

# Prendre soin de la santé psychique des enfants pendant l'épidémie de coronavirus: Recommandations des pédopsychiatres aux professionnels et aux parents

Chers collègues, chers professionnels,

Nous mettons à votre disposition ce document qui regroupe les recommandations d'un groupe d'experts de la Société Tunisienne de Psychiatrie de l'enfant et de l'Adolescent (STPEA) destinées aux pédopsychiatres, aux praticiens et aux professionnels alliés dans le but de prendre soin de la santé psychique des enfants pendant l'épidémie de coronavirus.

Ces recommandations ont été élaborées grâce à la collaboration et aux échanges des membres du bureau de la (STPEA) en partenariat avec d'autres experts et en se basant sur les données actuelles de la science.

Ce guide est divisé en deux parties :

- 1. Recommandations aux professionnels**
- 2. Recommandations aux parents données par les professionnels ou diffusées sous forme de flyers**

Nous souhaitons que ce document facilite vos pratiques professionnelles pendant l'épidémie et vous aide à prendre des décisions argumentées dans la prise en charge de vos patients.

Nous remercions vivement tous les collègues experts qui ont contribué à la réalisation de ce guide, de même qu'à la production des flyers.

Nous serons bien attentifs à vos feedbacks qui seront les bienvenus.

Pour le bureau de la STPEA

La Présidente

Pr Yousr MOALLA

Tunis le 24 avril 2020

## **L'équipe de rédaction**

### **L'équipe de rédaction des Recommandations aux Professionnels :**

Soumeyya HALAYEM , Zeineb ABBES, Takoua BRAHIM, Yousr MOALLA, Hela AYADI, Hela SLEMA, Melek HAJRI, Naofel GADOUR, Fatma CHARFI, Mariem HAMZA, Sami OTHMAN, Ahlem Belhaj, Asma Bouden.

### **L'équipe de rédaction des Recommandations aux Parents et de production des flyers:**

Melek HAJRI, Hela AYADI, Yousr MOALLA, Hela SLEMA, Fatma CHARFI, Naofel GADOUR, Soumeyya HALAYEM, Zeineb ABBES, Takoua BRAHIM, Sami OTHMEN, Mariem HAMZA, Asma Bouden, Ahlem Belhaj.

## **Bureau de la STPEA**

### **Présidente : Yousr MOALLA**

Professeure Hospitalo-universitaire en pédopsychiatrie (PHU) à l'université de Sfax, cheffe du service de pédopsychiatrie au CHU Hédi Chaker à Sfax.

### **Past Présidente : Asma BOUDEN**

PHU à l'Université Tunis El Manar et cheffe de service de pédopsychiatrie à l'Hôpital Razi à La Mannouba

### **Présidents d'honneur :**

#### **Feu Mohamed Bechir HALAYEM**

Ancien PHU à l'Université Tunis El Manar et chef de Service de Pédopsychiatrie à l'Hôpital Razi à La Mannouba

#### **Farhat GHRIBI**

Ancien PHU à l'Université de Sfax et ancien chef de Service de Pédopsychiatrie au CHU Hédi Chaker à Sfax.

#### **Secrétaire Générale : Soumeyya HALAYEM**

Maitre de Conférence Agrégée en pédopsychiatrie (MCA) à l'Université Tunis El Manar et au Service de Pédopsychiatrie à l'Hôpital Razi à La Mannouba

#### **Trésorière : Hela AYADI**

PHU à l'université de Sfax et au Service de Pédopsychiatrie au CHU Hédi Chaker à Sfax.

#### **Secrétaire Général Adjoint : Naofel GADOUR**

PHU à l'université de Monastir, chef de l'Unité de Pédopsychiatrie au Service de Psychiatrie à au CHU Fatouma Bourguiba à Monastir

#### **Trésorière Adjointe : Fatma CHARFI**

MCA à l'Université Tunis El Manar et au Service de Pédopsychiatrie du CHU Mongi Slim. La Marsa

### **Vice présidents :**

#### **Hela SLEMA**

MCA à l'université de Monastir et au Service de Pédopsychiatrie à l'hôpital Militaire à Tunis

#### **Sami OTHMAN**

Pédopsychiatre d'exercice privé à Tunis et ancien MCA à l'Université Tunis El Manar.

### **Membres :**

#### **Zeineb ABBES**

MCA en pédopsychiatrie à l'Université Tunis El Manar et au Service de Pédopsychiatrie à l'Hôpital Razi à La Mannouba

#### **Mariem HAMZA**

MCA à l'université Tunis El Manar et au Service de Pédopsychiatrie au CHU Mongi Slim. La Marsa



**Takoua BRAHIM**

Assistante Hospitalo-Universitaire en pédopsychiatrie (AHU) à l'Université de Monastir et à l'Unité de Pédopsychiatrie au Service de Psychiatrie au CHU Fatouma Bourguiba à Monastir

**Melek HAJRI**

AHU à l'Université Tunis El Manar et au Service de Pédopsychiatrie à l'Hôpital Razi. La Mannouba

**Avec la participation de :**

**Ahlem BELHAJ :** PHU à l'Université Tunis El Manar et cheffe du Service de Pédopsychiatrie au CHU Mongi Slim à La Marsa

# Prendre soin de la santé psychique des enfants pendant l'épidémie de coronavirus: Recommandations des pédopsychiatres Aux professionnels et aux parents

## 1 INTRODUCTION :

---

Lors d'une pandémie de maladies infectieuses telles que le Coronavirus (COVID-19), il y a une incertitude fréquente sur la nature de la maladie, sa propagation et ses risques.

Cela peut conduire à la détresse émotionnelle, même parmi ceux qui n'ont pas été directement exposés à la maladie.

Chez les enfants et les adolescents les manifestations de détresse peuvent être des manifestations à type de :

- Comportements perturbateurs
- Isolement
- Diminution des investissements scolaires
- Troubles, tels que la dépression, l'anxiété ou le stress post-traumatique chez une minorité et qui nécessitent un traitement.
- Décompensation de troubles psychiatriques préexistants
- Des manifestations mineures ou isolées tels que des troubles du sommeil, de l'alimentation ou des manifestations de régression chez les plus jeunes

Les réponses psychologiques et comportementales courantes comprennent chez l'adulte :

- Des réactions individuelles de détresse : insomnie, anxiété, diminution de la perception de la sécurité, manifestations hypocondriaques, manifestations de trouble obsessionnel compulsif, exacerbation de troubles psychiatriques existants (dépression, trouble anxieux, délire)
- Des réactions de groupe : agression de boucs émissaires, réactions de colère, manifestations ou entraide et organisation.
- Au niveau intrafamilial : comportements à risque (consommation accrue d'alcool et de tabac, modification de l'équilibre vie professionnelle et financière avec isolement social, conflits familiaux accrus, et violence.

