

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



Table des matières

Introduction	2
1 - La parole: écouter et se parler autrement pour vivre ensemble ce moment, dans le respect et les singularités de chacun et chacune. Il importe de trouver et de construire les conditions adaptées pour chaque enfant, fille ou garçon, pour lui-même et auprès des autres, quel que soit son âge.	3
2 - Des réflexions courtes pour garder un cap dans ce moment de crise.	5
3 - L'espace : des propositions concrètes et topologiques sur comment se représenter l'espace (et le rendre différent pour bouger quand on est agité, pour s'apaiser,...), imaginer des temps ensemble et séparément (moments de silence, de bruits, de repli), comment penser sortir (avec qui et comment) des choses simples à proposer ou éviter (au cas par cas) en tenant compte du type de fragilités ou difficultés (pour les jeunes, les adolescents et les adultes).	6
4 - Le ludique : des jeux, des chansons, des histoires, des bricolages avec du matériel basique qu'on trouve à la maison. Cette partie est scindée en 2 : maternelles/primaires et secondaires.	8
5 - Le réseau	20
6 - Un espace pour penser et soutenir les malades, les familles endeuillées suite au C-19.	23
7 - Les boîtes à outils de nos amis	25
8 - La transition numérique - Trouvailles pour maintenir les liens NEW!	26

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



Introduction

La “Boîte à Outils” est destinée à toute personne désireuse de découvrir et d'utiliser des liens, idées et réflexions – de manière non-exhaustive – durant cette crise sanitaire. Les parents ou grands-parents, jeunes et adolescents pourront y piocher ce qui les intéressent. Nous avons veillé à ce qu'elle ne référence pas seulement des liens « internet ».

Cette initiative émane du groupe de travail des logopèdes en service de santé mentale mis en place au sein de la Ligue bruxelloise pour la santé mentale. Il va de soi qu'il est illusoire de vouloir traiter ce sujet de manière exhaustive, et d'y rassembler tout ce qui existe et pourrait être utile dans tous les cas de figures. Telle n'est pas notre intention. Nous avons pensé cette « Boîte à Outils » comme un trampoline qui vous emmène vers une réponse ou une invitation à explorer, à créer ; et parfois à y trouver chaussure au pied. Celle-ci est en constante évolution.

Avec le Covid-19, nos repères et nos modes de vie sont bousculés. Nos corps ne se déplacent plus comme avant. Nous devons veiller aux autres et à nous-mêmes pour éviter la propagation de ce virus. Pour maintenir le lien avec nos familles et nos proches, les enseignants, les écoles de nos enfants, notre médecin traitant, nos collègues, nos voisins, nous utilisons plus qu'avant les moyens dont nous disposons (téléphone fixe, smartphone ou GSM, ordinateur...) ou ceux qui sont à notre portée (boîte aux lettres, fenêtre, trottoir...). Nous faisons appel aux services existant pour maintenir le lien et éviter l'exclusion. Nous ne sommes pas tous équipés de la même façon.

Durant le confinement, n'hésitez pas à parler, échanger, interpeller. Nos services sont là pour cela.

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



1 - La parole: écouter et se parler autrement pour vivre ensemble ce moment, dans le respect et les singularités de chacun et chacune. Il importe de trouver et de construire les conditions adaptées pour chaque enfant, fille ou garçon, pour lui-même et auprès des autres, quel que soit son âge.

- ❖ **NEW!** Des professionnels de la santé mentale sont là pour parler du retour progressif de nos enfants et de nos adolescents à l'école.

Reprendre le chemin de l'école, en situation de déconfinement, n'est pas facile à « penser ».

C'est pourquoi, nous, professionnels en SSM et en hôpital, sommes à votre disposition pour en parler avec vous.

Nos enfants, nos adolescents ont besoin de retrouver leurs liens avec l'école (amis, enseignants, cadre pédagogique, ...). Pour permettre ce passage et éviter un décrochage ou une rupture, n'hésitez pas à adresser vos doutes, vos sentiments d'angoisse voire de colère, vos questions en tant que parent et aussi celles de vos enfants ou de vos ados. Des professionnels pourront vous offrir un espace de parole et vous accompagner.

