, les initiatives et la créativité de votre enfant dans le quotidien.
- Décider ensemble d'une routine : prévoir des moments de détente, de temps libre durant la journée et 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.
- Participer à des activités différentes/nouvelles : activités bénévoles, d'entraide, d'initiatives de quartier, etc.
- Faire preuve de patience, tolérance, souplesse et de bienveillance.



© Outil pour gérer son stress de [Collège Ahuntsic 2020](#)

Quelques ressources pour les parents, les enfants et les adolescents

- **Service PPLS Nyon Prangins** : pour les nouvelles demandes : 021 557 94 95
- **Consultation ambulatoire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du CHUV**
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. 022 314 37 00
- **Urgence psychiatrique** : centrale téléphonique des médecins de garde : 0848 133 133
- www.psychologie.ch/fr: site internet de la Fédération Suisse des Psychologues, informations sur les prestations données en psychologie et notamment pour la psychothérapie. Recherche d'un(e) psychologue.
- www.appartenances.ch, 022 341 12 50. Association qui offre notamment des consultations psychothérapeutiques pour migrant(es).
- www.147.ch: aide et conseils pour les jeunes 24h/24h par téléphone au 147, par sms, e-mail ou chat. Prestations gratuites et confidentielles.
Dossiers thématiques sur le site internet autour de la famille, l'amitié, l'amour et l'école
Service de consultation téléphonique pour les parents 24h/24h : 058 261 61 61
- www.ciao.ch: site d'information, d'aide et d'échanges pour les 11-20 ans
- 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
- Brochure de l'Office fédérale de la santé publique pour les parents « Comment renforcer la santé mentale de mon enfant » ?
 - o Français : <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/igw/projekte/take-care/brochure-take-care-enfants-6-12-zhaw.pdf>
 - o Deutsch : <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/igw/projekte/take-care/broschuere-take-care-eltern-von-kindern-6-12-zhaw-2021.pdf>
 - o Italiano: <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/igw/projekte/take-care/opuscolo-take-care-genitori-di-bambini-6-12-zhaw.pdf>
- Brochure de l'Office fédérale de la santé publique pour les adolescents
 - o Français : <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/igw/projekte/take-care/brochure-take-care-adolescents-zhaw.pdf>
 - o Deutsch : <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/igw/projekte/take-care/broschuere-take-care-jugendliche-heb-der-sorg-zhaw-2021.pdf>
 - o Italiano : <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/igw/projekte/take-care/opuscolo-take-care-adolescenti-zhaw.pdf>