Ces comportements peuvent influencer grandement la réaction des enfants et doivent être pris en considération dans la prévention et la prise en charge de la santé psychique des enfants en tant de COVID 19.

Cependant, il faut souligner que la plupart des individus va gérer de manière adéquate et certains peuvent améliorer leurs comportements face aux défis et aux besoins des autres.

Ce guide est divisé en deux parties :

- Recommandations aux professionnels sur la prévention et la prise en charge
- Recommandations aux parents données par les professionnels ou diffusées sous forme de flyers

## 2 RECOMMANDATIONS AUX PROFESSIONNELS

---

Il s'agit de recommandations destinées aux professionnels sur la prévention et la prise en charge

### 2.1 Mesures préventives

#### 2.1.1 A l'attention des enfants et de la famille

En travaillant avec leurs patients, les pédopsychiatres devraient :

- I. Reconnaître les préoccupations et l'incertitude entourant l'émergence des maladies
- II. Partager des connaissances médicales exactes
- III. Identifier les mesures que le patient peut prendre pour réduire sa détresse et maintien de comportements de santé normaux, en particulier du sommeil
- IV. Assurer la psychoéducation des familles afin de promouvoir un environnement favorable au sein de la famille notamment au niveau de la disponibilité des parents et la communication

Pour répondre aux deux premiers objectifs, voici les recommandations que l'on peut donner aux pédopsychiatres :

1. Rester informé.
2. Obtenir des informations mises à jour à partir des ressources crédibles en santé publique, (Site de l'observatoire des maladies nouvelles et émergentes, recommandations de l'INEAS)
3. Fournir des informations exactes aux patients
4. Corriger la désinformation. La désinformation peut se propager rapidement et facilement, provoquant une alarme inutile.

Pour répondre aux objectifs III et IV : Se référer aux recommandations réalisées par la STPEA à l'attention des familles (Voir tableaux 2 et 3).

#### 2.1.2 A l'attention des professionnels de la santé

##### 2.1.2.1 Mesures :

Selon des recommandations internationales, les soins en psychiatrie constituent un service de nécessité intermédiaire car ne pas fournir le service a le potentiel d'augmenter la morbidité ou la mortalité.

De plus, on peut concevoir chez les enfants suivis en psychiatrie plusieurs vulnérabilités surajoutées :

### Vulnérabilité cognitive :

En effet, malgré l'absence de données probantes, l'expérience clinique montre que les personnes souffrant de troubles psychiques sévères (troubles du spectre autistiques, schizophrénie notamment) peuvent avoir des difficultés à adopter les «mesures barrières » (mesures comportementales pour se protéger et protéger les autres du virus) et respecter les consignes de confinement.

### La possibilité d'interaction avec les psychotropes, principalement :

- Le COVID-19 pourrait modifier les concentrations sanguines de certains psychotropes, notamment la clozapine ou le lithium.
- En cas de fièvre la tolérance des antipsychotiques peut être altérée.
- Le COVID-19 est responsable d'un syndrome respiratoire qui pourrait se trouver aggravé par les psychotropes déprimeurs du système respiratoire (benzodiazépine, carbamates, opioïdes).

#### **2.1.1.2 Les prescriptions :**

Les antipsychotiques ont été associés à un risque accru de troubles cardiorespiratoires. Ces effets ont été majoritairement décrits chez l'adulte mais les précautions doivent être prises aussi chez l'enfant et l'adolescent étant donné les particularités de la pharmacodynamie et de la pharmacocinétique à cet âge (pics plasmatiques plus élevés après ingestion du médicament, effets indésirables plus fréquents).

Le tableau ci-dessous résume les précautions à entreprendre en cas de médication par les psychotropes. Il présente les risques décrits par type de psychotropes et la conduite à tenir en cas de symptomatologie évoquant un Covid. (Tableau 1)

Cependant, les règles générales sont de recommander :

1. De ne pas arrêter les médicaments pour des maladies chroniques sans avis médical
2. De renouveler le traitement pour les pathologies psychiatriques chroniques. Pour cela il est recommandé d'informer par les médias, la population :
  - ✓ De la nécessité de reconduire le traitement
  - ✓ D'informer son médecin traitant en cas de non poursuite du traitement afin de déterminer la meilleure logistique pour obtenir la médication.

Cette logistique doit pouvoir comprendre : le scannage des ordonnances (à l'exception des ordonnances du tableau B)

De la mise en contact avec les structures de soin les plus proches du patient (dispensaire, médecin de famille) afin de renouveler le traitement.

Dans les autres cas, de venir se procurer le traitement sans l'enfant quand cela est possible.

**Tableau 1 : Précautions à prendre lors de la prescription des psychotropes**

<b>Psychotrope médicament</b>	<b>Risques</b>	<b>Conduite à tenir si symptomatologie (fièvre, début défaillance respiratoire etc..)</b>
<b>Antidépresseurs</b>	Essentiellement allongement de l'espace QT (concerne l'ESCITALOPRAM et le CITALOPRAM) Majoration du risque de troubles de la coagulation avec les ISRS	Diminution de la posologie en cas de fièvre
<b>Benzodiazépines</b>	Effet dépressur sur le système respiratoire	Relais vers ALPRAZOLAM 0,5 à 1 mg
<b>Lithium</b>	Syndrome cérébelleux irréversible lors d'hyperthermie Augmentation des taux sanguins en cas d'infection Covid	Diminution du lithium en cas de fièvre associer à une hydratation adéquate Surveiller les concentrations sanguines en cas de suspicion d'infection par SARS-Cov-2
<b>Antipsychotiques</b>	- augmentation de la réponse inflammatoire, diminution de l'immunité Diminution de la tolérance aux neuroleptiques en cas de fièvre - effets extrapyramidaux, effet dépressur respiratoire - augmentation du risque cardiaque par allongement de l'espace QT (AMISULPIRIDE) - Augmentation du taux sanguin de clozapine en cas de Covid	Limiter les associations d'antipsychotiques, diminution des posologies Surveiller les concentrations sanguines de clozapine en cas de suspicion de Covid
<b>Médicaments anticholinergiques</b>		Si association avec d'autres psychotropes : réévaluation de la balance bénéfice / risque
<b>Arrêt IPP / AINS</b>	Majoration du risque d'atteinte pulmonaire (hypoventilation pulmonaire)	

### 2.1.2 Guidance aux parents

Pendant cette période les parents seront amenés à adapter leurs exigences et à être plus tolérants vis-à-vis des attentes autour de l'autonomie, les apprentissages scolaires ou les comportements (par exemple : les autostimulations, les stéréotypies, le temps d'écran ...) de l'enfant.