[Interview du Dr Delvenne](#), Chef de service pédo-psychiatrique de l'HUDERF

- ❖ **NEW!** [Enquête : comment les familles ont-elle vécu le confinement ?](#) Une émission de Tendances Première du 5 juin 2020 sur base d'une enquête réalisée par l'UCLouvain. Chaque parent a un vécu singulier de cette période inédite de confinement/déconfinement et en parler permet d'éviter la stigmatisation et l'isolement. Des professionnels sont disponibles car la parole permet de retrouver des repères et restructurer le temps..
- ❖ **NEW!** [« Faire famille au temps du confinement et en sortir : comment renouer autour de l'enfant l'alliance éducative entre adultes ? »](#) Un webinaire de Daniel Coum, psychologue clinicien, psychanalyste qui a eu lieu le vendredi 15 mai 2020 sur Yapaka

- ❖ [L'ensemble des SSM bruxellois](#) propose des permanences téléphoniques en journée. Tous sont disponibles pour écouter, réfléchir avec vous. Nous pouvons aussi vous orienter vers un service plus approprié si nécessaire. Quelles que soient vos questions, vos situations, vos réalités – en lien ou non avec la pandémie, le confinement – des professionnels en santé mentale sont présents au téléphone. La Ligue a mis en place un dispositif d'écoute en soirée et le weekend.

- ❖ [Comment parler de la situation face au virus avec les enfants ? Comment les rassurer ?](#) RTBF Auvio - vidéo.

- ❖ [Parents – enfants confinés, comment ne pas péter les plombs](#) Yapaka

- ❖ Les lignes d'écoutes:
 - ▽ ECOUTE SANTÉ MENTALE - par les services de santé mentale bruxellois pour le grand public et les professionnels.
Du lundi au vendredi de 18h à 22h les week-end et jours fériés de 9h à 17h
02/501 01 27 - 02/501 01,28 - 01/501 01 29
 - ▽ SOS PARENTS - soutien psychologique au parents de 8h à 22H
0471/414 333
 - ▽ ECOUTE ENFANTS - numéro gratuit - 103
 - ▽ CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE - 24h/24 - anonyme
0800/32 123
 - ▽ TÉLÉ-ACCUEIL - 24h/24 - anonyme- numéro gratuit
107
 - ▽ ECOUTE CONSEILLERS CONJUGAUX - problème de couple
0487/93 10 91
 - ▽ SOS VIOL 0800/98 100
 - ▽ ECOUTE VIOLENCE CONJUGALE 0800/300 30

- ❖ [Les jeunes parlent du confinement](#) sur Radiopanik

- ❖ ["La crise n'est pas que sanitaire"](#) Maisin Charlotte, Lotte Damhuis, Alexia Serré. La Revue Nouvelle n° 3, 2020

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



2 - Des réflexions courtes pour garder un cap dans ce moment de crise.

Il n'est pas évident de trouver les mots. L'enfant ou l'adolescent peut adresser ses questions, ses impasses mais aussi son silence, sa colère face au changement dans sa vie. En tant que parent, ce n'est pas toujours simple de rassurer ou de poser le cadre. Comment trouver à structurer une journée, une semaine alors que les repères de temps, de lieu, les habitudes sont chamboulées.

Et si nous, nous les invitons à organiser un plan d'attaque pour la journée où chacun peut y retrouver des plages de « travail scolaire », « détente en solo ou en famille », « cuisine », « rangement », « d'écran : jeux ou films-séries-dessins animés », « WhatsApp ou appels divers », « plage imaginaire : on repense à ce qu'on aime (lieux, personnes, activités) et on laisse venir les idées », « les défis futurs »...

Une autre idée pourrait être de parler à d'autres : parents, connaissances, voisins, professionnels, enseignants, intervenants que l'on connaît ou que l'on nous invite à contacter.

- ★ **NEW!** [*"Pas de jardin, pas d'Internet : confinement difficile pour les enfants vulnérables"*](#) Cette crise révèle les inégalités. Les enfants et les adolescents vulnérables en subissent les conséquences un article sur daardaar.be
- ★ [Site de conférences et de discussions](#), à partir de 8 ans, sur les enjeux actuels en tant qu'acteurs de changement pour décrypter, réfléchir et discuter, avec d'autres
- ★ Un [directeur d'école](#) fondamentale écrit aux parents de ses élèves des mots rassurants
- ★ [Faire Famille au temps du confinement](#) Daniel Coum, Yapaka
- ★ [Parents - enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs?](#) Yapaka

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



3 - L'espace : des propositions concrètes et topologiques sur comment se représenter l'espace (et le rendre différent pour bouger quand on est agité, pour s'apaiser,...), imaginer des temps ensemble et séparément (moments de silence, de bruits, de repli), comment penser sortir (avec qui et comment) des choses simples à proposer ou éviter (au cas par cas) en tenant compte du type de fragilités ou difficultés (pour les jeunes, les adolescents et les adultes).

