

Crise sanitaire :

Soutenir et accompagner les enfants, les jeunes et leurs familles



Depuis plus d'un an, nous vivons collectivement une période difficile, liée à la crise du Covid-19. Informations anxiogènes, confinement, couvre-feu, gestes barrières, familles endeuillées... comment faire face aux inquiétudes et garder le moral ?

Les enfants, les jeunes et jeunes majeurs peuvent être en souffrance. Les manifestations de souffrance chez les enfants et adolescents sont très variées. Voici quelques signes qui, lorsqu'ils sont cumulés peuvent vous alerter : difficultés scolaires, enfant agité, violent, triste, anormalement fatigué, très en retrait, avec comportement alimentaire anormal, qui exprime des idées suicidaires, stressé, anxieux, déprimé, avec des troubles du sommeil ...

En plus de votre **médecin traitant**, nous vous proposons quelques ressources de proximité pour aider les enfants, les adolescents, les jeunes adultes et leurs parents à tenir bon psychologiquement.

En cas de difficultés plus d'ordre social, n'hésitez pas à vous tourner vers votre CCAS.

Le site « question de parents » de la CAF de Loire-Atlantique <https://parents.loire-atlantique.fr/> a également ouvert un dossier spécial « soutenir et accompagner les jeunes face à la Covid -19 ».

« La santé mentale au temps de la COVID-19 : en parler, c'est déjà se soigner »

➤ Des lieux d'écoute et d'échange	
Pour les plus petits (0-3 ans) et leurs parents	<ul style="list-style-type: none"> • La parentaise - 06 45 62 70 93 / animfamille@animation.asso.fr • Lieu d'accueil parent-enfant 0-3 ans, un samedi tous les quinze jours de 9h30 à 11h30 en itinérance sur le Pays de Retz. • Accueil Gratuit • https://www.facebook.com/La-parentaise-LAEP-101826828546744
Pour les petits et les moyens (0-6 ans), leurs parents, mais aussi les ados	<ul style="list-style-type: none"> • LIMEMO - 07 81 89 89 66 • Lieu d'accueil enfant-parent 0-6 ans, les mercredis matin à Ste-Pazanne, gratuit • Lieu d'accueil et d'écoute, de prévention et de soins, d'information enfants, ados, familles • Consultations thérapeutiques individuelles et familiales sur RDV • https://fr-fr.facebook.com/associationlimemo/
Pour les 11-21 ans, leurs parents et entourage proche	<ul style="list-style-type: none"> • Maison Des Adolescents (MDA) - Pornic : 02 51 10 75 75 / Ste-Pazanne : 02 28 21 44 40 • Sur RDV, les mercredis • Accueil anonyme, gratuit et confidentiel : autour des préoccupations des adolescents : les relations familiales, la scolarité, les relations amicales/amoureuses, la sexualité, les consommations (cannabis, alcool, jeux vidéo), les questions de santé ... • http://www.mda44.fr/
Pour les parents	<ul style="list-style-type: none"> • Ecole des Parents et des Educateurs (EPE44) – 02 40 35 00 88 • Permanence téléphonique avec un psychologue : lundi, mercredi et vendredi de 10h à 13h et mardi et jeudi de 15h à 18h – Permanence supplémentaire tous les 1ers samedi du mois de 10h à 13h • En cas de crise : 0 805 382 300 (appel et service gratuit) • https://epe44.fr/
Pour les familles, les couples ou en individuel	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation familiale du Pays de Retz – Pornic – 06 77 13 39 98 • Sur RDV • Payant selon ressources • Consultations familiales, conjugales ou individuelles / soutien à la parentalité • https://sites.google.com/site/consultationfamiliale44/home
➤ Des structures d'insertion professionnelle et d'accompagnement social	
Pour les 11-25 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Les Points Informations Jeunesse - Pornic : 06 40 81 22 80 / Ste-Pazanne : 06 08 34 30 67 / pij@pornicagglo.fr • Sur RDV du lundi au jeudi • Accueil anonyme, gratuit : autour des question d'orientation scolaire, de santé, d'insertion (recherche de stage, de jobs d'été...) • Instagram pij44sj / http://www.pornicagglo.fr/
Pour les 16-25 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Les Missions Locales du Pays de Retz - 02 40 02 38 45 / contact@mlpaysretz.com • Pornic / Ste-Pazanne / Saint-Michel-Chef-Chef • Sur Rdv du lundi au vendredi