Si l'enfant présente un changement brutal du comportement, penser à prendre sa température. Il est possible que des douleurs soient en cause. Leur rappeler de pas hésiter à demander des conseils par téléphone au médecin traitant.



Les idées essentielles ont été résumées en 9 axes :

1. Tenter de maintenir une bonne qualité de vie et de la bienveillance à l'égard des enfants malades. Garder confiance en ses qualités et capacités de parents à gérer cette situation inédite.
2. Aménager un environnement adapté pour tous grâce à la structuration du temps et de l'espace.
3. Alterner les activités stimulantes et éducatives avec des activités de détente
4. Tenter de poursuivre les activités scolaires et éducatives.
5. Faire participer l'enfant aux activités du quotidien
6. Autoriser des temps d'écran en mettant en place des contrats
7. Gérer les comportements désirables et indésirables.
8. Garder en tête qu'il faut surveiller l'état de santé de l'enfant et appeler mon médecin en cas de changement de comportement.
9. Prendre soin de soi et je garde des moments simples et de plaisir en famille.

## 2.2 Les psychothérapies

La télé psychiatrie est indiquée pour tous les cas non urgents.

La télé psychiatrie peut être définie comme l'utilisation des technologies de la communication pour éliminer ou réduire les barrières géographiques à la prestation de services psychiatriques. Ces technologies comprennent le téléphone, le fax, le réseau Internet, le courrier électronique, l'image fixe et la visioconférence.

### 2.2.1 La téléconsultation en période de confinement

Face à la pandémie COVID-19, toutes les activités sanitaires non urgentes ont été déprogrammées suite à une décision du Ministère de la Santé. De ce fait, une réorganisation des soins pédopsychiatriques doit être considérée. Dans ce cadre, la téléconsultation trouve toute sa place. Elle permet de maintenir un suivi à distance des patients afin d'assurer d'une part la continuité des soins et permettre, d'autre part, la mise en place des moyens de précaution pour préserver la santé mentale des enfants et adolescents.

La téléconsultation consiste en une consultation médicale à distance. Toutes les nouvelles technologies de l'information et de la communication peuvent servir de support. Cette médecine à distance facilite l'accès aux soins et évite au patient à avoir à se déplacer.

## 2.2.2 Quand faire de la téléconsultation ?

- Les indications de la télé psychiatrie sont : l'évaluation diagnostique, la mise en place d'une thérapie psychiatrique, l'élaboration d'un plan de soins cliniques, l'évaluation et la thérapie psychologique, la gestion et l'orientation des urgences, le suivi des traitements, la psychoéducation, la pharmaco éducation.
- Les contre-indications de la télé psychiatrie sont : le refus du patient, un patient présentant des troubles sévères du comportement (violence, passage à l'acte suicidaire), un patient présentant un risque d'exacerbation des symptômes avec l'utilisation d'une technologie de télécommunication, patients présentant une déficience visuelle, auditive ou cognitive ne lui permettant pas une communication cohérente par l'entremise de la technologie.

## 2.2.3 Quel moyen utiliser pour la téléconsultation ?

Vu notre contexte social, cette téléconsultation pourra se faire soit par téléphone, soit par visioconférence (Messenger, WhatsApp, Skype, plateforme de télémédecine...).

## 2.2.4 Comment procéder lors d'une téléconsultation ?

➤ Les recommandations pour une consultation téléphonique sont les suivantes :

- Répondre rapidement au téléphone
  - Être dans un lieu calme permettant le respect de la confidentialité
- Se présenter aux parents du patient et au patient lui-même, donner votre nom
- Consigner le nom et le numéro de téléphone du patient (au cas où le patient est rappelé par un autre membre de l'équipe ou l'appel est débranché)
- Enregistrer la date et l'heure de l'appel
- Enregistrer le nom, le sexe et l'âge de la personne (Etablir un dossier médical)
- Prendre une histoire détaillée et structurée
- Fournir des conseils sur le traitement ou la disposition à mettre en place

- Conseiller sur le suivi et quand contacter un médecin (par exemple, aggravation des symptômes malgré le traitement, les symptômes ne s'améliorant pas, apparition de nouveaux symptômes)
- Résumer les principaux points abordés
- Demander à l'appelant de répéter les conseils donnés (plusieurs fois au cours de la consultation)
- Demander si la personne a des questions ou des préoccupations en suspens
- Laisser l'appelant déconnecter le premier

➤ Les recommandations pour une vidéoconférence sont les suivantes :

- Informer le patient et sa famille de la procédure de la vidéoconférence et obtenir leur consentement libre et éclairé
- S'assurer de la capacité du patient à communiquer à distance et à utiliser les outils informatiques
- Organiser les plages horaires destinées à vidéoconférence
- Être dans un lieu calme permettant le respect de la confidentialité
- Tester le bon fonctionnement du matériel de vidéotransmission avant l'heure du rendez-vous
- S'assurer de la qualité du son et de l'image : luminosité adaptée, arrière plan uni et pastel de couleur pâle n'ayant aucune caractéristique distrayante, une bonne visibilité du bureau
- Être attentif à sa posture : torse bien visible, ne pas tourner le dos au patient, être habillé convenablement (couleur foncée de préférence), avoir le visage bien visible, être à une bonne distance de la caméra (ni trop près pour ne pas se déformer les traits du visage, ni trop loin pour que le visage du médecin ne soit pas flou), avoir des mouvements de la tête et des mains lents
- Avoir une attitude empathique et faire attention aux comportements instrumentaux visant à recueillir des informations, à atteindre un diagnostic, discuter des tests et de la thérapie
- Essayer d'avoir un formulaire préimprimé pour le recueil des données

- Aider le patient à s'exprimer en maintenant une certaine posture (expression faciale, position, hocher la tête) ou faire de courts énoncés ou gestes pour montrer son intérêt et sa volonté de mieux comprendre le patient
- Mener l'entretien et éviter les temps morts pouvant entraîner de l'anxiété
- Résumer les principaux points abordés
- Demander au patient de répéter les conseils donnés
- Demander si la personne a des questions ou des préoccupations en suspens

### **2.2.5 Quelle durée pour une téléconsultation ?**

- La première visite peut prendre environ 45 minutes.
- Une visite de suivi peut être réduite de 5 à 15 minutes pour les contrôles de routine.