- Réserver son espace psychique. [Intervention](#) du Dr Serge Hefez.
- Coronavirus : gérer le confinement, les [8 conseils](#) des astronautes et sous-marinières.
- [Sommes-nous tous égaux face au confinement ?](#) Avec Bruno Humbeeck, psychopédagogue à l'UMons sur La 1ère le 1/04/2020
- [La psychomotricité à la maison](#) Une petite boîte à outils psychomotrice pour vous donner des idées d'activités ludiques à partager avec vos enfants et à réaliser avec bienveillance et encouragement. Elles sont à adapter à vos envies, vos inspirations, l'espace de la maison, l'âge et le matériel à votre disposition. Rédigé par Jason DHONT, psychomotricien.
- Une autre boîte à outils "[La psychomotricité à la maison](#)" du site INOVAND.
- Bougez à la maison pour rester en bonne santé
 - ◆ [Le Parisien](#)
 - ◆ [Active for Live](#) pour les enfants de 2 à 4 ans
 - ◆ [Papa Positive](#)
 - ◆ [Parcours dans la maison](#) Adepts
 - ◆ [Course d'orientation](#) dans la maison Adepts
 - ◆ Sur le site [fabuleux mouvements](#) quelques idées pour bouger et se défouler à la maison
- [Faire des cabanes à la maison](#) pour que chacun puisse avoir un espace à lui, et pourquoi pas dans le salon
- Pour méditer
 - ◆ [Petit Bambou](#) a ouvert en accès libre tout son programme "sourire et anxiété" Application à télécharger
 - ◆ <https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse> par Petit Bambou

- ◆ [Calme et attentif comme une grenouille](#) (l'ouvrage de référence pour la méditation pour les petits) offre des ressources gratuites à télécharger
- ◆ [Méditation / Relaxation guidée pour enfants](#) par Pascale Picavet sur sa chaîne YOUTUBE
- ◆ [Un amour au naturel](#) offre plein d'audios relaxants pour les enfants.
- ◆ [Le sacre des contes](#) propose des histoires qui invitent les enfants à méditer.
- ◆ [Mon moment magique](#) offre chaque jour une heure de rituel bien être pour les 4-12 ans

→ Pour faire du Yoga

- ◆ [Downdogapp](#) est gratuit jusqu'au premier juillet – vous y trouverez des exercices de Yoga et des routines sportives (plutôt pour pré-ado et les plus grands).
- ◆ [Un jour un jeu](#) propose des cartes de yoga tip top
- ◆ [Cette super vidéo](#) présente un exercice de Yoga pour les enfants
- ◆ Yoga pour enfants : [la salutation au soleil](#)
- ◆ [Calmer les enfants avant de dormir](#)

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



4 - Le ludique : des jeux, des chansons, des histoires, des bricolages avec du matériel basique qu'on trouve à la maison. Cette partie est scindée en 2 : maternelles/primaires et secondaires.

Maternelles et Primaires :

➤ Livres/Histoires à écouter :

- [“La grande histoire de Pomme d’Api”](#) (jusqu’à 6 ans) : 18 histoires, de 4 à 10 min
- [“Scratch scratch dip clapote”](#) de Kitty Crowther. Un album filmé offert par l’école des loisirs
- [Kidstory](#) – 18 contes de 5 à 15 minutes disponibles.
- Découvrez [la série d’histoire de France Inter](#) : des contes pour les enfants de primaire, imaginés et racontés par de nombreux auteurs.
- [Encore une histoire](#) (jusqu’à 10 ans) : 29 livres lus avec brio, de 8 à 20 min.
- [Les histoires en musique d’Elodie Fondacci](#) (jusqu’à 7 ans) : 63 épisodes, de 4 à 10 min.
- [Astérix et la Zizanie](#) de France Culture – 59 minutes.
- [Promenades Imaginaires au Musée d’Orsay](#) offre 13 histoires fascinantes pour découvrir des œuvres du musée d’Orsay (dès 8 ans).