	<ul style="list-style-type: none"> • Accompagnement gratuit de jeunes sortis du système scolaire pour les amener vers l'autonomie sociale et professionnelle • http://www.mlpaysretz.com/
➤ Des structures de soins	
Pour les 0-6 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Protection Maternelle et Infantile (PMI) - Pornic : 02 40 82 20 30 / Ste-Pazanne : 02 28 25 09 80 • Sur RDV à l'Espace Départemental des Solidarités (EDS) / Possibilité de visite à domicile • https://www.loire-atlantique.fr/44/enfance-familles/de-0-a-6-ans-les-consultations-de-la-protection-maternelle-et-infantile-pmi/c_1271113
A partir de 3 ans et jusqu'à l'âge adulte	<ul style="list-style-type: none"> • Centres médico-psychologiques (CMP) CMP Pornic – 02 40 00 10 49 <ul style="list-style-type: none"> • Sur RDV • Pour les 3/17 ans CMP Saint-Michel Chef-Chef – 02 51 74 55 55 <ul style="list-style-type: none"> • Sur RDV • A partir de 16 ans
Pour les 12/25 ans et leur entourage	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) Les Apsyades – Pornic : 02 40 21 01 96 • Sur RDV • Accueil confidentiel et gratuit au sujet d'une consommation (alcool, tabac, cannabis...) ou d'un comportement (jeux vidéos, internet...) avant que l'usage ne devienne problématique. • http://www.lesapsyades.fr/addictologie/CSAPA
➤ Des lignes téléphoniques	
Pour les 12-25 ans	<ul style="list-style-type: none"> • « Fil Santé Jeunes » - 0 800 23 52 36 - tous les jours de 9h à 23h – numéro national • Chat collectif ou individuel ouvert tous les jours, de 9h à 22h : https://www.filsantejeunes.com/ • Anonyme et gratuit • Echanger, poser des questions, s'informer sur le mal être, l'amour et la sexualité, son corps, la contraception, la grossesse, les drogues et addictions, la nutrition... • Dossier du mois : COVID et mal être
Pour tous	<ul style="list-style-type: none"> • « Covid Soutien psy 44 » - 0 800 086 317 – du lundi au vendredi de 9h à 18h • Anonyme et gratuit • Plateforme téléphonique de soutien psychologique mise en place par le CHU de Nantes, en partenariat avec les CH de Saint-Nazaire et Daumézon et le CHS de Blain • Orientation vers des structures locales en cas de besoin



Modalités d'accueil et de RDV susceptibles d'évoluer avec les consignes sanitaires

➤ **Des aides financières pour des consultations de psychologie :**

- Pour les étudiants :

Depuis le 1^{er} février 2021, des **dispositifs de soutien psychologique** sont proposés aux étudiants. **Les étudiants confrontés à une situation de mal-être** peuvent bénéficier d'un **accompagnement psychologique sans en avancer les frais** via la plateforme santepsy.etudiants.fr (mise en ligne le 10 mars 2021). Ils peuvent choisir leur psychologue sur la liste de professionnels partenaires accessible sur l'interface et prendre directement rendez-vous avec lui. Les séances, qui peuvent aller jusqu'à 3 rencontres de 45 minutes, sont entièrement gratuites. En cas de besoin, le médecin pourra les renouveler.

- Pour les 3-17 ans :

Le président de la République a annoncé le 14 avril 2021 la **mise en place d'un « forfait 100% psy enfants », qui donne accès à 10 séances de psychologie sans avance de frais pour tous les enfants de 3 à 17 ans**. Il sera activable tout au long de la crise, auprès de psychologues partenaires identifiables sur une plateforme, et dans le cadre d'un parcours de soin passant par tout médecin qui prescrira ce forfait d'urgence.

➤ **Quelques conseils pour rester en forme :**

Covid-19 Restez en forme à la maison !

- LIMITEZ LA SÉDENTARITÉ**
Levez-vous régulièrement, profitez-en pour vous dégourdir les jambes et vous étirer
- MAINTENEZ VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**
Approvisionnez-vous en produits bruts, planifiez les repas
Suivez les recommandations sur mangerbouger.fr
- ÉVITEZ LE GRIGNOTAGE**
Évitez les produits gras, salés, sucrés
Préférez un fruit ou des fruits à coque non salés
- PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**
A votre rythme, sans forcer
Un peu c'est déjà bien, plus, c'est encore mieux !
- CUISINEZ**
Préparez des repas à partir de produits bruts
Faites participer les enfants
- RÉDUISEZ LES QUANTITÉS**
Réduisez les quantités lors des repas
Utilisez des assiettes plus petites

powered by
PIKTOCHART

Source : PromoSanté Idf

➤ **Quelques conseils pour prendre soin de soi :**

- Restez en lien et parlez avec votre entourage – il existe de nombreux moyens de continuer à se « voir » quand il n'est plus possible de se retrouver physiquement.
- N'écoutez pas les informations toute la journée - Déconnectez, ça fait du bien aussi !
- Si vous êtes confiné : créez-vous de nouveaux rituels, organisez vos journées, habillez-vous 😊 Sortez un peu vous aérer...
- Limitez la consommation d'alcool et de tabac
- Prenez soin de votre santé, **surtout ne restez pas dans votre coin avec vos angoisses, des idées sombres : en parler, c'est déjà se soigner !**