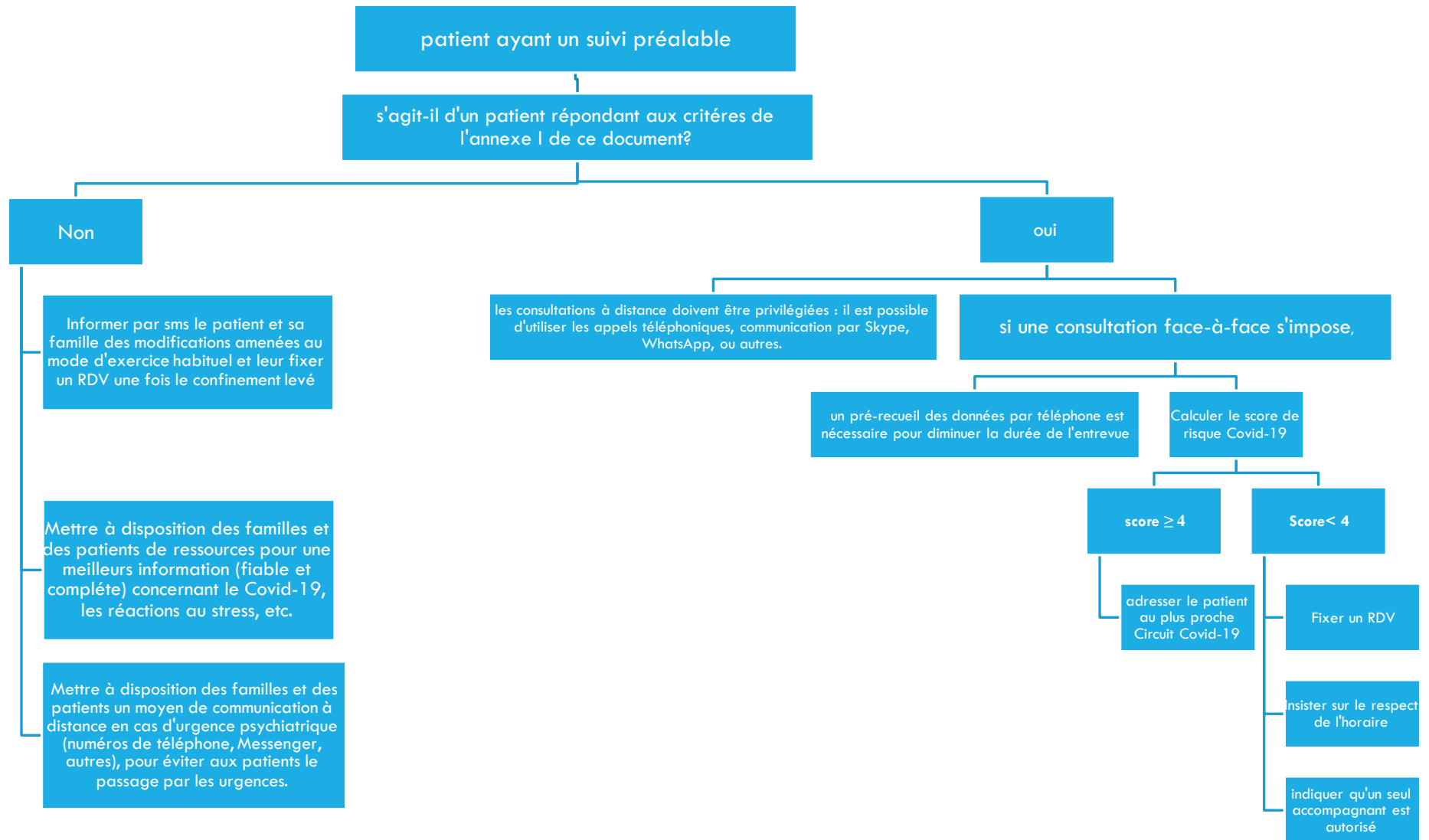
### **2.2.6 Où orienter les patients et leurs familles en cas de besoin ?**