➤ De la musique :

- [Cup song](#) Comment jouer la Cup Song avec un gobelet en plastique?
- [Percussion corporelle](#)
- [Loto sonore des instruments de musique](#)
- Pour les enfants d'âge primaire : sur Spotify ou Deezer, partez à la découverte de :
 - Aldebert
 - Weeper Circus
 - Henri Dès
 - Ici Baba
 - Ogres de Barback
 - Voyage du Prince Tudorpah
 - Les albums de Zut

➤ Corps en mouvement / au repos

- *Plusieurs idées* : corde à sauter, jeux de ballon, marelle, cache-cache, danser sur de la musique, faire un karaoké (ex ; "[On écrit sur les murs](#)" des Kids United), jouer à "chaud ou froid", inventer une chasse aux trésors.
- *À travers la pièce* : combien de façons différentes pouvez-vous trouver pour passer d'un côté à l'autre de la pièce ? Vous pouvez marcher, courir, marcher en crabe, ramper, marcher en arrière, sauter comme un lapin, rouler... *Bowling*: c'est facile de créer un jeu de bowling avec des bouteilles en plastique et des balles de tennis.
- *La traversée* : donnez à votre enfant deux morceaux de papier (deux feuilles de papier A4 ou deux feuilles de papier essui-tout) et demandez-lui de traverser la pièce sans toucher le sol. Il va devoir réfléchir en montant sur le deuxième papier, il faudra se retourner et récupérer le premier pour le mettre plus loin et aller dessus et ainsi de suite...
- *Jacques a dit* : Jacques a dit est un excellent jeu pour aider les enfants à apprendre à prêter une attention particulière aux instructions, tout en leur donnant un avant-goût du leadership. Dans ce jeu, un enfant propose : «Jacques a dit de se tapoter la tête» ou «Jacques a dit de sauter comme un singe». Ensuite, l'autre personne fait l'action mais seulement si le meneur a dit «Jacques a dit» avant l'instruction.
- *Trouver et toucher* : il s'agit d'un jeu polyvalent qui peut être utilisé pour revoir de nombreuses compétences différentes. Dites simplement à vos enfants de trouver quelque chose et de le toucher. Par exemple, « Recherchez et touchez quelque chose de bleu ; recherchez et touchez quelque chose qui commence par le son / s / ; recherchez et touchez quelque chose qui tourne; recherchez et touchez quelque chose qu'on peut manger, recherchez et touchez quelque chose qui contient 2 syllabes dans le mot,..." »
- *Comme un animal* : faites bouger vos enfants comme des animaux, c'est une excellente façon de les amener à utiliser de nouveaux muscles. Voici quelques idées :
 - Se déplacer comme un oiseau (courir avec les bras tendus)
 - Bouger comme un serpent (se remuer sur le ventre par terre)
 - Bouger comme un ours (marcher à quatre pattes)

- Se déplacer comme une grenouille (descendre sur les hanches et sauter)
- Bouger comme un kangourou (faire de grands bonds avec les bras devant la poitrine)
- Se déplacer comme un éléphant (avec un piétinement lourd)
- Se déplacer comme un pingouin (se dandiner avec les chevilles rapprochées et les bras sur les côtés)
- *Apprendre à se calmer* : pour reconnaître les émotions négatives, comme le stress ou la colère, qui peuvent faire peur, se concentrer pour mieux apprendre. C'est ce que propose la méthode de méditation de pleine conscience à destination des enfants et des ados élaborée par la psychologue et psychothérapeute [Jeanne Siaud-Facchin](#) et dont voici trois exercices adaptés aux enfants **dès 7 ans**:
 - **La météo intérieure pour se relier à soi**
 C'est bien souvent le premier exercice d'une séance de méditation pour enfant, mais aussi celui qui peut, isolément, être réalisé à tout moment, n'importe quand.
 Demandez à votre enfant : « Quel temps fait-il à l'intérieur de toi ? »
 Parce que nous passons notre temps à parler, et à leur parler, de la pluie et du beau temps, des nuages, du vent, de la température et de ce que nous ressentons en fonction de celle-ci, les enfants n'ont aucun mal à trouver des mots liés à la météo pour décrire ce qu'ils ressentent au fond d'eux-mêmes. Que ce soit pour traduire une émotion, une pensée ou une sensation physique.
 Leur poser la question leur demande de s'interroger sur ce qu'ils éprouvent. C'est le premier mouvement pour s'entraîner à être présent à ce qu'ils vivent, à se recentrer sur ce qu'ils ressentent.
 - **L'exercice de l'arbre pour se réaligner et se poser.**
 Demandez à votre enfant d'imaginer qu'il est un arbre.
 Il se tient debout, les yeux fermés, et ressent que ses pieds, posés bien parallèlement au sol, s'enfoncent très loin. Comme des racines. Elles s'ancrent très profondément dans la terre, et il se sent ainsi solidement attaché. Puis, tout doucement, il relève les bras au dessus de la tête et s'étire très fort, très loin, comme si ses bras étaient les branches de cet arbre qui essaye d'attraper le soleil. Alors, demandez-lui de ressentir tout ce qu'il se passe dans son corps, du bout de ses doigts tout là haut dans le ciel, jusqu'au bout de ses pieds tout au fond dans la terre.
 Cet exercice permet à l'enfant de se réaligner, de se redresser, d'avoir l'impression d'occuper tout l'espace et ainsi de se sentir plus fort, plus majestueux. Bien ancré dans le sol, il fait une pause et en ressort plus confiant.
 - **La petite fourmi pour ressentir et se détendre.**
 Cet exercice est l'adaptation du « balayage corporel » (body scan, en anglais) qui se pratique aussi en méditation avec les adultes. Contrairement à l'idée reçue, ce n'est pas du tout un exercice de détente ou de relaxation, mais un entraînement au déchiffrement de nos

sensations. Il entraîne à devenir un expert de son corps, tout comme l'on fait des gammes au piano pour habituer ses doigts à filer sur le clavier.

Dites à votre enfant de s'allonger confortablement, et racontez-lui l'histoire de la petite fourmi.

Il faut bien y mettre le ton, et tous les détails. En insistant bien sur tous les adjectifs qualificatifs liés aux cinq sens.

“C’est donc l’histoire d’une petite fourmi qui commence à grimper sur le gros orteil du pied, le gros doigt de pied, oups, ça chatouille un petit peu. Mais la petite fourmi continue, et pouf, elle tombe au milieu des doigts de pieds. Oulala, c’est bizarre, c’est un peu humide et chaud par ici. Alors elle remonte sur l’autre doigt de pied et ainsi de suite (il faut détailler). Et puis elle se retrouve sur le dessus du pied et là, elle est soulagée, c’est quand même plus facile d’avancer. Elle arrive ensuite sur la jambe, au niveau de la cheville, et là c’est la forêt pour cette toute petite fourmi, il a des petites herbes aussi grandes qu’elle par-ci par-là. Et puis soudain, une grosse montagne, c’est le genoux... et ainsi de suite. Avec le nombril dans lequel elle tombe. Les battements du cœur qui bougent et font beaucoup de bruit. La bouche qui est humide. Le nez, qui souffle comme un gros ventilateur, puis l’aspire comme un gros aspirateur. Et ainsi de suite jusqu’aux cheveux, dans lesquels elle se perd dans cette jungle peuplée de grandes lianes... Et hop elle tombe par terre !”

À la fin de l'histoire, la majorité des enfants sont tellement happés par leur imagination qu'ils cherchent la petite fourmi partout. Et surtout, ils se sentent complètement détendus. Parce que durant l'histoire, et alors qu'ils se concentraient sur toutes les sensations de leurs corps, imaginant cette petite fourmi leur grim pant dessus, ils ont sécrété des endorphines, les hormones du bien-être.

➤ Activités manuelles et qui mobilisent l'imaginaire :

- Jeux de cartes

- La bataille

Le but du jeu est d'obtenir toutes les cartes du jeu.

Il faut distribuer toutes les cartes du jeu, une par une, en cachant les faces, à tous les joueurs.

Chaque joueur retourne en même temps la première carte de son paquet. Celui qui a posé la carte la plus forte (joker, as, roi... jusqu'au 2 remporte toutes les cartes (c'est à dire la sienne et celles de autres joueurs)

L'ordre des cartes, de la plus forte à la moins forte est : As, roi, reine, valet, dix, neuf, huit, sept, six, cinq, quatre, trois, deux.

Si deux joueurs posent sur la table une carte de même valeur (par exemple deux dix), on dit qu'il y a bataille. Dans ce cas, chaque joueur pose une autre carte sur la première, mais face cachée, puis une seconde, retournée cette fois. Celui dont la carte retournée est la plus forte remporte toutes les cartes de l'autre en plus des siennes.

Le jeu se déroule ainsi de suite jusqu'à ce qu'un joueur remporte toutes les cartes.

- La Bataille des additions

Le principe est le même que celui de la bataille mais on y joue avec seulement les cartes de 1 à 10.

On tire à chaque fois deux cartes et on effectue l'addition. C'est le joueur qui obtient le plus grand nombre qui remporte les cartes. Par exemple, si un joueur pose sur la table un 5 et un 10, il obtient par la somme des deux le chiffre 15. Si le joueur adverse tire un 3 et un 8, il obtient une addition de 11 et perd donc ses cartes car son résultat est inférieur à 15.

Il faut savoir compter et faire des additions faciles.

- La réussite

On y joue seul !

Le but du jeu est de rassembler toutes les cartes en quatre suites de l'as au roi, pour chaque couleur.