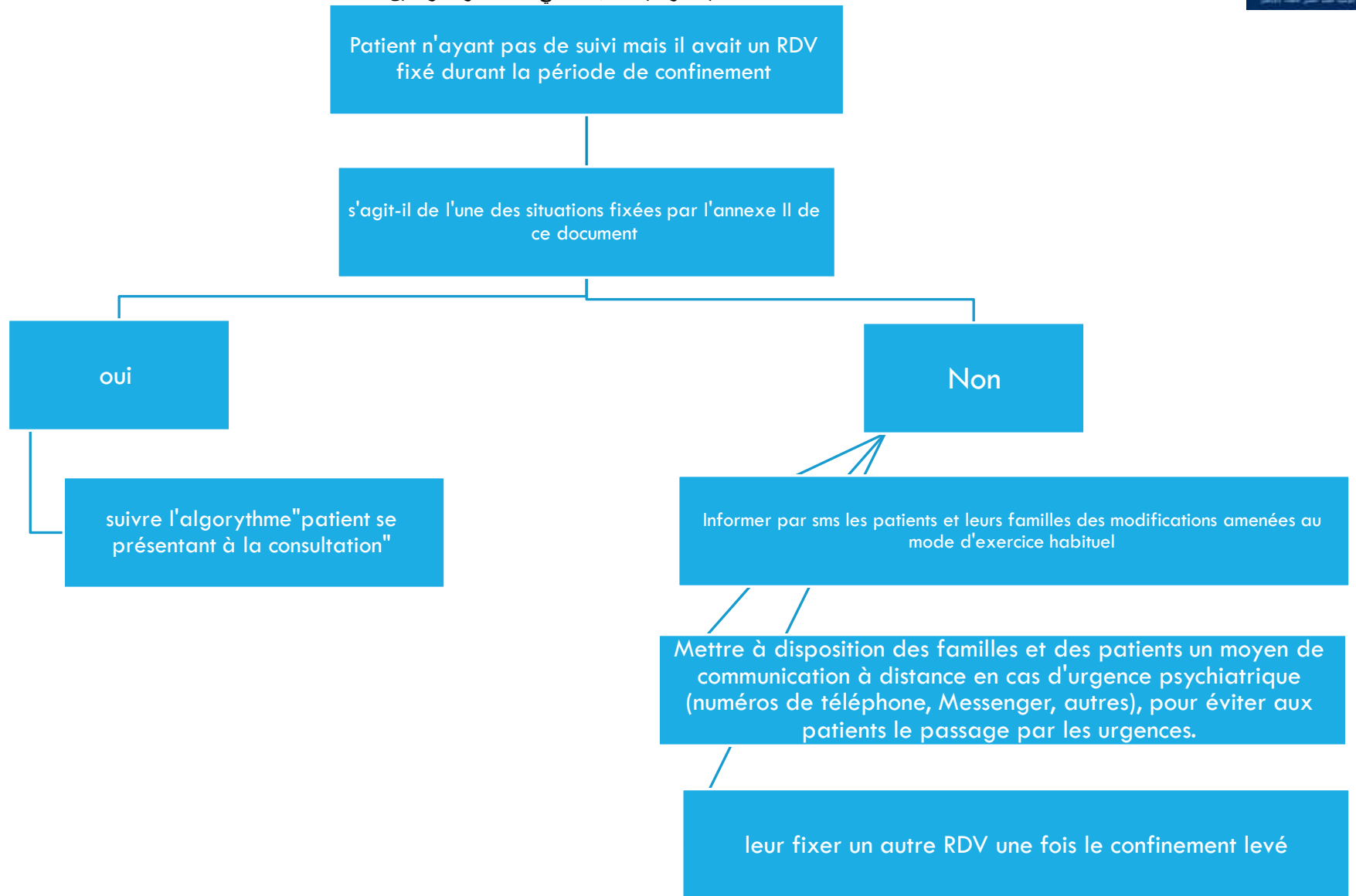
- Service de pédopsychiatrie Hôpital Razi la Mannouba.  
Numéro de Téléphone : 27054526
- Service de pédopsychiatrie Hôpital Mongi Slim. La Marsa  
Numéro de téléphone : 99 333 487
- Consultation de pédopsychiatrie Hôpital Militaire à Tunis  
Numéro de Téléphone : 27867698
- Service de pédopsychiatrie Hôpital Fattouma Bourguiba à Monastir  
Numéro de Téléphone : 22339075
- Service de pédopsychiatrie Hôpital Hédi Chaker à Sfax  
Numéro de Téléphone : 55 765 879
- Association « Halim » pour enfants autistes :  
Numéro de Téléphone 54825891
- Ministère de la femme et de l'enfance Violence :  
Numéro vert 80 10 10 30 et 1809 (numéro spécifique pour la femme et l'enfant)
- Cellule d'assistance psychologique :  
Numéro vert 80 10 50 50