On dispose les cartes en 7 colonnes allant de une à sept cartes (de gauche à droite). Puis on retourne la première carte de chaque paquet. Le reste des cartes constitue la pioche.

On déplace les cartes pour former des suites décroissantes en alternant rouge et noir. Par exemple, un six rouge pourra seulement être posé sur un sept noir.

Lorsque on découvre un as, on le pose à l'écart du jeu. Au cours de la partie, on ajoute par-dessus les cartes suivantes de la couleur de l'as afin de former quatre suites croissantes allant de l'as jusqu'au roi. On retourne à chaque fois, face visible, les cartes découvertes sur le dessus de chaque paquet. Un roi ou une suite commençant par un roi, peut être déplacé sur un espace libre.

On découvre les cartes de la pioche au fur et à mesure et on les place ensuite dans le jeu, si c'est utile. On réutilise la pioche sans la mélanger jusqu'à finir les quatre suites, ou jusqu'à ce que le jeu soit bloqué.

- Bricolage avec du matériel de la maison :

- Une boîte d'œufs





- Rouleaux de papier toilette :



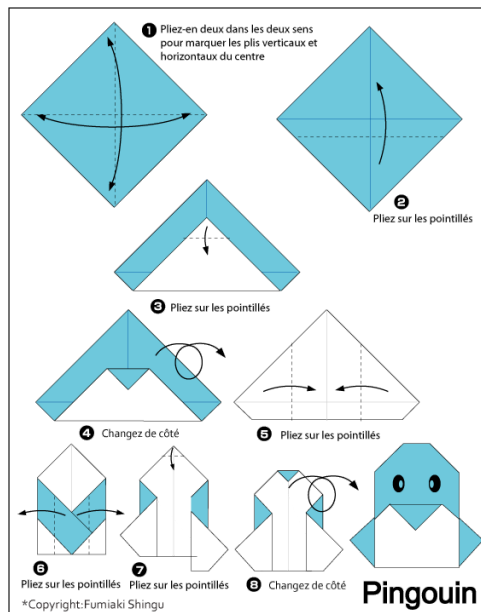
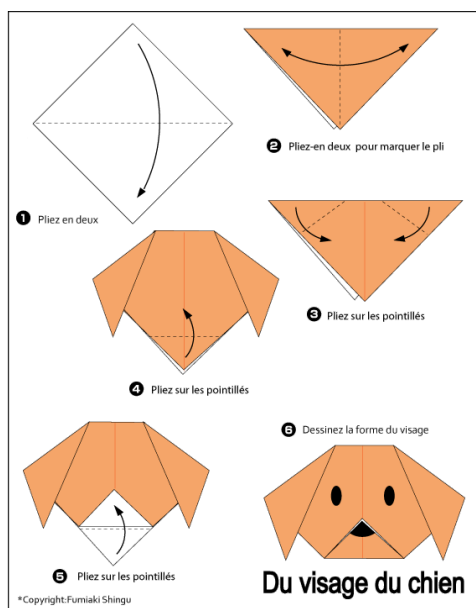
- **NEW!** Avec des feuilles de papier :



Boite en carton (par exemple : une maison, des animaux, un labyrinthe)



- [Se déguiser et se maquiller](#)
- [Colorier des mandala pour les petits,](#)
- [Les origamis de Tête à modeler](#) et autres modèles



- [Cocottes en papier](#)
- [La recette de la pâte à sel :](#)

1 tasse de sel pour 2 tasses de farine et une tasse d'eau tiède.

Mélangez ensemble la farine et le sel.

Ajoutez l'eau petit à petit jusqu'à ce que la pâte ait une bonne consistance.

Si vous souhaitez colorer la pâte, mettez du colorant alimentaire dans l'eau avant de l'ajouter à la farine et au sel.

- *Idées de fabrication* : des escargots, des œufs, des serpents, des coccinelles, une salade de fruits, des perles. Il est aussi possible de les peindre.

- La pâte à modeler + accessoires « maison » :

Inventez des formes, des animaux, de la nourriture, des bijoux et ajoutez/utilisez les accessoires suivants :

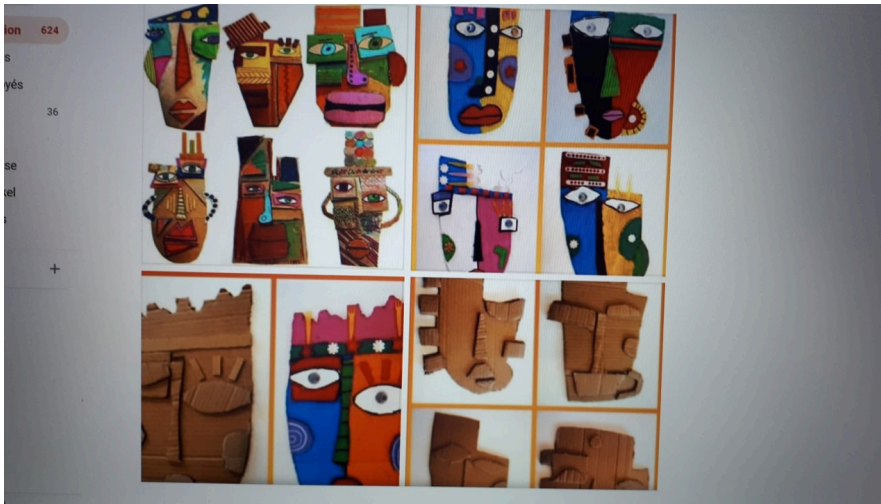
- Ciseaux pour couper des serpentins de pâte
- Des pailles à couper pour représenter des figurines
- Des pâtes alimentaires
- Des boutons pour embellir les créations des enfants
- Des crayons pour dessiner sur la pâte
- Tout autre accessoire qui sera attrayant pour les enfants...



-

- # 60 BRICOLAGES
- avec des rouleaux de papier toilette*
-
- The collage displays a variety of creative projects made from toilet paper rolls. Some projects are functional, like pencil holders or storage for keys and small items. Others are decorative or thematic, such as a Minion-themed container, a stack of blocks, and a large owl. The crafts use different colors of paper and are often decorated with markers, paint, or other materials. The projects are arranged in a grid-like fashion, with some images showing multiple examples of the same craft.
- WWW.LACOURDESPETITS.COM





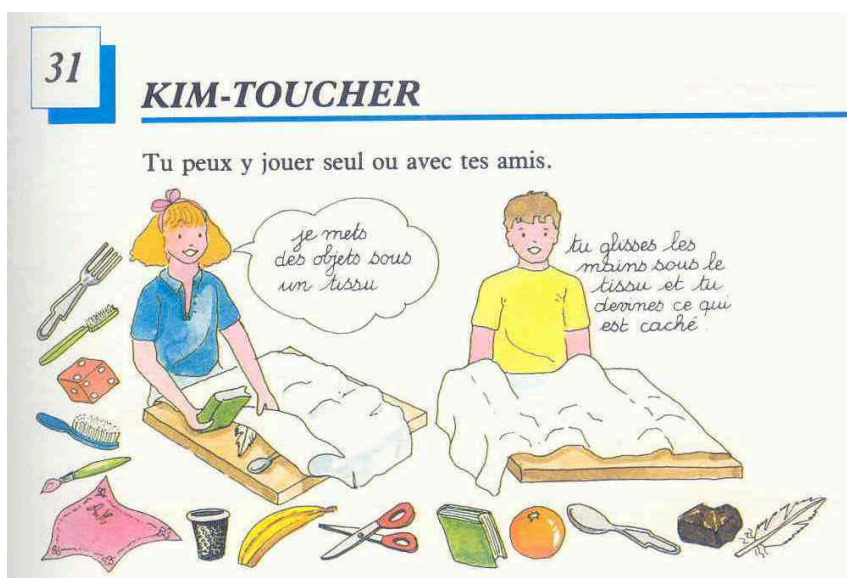
- Fabriquez une marionnette en papier :

Je vous propose de regarder la vidéo ci-dessous pour découvrir comment réaliser votre marionnette avec du papier. C'est un tutoriel pour réaliser le poussin, mais la technique est la même pour tous les animaux proposés, et vous pouvez même créer vos propres marionnettes en papier en utilisant la même base pour le corps. On peut ensuite facilement imaginer une girafe, un lion, un éléphant ou même un humain.

[Vidéo](#) des différentes étapes de la création de la marionnette poussin



- **Kim du toucher**



➤ Des films et dessins animés :

- L'association « [Films pour Enfants](#) » est une ASBL à vocation internationale qui veut offrir un accès au cinéma d'animation d'auteur aux enfants du monde entier. Le Festival 2020 pour Enfants est disponible gratuitement, et propose une liste de films classé par âge. Un vrai régal pour tous !
- [Le site Benshi](#) propose plus de 200 films dont beaucoup de films d'animations formidables. Il y en a pour tous les âges, de 2 à 11 ans, et pour tous les goûts ! Idéal aussi pour regarder en famille. Une partie du site est en libre accès, l'autre est payante mais le premier mois est gratuit et sans obligation de poursuivre.
- Découvrez aussi : Simon's Cat (sans parole, sur You Tube), L'intégrale de Père Castor (dès 4 ans), La petite Taupe (indémoudable, sans parole, pour tous les âges !).