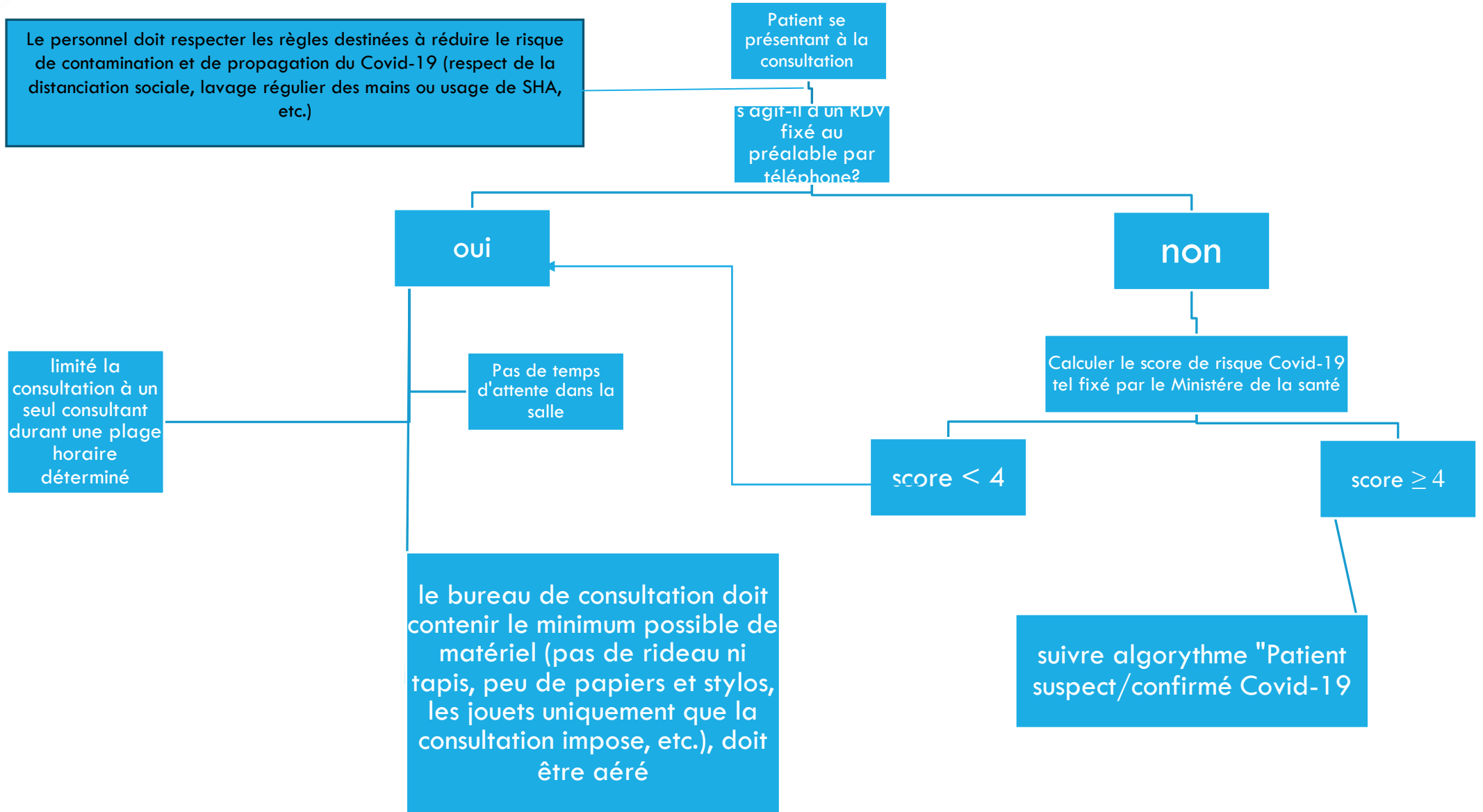
## 2.2 Recommandations résumées

- **Réponse rapide n°1** : Maintenir et renforcer l'offre de soins ambulatoires en privilégiant le recours aux prises en charge à distance (vidéotransmission, à défaut par téléphone), tout en maintenant la possibilité de consultations en structures de prise en charge ambulatoire ou en cabinet libéral, de visites à domicile et d'activités individuelles.
- **Réponse rapide n°2** : Rester vigilant quant au suivi somatique (en incluant l'évaluation régulière d'éventuels symptômes COVID-19) et au contexte social et familial du patient.
- **Réponse rapide n°3** : Sensibiliser le patient et son entourage à la nécessité du maintien d'une hygiène de vie pendant le confinement, lui rappeler les règles de confinement et l'aider à les respecter.
- **Réponse rapide n°4** : Faciliter l'accès des patients à leurs traitements (renouvellement d'ordonnances, délivrance de médicaments, transports).
- **Réponse rapide n°5** : Assurer une permanence téléphonique pour les situations de détresse aigue au niveau des secteurs de psychiatrie et maintenir l'accès aux urgences psychiatriques.
- **Réponse rapide n°6** : Assurer une coordination/coopération renforcée, dans le cadre de la prévention de COVID-19 et des conséquences du confinement, entre les acteurs de la psychiatrie, les médecins traitants/médecins généralistes et les autres professionnels impliqués dans la prise en charge et l'accompagnement du patient (infirmiers libéraux, psychologues libéraux et professionnels des secteurs médico-social).

## CONDUITE A TENIR DANS LES CONSULTATIONS PEDOPSYCHIATRIQUES









Patient suspect /confirmé Covid-19, se presentant à la consultation

Porter un masque chirurgical ainsi que surblouse jetable durant l'entretien, respecter une distance de au moins 1.5 m avec le patient, aérer le bureau durant l'entretien et garder la porte fermée, réduire la durée de l'entretien face à face à 15 min maximum

retour à domicile

Prévoir les mesures de dépistage nécessaire si patient suspect. Après consultation, le bureau doit être désinfecté avant réutilisation. Le personnel ayant été en contact doit suivre le protocole ide l'INEAS

Si une hospitalisation est requise

Patient sera hospitalisé dans la même structure hospitalière

L'équipe de l'unité Covid+ doit se charger du transfert du patient

Patient sera hospitalisé dans une autre structure

Coordonner un transfert médicalisé par Ambulance

### **3. RECOMMANDATIONS AUX PARENTS PENDANT LA PERIODE DE CONFINEMENT**

---

#### **3.1. Comment assurer une bonne sante mentale pour les enfants lors du confinement ? Rôle des parents**

Ces recommandations figurent sur les Tableaux 2 et 3 (ce dernier en arabe) et le flyer1 destiné aux parents (fichier joint).

#### **3.2. Comment gérer les symptômes anxieux chez les enfants et les adolescents durant la période de confinement ?**

Ces recommandations figurent sur les Tableaux 4 et 5 (ce dernier en arabe) et le flyer2 destiné aux parents (fichier joint)

**Tableau 2 : Comment assurer une bonne santé mentale pour les enfants lors du confinement ? Rôle des parents**

<b>Renseignez votre enfant sur le Covid-19</b>	Utiliser un langage simple et clair, adapté à l'âge et au développement de l'enfant Encouragez-le, sans le forcer, à poser des questions Ne cachez pas l'information Ayez recours à des sources fiables d'information ( Ministère de la Santé, chaînes nationales...)
<b>Encouragez le à jouer un rôle actif</b>	Apprenez-lui les gestes de prévention efficaces Amenez le à participer activement à les appliquer ( désinfecter certains objets, élaborer des pancartes résumant les gestes de prévention...)
<b>Rassurer votre enfant</b>	Rassurez le tout en restant réaliste Aidez-le à exprimer ses émotions à travers le jeu, le dessin... Offrez-lui un espace de communication et d'expression dans un cadre bienveillant et rassurant Essayez de ne pas lui transmettre votre anxiété
<b>Focalisez-vous sur le bien-être de votre enfant plus que sur ses compétences académiques</b>	N'oubliez pas que la santé mentale de votre enfant est plus importante que ses compétences académiques. Ce qui restera gravé dans sa mémoire, c'est son vécu et son ressenti durant cette période exceptionnelle
<b>Encouragez les valeurs de solidarité et de la collectivité</b>	Encouragez-le à prendre soin des autres membres e la famille Encouragez le à garder le lien avec ses proches (surtout grands-parents) ou ses amis via le téléphone ou les réseaux sociaux
<b>Maintenez une routine proche de la routine habituelle</b>	Elaborez avec votre enfant un emploi du temps afin d'organiser sa journée : tâches scolaires, sport, dessin, musique, jeux de société, etc... Garder un rythme de sommeil équilibré
<b>Contrôlez le temps passé sur les écrans</b>	Encourager votre enfant à maintenir le contact avec ses amis, ou à regarder les films et utiliser les jeux électroniques, tout en gardant une certaine distance Limitez sa surexposition (et la vôtre aussi) aux informations anxiogènes

Tableau 3 :

## توصيات للوالدين خلال فترة الحجر من اجل نفسية متوازنة للطفل خلال الحجر الصحي، ما هو دور الاولياء

<p>استعمل كلاما مبسطا واضحا يتطابق مع عمر الطفل، شجعه على التعبير بخصوص وباء الكورونا (ماذا يعرف، فيم يفكر وماذا يشعر) لا تخف عنه المعلومات ، ولا تجبره على الاستماع إليك إذا لم يكن راغبا وجاهزا لتقبل المعلومة، اعتمد على مصادر موثوقة (القنوات الوطنية، تصريحات الحكومة، وزارة الصحة...)</p>	<p>تحاور مع طفلك بخصوص وباء الكورونا</p>
<p>من المفيد أن يشعر الطفل أنه يلعب دورا فعالا في الوقاية و التطبيق السليم للحجر الصحي كأن ينجز معلقات جدارية في المنزل للتذكير بضرورة غسل اليدين أو ترك الحذاء بالخارج أو أن يقع تكليفه بتعقيم أشياء تحت مراقبة الاولياء</p>	<p>شجعه أن يكون فعالا</p>
<p>حاول بث الطمأنينة عند الطفل و شجعه على التعبير على مخاوفه و مشاعره السلبية، مع التأكيد على انها تندرج في إطار ردة فعل عادية دورها الوقاية و أخذ الاحتياطات اللازمة (تطبيق قواعد حفظ الصحة والإجراءات الوقائية..)</p> <p>الطفل سريع التأثر بتخوفات أبويه لذلك حاول عدم تمرير مثل هذه المشاعر للطفل</p>	<p>بث فيه الطمأنينة</p>

<p>لا تنس ان صحة طفلك النفسية اهم من مهاراته الاكاديمية. ما سيبقى في ذاكرته من هذه الفترة الاستثنائية هو ليس ما درسه و انما ما عاشه و شعر به خلال هذه التجربة.</p>	<p>رجح الراحة النفسية لطفلك على اهتمامك بمهاراته الاكاديمية</p>
<p>حث ابنك على الاعتناء بأفراد عائلته الاخرين: في الاتحاد قوة حافظ على صلة متواصلة مع العائلة الموسعة و خاصة الاجداد ( بالهاتف، الأنترانت)</p>	<p>شجعه على اتباع القيم التضامنية والتواصل مع الآخرين</p>
<p>حاول مع طفلك اتباع جدول اوقات ونظما فيه معا نشاطاته (دراسة، رياضة، مشاركة في الطبخ او تنظيف المنزل، رسم، موسيقى..) مع الحفاظ على عنصر المفاجأة ساعده على المحافظة على وتيرة نوم متوازنة</p>	<p>حافظ معه على وتيرة الحياة اليومية</p>
<p>شجع طفلك على المحافظة على الصلة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، لكن من الضروري الحفاظ على مسافة معينة حث طفلك على مشاهدة الافلام، المسلسلات والألعاب الالكترونية بصفة معتدلة إحم طفلك من التعرض المفرط للأنباء المسببة للخوف لان ذلك يعرضك أيضا كولي الى الخوف والتوتر</p>	<p>اعنه على ترشيد استعماله للشاشات</p>

**Tableau 4 : Comment gérer les symptômes anxieux chez les enfants et les adolescents durant la période de confinement**

Age	Symptômes anxieux	Comment les gérer
<b>Moins de 6 ans</b>	<p><b>Peur de rester seul</b>  <b>Collé à ses parents</b>  <b>Modifications de l'appétit ou du sommeil (cauchemars)</b>  <b>Comportements régressifs : parler bébé, énurésie</b>  <b>Crises de colère fréquentes</b></p>	<p>Soyez patient                      Tolérez ces comportements qui pourraient constituer une réaction normale compte tenu de la situation actuelle                      Rassurez-le, en lui parlant ou en le prenant dans vos bras                      Encouragez-le à exprimer ses émotions négatives, à travers le jeu, le dessin...                      Revoyez temporairement avec lui les règles du sommeil                      Limitez l'exposition de votre enfant aux écrans</p>
<b>Entre 6 et 12 ans</b>	<p><b>Irritabilité, pleurs</b>  <b>Modifications de l'appétit ou du sommeil (cauchemars)</b>  <b>Plaintes somatiques (céphalées, douleurs abdominales)</b>  <b>Difficultés à se concentrer</b>  <b>Essaie d'attirer l'attention de ses parents</b></p>	<p>Patientez, tolérez                      Discuter avec lui à propos de l'épidémie                      Apprenez-lui les gestes barrière et amenez-le à les appliquer</p> <p>Organisez avec lui son emploi du temps de la journée (tâches scolaires, récréatives, sportives, artistiques...)                      Faites-le participer aux tâches ménagères (cuisine, nettoyage, désinfection...)                      Aidez-le à exprimer ses émotions négatives                      Limitez son exposition aux écrans, accompagnez- le autant que possible lors de cette exposition</p> <p>Ne lui transmettez pas votre anxiété</p>
<b>Entre 13 et 18 ans</b>	<p><b>Plaintes somatiques (céphalées, douleurs abdominales)</b>  <b>Modification du sommeil ou de l'appétit</b>  <b>Retrait</b>  <b>Agitation ou perte d'énergie</b>  <b>Irritabilité, colère</b>  <b>Perte d'intérêt</b></p>	<p>Patientez, tolérez, acceptez ces symptômes                      Rassurez-le                      Encouragez-le, sans le forcer, à discuter avec vous ou avec ses amis à propos de l'épidémie                      Encouragez-le à maintenir le lien avec ses amis et ses proches (via le téléphone ou les réseaux sociaux)                      Aidez-le à maintenir une routine proche de la routine habituelle                      Engagez le dans des activités</p>

		académiques et domestiques Responsabilisez-le par rapport aux mesures de prévention Contrôlez le temps qu'il passe sur les écrans et limitez son exposition aux informations anxiogènes
<b>En cas de besoin, appelez la Cellule d'Assistance Psychologique (80105050), ou contactez le médecin de famille ou un pédopsychiatre</b>		

Tableau 5 :

## كيف تتعامل كولي مع علامات القلق عند طفلك وتساعدته على مجابتهها خلال فترة الحجر

العمر	العلامات	كيف تساند الطفل او المراهق
اقل من 6 سنوات	الخوف من البقاء لوحده، التعلق المفرط بابويه  في تراجع في عدة مكتسبات: يتكلم مثل الطفل الصغير، يطالب بالرضاعة، يتبول في فراشه ي نوبات غضب كثيرة : يبكي لأتفه الأسباب، كثير التوتر	اصبر، حاول تقبل علامات القلق طمأن طفلك بالكلام او خذه بالأحضان ساعده على التعبير على مخاوفه، من خلال اللعب او مطالعة القصص مؤقتا، راجع معه قواعد النوم مع اخذ الظروف الجديدة بعين الاعتبار قبل النوم، شاركه القيام بنشاط هادئ و مريح تفاد تعريض طفلك للشاشات
من 6 الى 12 سنة	توتر، غضب، يبكي او يتباكى لأتفه الأسباب سلوك عنيف الإفراط في التعلق بأبويه كوابيس ، مشاكل في النوم ،تغير في شهية الاكل  اعراض بدنية: اوجاع في الرأس، في المعدة اللامبالاة يحاول لفت انتباه والديه بشتى الطرق مشاكل في التركيز	اصبر، حاول تقبل علامات القلق العاب مع الطفل، احرص على ابقاء صلة متواصلة مع اصدقائه من خلال الهاتف او الانترنت مارس الرياضة معه شجع طفلك على ممارسة أنشطة تعليمية: تمارين مدرسية، العاب فكرية شجع طفلك على المشاركة في الاعمال المنزلية حول هذا الحجر الى فرصة لمشاركته القيام ببعض الأنشطة حاول أن تكون حازما معه في ضبط الحدود ممررا له الكثير من الحب و المودة تجاوز مع طفلك و ناقشه بخصوص هذا الوباء و كيفية الوقاية منه شجعه على التعبير على مشاعره من خلال الالعاب او من خلال الحديث معه بلغة تتطابق مع عمره كن قدوة له في استعمال اساليب الوقاية الناجعة تجنب تعريضه لمخاوفك قلص من تعريضه للشاشات، وراقبه و تجاوز معه في كل ما يشاهده و يسمعه



اصبر، تقبل علامات القلق، بث فيه الطمأنينة شجعه على المحافظة على وتيرة حياته اليومية شجعه، دون اجباره، ان يتحاور مع أصدقائه و افراد عائلته بخصوص الوباء شجعه على ان يحافظ على الصلة مع اصدقائه بالمهاتف او بالانترنات شجعه على المشاركة في الأعمال المنزلية والإعتناء بإخوته الصغار، و المحافظة على قواعد النظافة والوقاية قلص من تعريضه للشاشات ، و رافقه و تحاور معه في كل ما يشاهده و يسمعه مع التأكيد على أهمية إنتقاء المعلومات و التثبت من مدى صحتها	اعراض بدنية: اوجاع راس، حساسية جلدية قلق في النوم او في شهية الاكل افراط او نقص في النشاط مشاكل في التركيز الميل للانزواء توتر، غضب	مراهقين من 13 الى 18 سنة	
اتصل بخلية الإحاطة النفسية اذا ازدادت هذه الاعراض حدة ( 80105050 ) ، او اتصل بطبيب العائلة او الطبيب النفسي للطفل و المراهق			

## Références :

AGENCE D'ÉVALUATION DES TECHNOLOGIES ET DES MODES D'INTERVENTION EN SANTÉ.

Télésanté : lignes directrices cliniques et normes technologiques en télépsychiatrie. ETMIS 2006; 2 (1)

CSTS Traduction des recommandations du CSTS : Center for the Study of Traumatic Stress. Prendre soin des patients ambulatoires pendant l'épidémie de Coronavirus : conseils de base. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Prendre+soin+des+patients+ambulatoires.pdf>

ESCAP POLICY POSITION STATEMENT. COVID-19: services must remain active, we must communicate with networking partners and avoid further closure of psychiatric units. Avril 2020

Hevance A., Gourion D., Hoertel N., Llorca P-M., Thomas P. , Bocher R. , Moro M-R. , Laprévotte V. , Benyamina A. , Fossati P., Masson M. , Leune E. , Leboyer M., Gaillard R. Assurer les soins aux patients souffrant de troubles psychiques en France pendant l'épidémie à SARS-CoV-2. March 2020L Encéphale DOI: 10.1016/j.encep.2020.03.001

HAS. Prise en charge des patients souffrant de pathologies psychiatriques en situation de confinement à leur domicile. RÉPONSES RAPIDES DANS LE CADRE DU COVID 19 - Mis en ligne le 02 avr. 2020 [https://www.has-sante.fr/jcms/p\\_3168631/fr/prise-en-charge-des-patients-souffrant-de-pathologies-psychiatriques-en-situation-de-confinement-a-leur-domicile](https://www.has-sante.fr/jcms/p_3168631/fr/prise-en-charge-des-patients-souffrant-de-pathologies-psychiatriques-en-situation-de-confinement-a-leur-domicile)

Haute Autorité de la santé. Téléconsultation et téléexpertise. 2009.

IACAPAP Bulletin : March 2020, Issue 57

J. Car, A.Sheikh. Telephone consultations. BMJ. 2003 ; 326 :966-9.

M.L. Onor, S. Misan. The Clinical Interview and the Doctor–Patient Relationship in OMS. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Santé mentale et considérations psychosociales en temps de pandémie COVID-19. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Recommandations+de+l'OMS+pour+l'%C3%A9pid%C3%A9mie+COVID-19.pdf>

S. Saint-Andréa, W. Neira Zalenteinb, D. Robinb, A. Lazartigues. La télépsychiatrie au service de l'autisme. L'Encéphale (2011) 37, 18—24

Telemedicine. Telemedicine and E-Health. 2005 ; 11 (1) :102-05.

The National Child Traumatic Stress Network: Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). March 2020

World Health Organization: Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak . March 2020

World Health Organization: Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak . March 2020

## **ANNEXE I: PATIENTS NECESSITANTS UN SUIVI DURANT LE CONFINEMENT**

---

Les patients ayant les troubles ou les conditions suivantes nécessitent de maintenir leur suivi durant le confinement, selon les modalités citées dans ce document :

- \* Les patients sous un traitement pharmacologique (quelque soit la famille du médicament)
- \* Les patients sous un traitement cité dans le Tableau 1 de ce document doivent bénéficier d'une surveillance plus rapprochée
- \* Les patients suivis pour les troubles suivants :
  - Trouble du spectre de l'autisme
  - Trouble déficit de l'attention / Hyperactivité
  - Troubles Anxieux
  - Troubles dépressives
  - Trouble du spectre de la schizophrénie
  - Trouble obsessionnel compulsif
- \* Les patients suivis pour les conditions suivantes :
  - Tentatives de suicide récurrentes ou ayant survécu dans le mois qui précède
  - Automutilations
  - Maltraitements et dynamiques familiales défaillantes
  - Désharmonies psychotiques
- \* Les patients bénéficiant avant le confinement d'un programme de thérapie particulier :
  - TCC
  - CRT
  - Thérapie d'inspiration psychodynamique
  - Etc.

## Annex II : Patients dont le suivi sera démarré durant le confinement

Les patients ayant sollicité un RDV pour une première évaluation pédopsychiatrique et dont le RDV a coïncidé avec la période de confinement, et ayant les motifs suivants, doivent être évalués selon le programme

- \* Comportements suicidaires
- \* Automutilations
- \* Maltraitements
- \* Symptomatologies dépressives
- \* Hallucinations et / ou délires
- \* Troubles de comportement majeurs et handicapants