➤ Pour s'informer ...

- [Le Journal d'Arte Junior](#) : JT matinal quotidien pour les 10-14 ans.
- [Le Journal « Les Niouzz »](#) de la RTBF

Adolescents:

Si les enfants manifestent généralement de l'enthousiasme lorsqu'on leur propose une activité, il n'en va pas de même avec les adolescents. L'accueil réservé à la proposition des adultes dépend de la manière dont elle est adressée. « Tu t'intéresses à l'avenir de la planète et tu veux manger moins de viande. Nous pourrions choisir une recette végétarienne sur internet et la réaliser ensemble. Qu'en penses-tu ? » a davantage de chance de susciter l'intérêt que : « Au lieu de perdre ton temps sur ton smartphone, rends-toi utile et vient m'aider à la cuisine ! » ; « Tu m'as dit que tu aimerais aller en vacances en Egypte. J'ai trouvé un documentaire. Tu veux que je te transfère le lien ? » sera mieux reçu que : « Au lieu de regarder des conneries sur ton téléphone, tu ferais bien de te cultiver ». Durant le confinement, il faut combattre l'ennui éprouvé par les enfants et les adolescents. A petites doses, l'ennui développe l'imagination et stimule la créativité mais massif, il est générateur d'anxiété et d'angoisse. *“Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi Evelyne Josse , 21 mars 2020 Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz) Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue www.resilience-psy.com”*

➤ Pour nourrir notre curiosité, notre envie de voyage et de découvertes :

- Site “Un jour une question” sur You Tube
- Emissions de « C'est pas Sorcier » sur You Tube
- Sur France Inter avec [les émissions “Les Odyssées”](#), partez à la découverte des grands personnages de l'histoire ! Le Roi Arthur, Marco Polo, Socrate, Toutankhamon, Martin Luther King, vous y attendent ! Pour qui ? Les enfants de primaires
- [France TV Slash](#) regorge de contenus géniaux.
- [Hugo Décrypte](#), analyse le monde et l'actu comme personne (<https://youtu.be/RaAmat4xjaw>)
- [Max Bird](#) qui creuse des tas de sujets avec beaucoup d'humour ([Idée reçue #21: Le rouge excite les taureaux](#); [Idée reçue #16 : La malédiction de Toutankhamon](#))
- [E-penser](#) pour stimuler votre curiosité
- [Fictions jeunesse](#) à écouter sur France Culture (6 à 16 ans et +)

- Pour mobiliser les apprentissages scolaires des maternelles aux secondaires:
- snowclass.com
 - lasouris-web.org
 - pepit.be
 - www.jeuxpedago.com
 - <https://www.logicieleducatif.fr/>
 - www.apprendrealire.net
 - www.toupty.com
 - <https://www.plume-app.co/>
 - <https://fr.ixl.com/math/cp>
 - <https://fr.khanacademy.org/>
 - [Pour apprendre et découvrir en jouant \(du maternelle au secondaire\)](#)
 - **NEW!** Outil pour les étudiants qui préparent des examens en cette période de confinement.
[« Guide pour les étudiants avec des conseils pour chaque modalité d'examen en ligne et à distance »](#) réalisé par Mme Sylviane Bachy, ULB.
 - **NEW!** [Flash info - CE1D « Spécial Covid19 »](#). L'épreuve commune externe obligatoire à la fin du premier degré de l'enseignement secondaire est annulée. Comment cela va-t-il se passer?
 - **NEW!** [Flash info - CEB "Special Covid19"](#). L'épreuve commune externe obligatoire CEB est annulée. Comment cela va-t-il se passer?

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



5 - Le réseau

Cette rubrique « Réseau » a été pensée pour que tout un chacun puisse y trouver le partage d'expériences qui existent déjà, un numéro de téléphone ou un lien internet lui permettant de se mettre en contact avec des professionnels ou des citoyens qui se portent volontaires pour nous venir en aide d'une façon ou d'une autre dans une situation de vie pouvant être difficile en cette période particulière de confinement.

- **NEW!** [Réseau Norwest](#) : réseau inter-sectoriel de services et d'associations actives dans l'aide et le soin de personnes adultes souffrant de troubles mentaux sur le Nord-Ouest de Bruxelles. Antenne du réseau régional "psy 107".
Le réseau a créé [le Club Norwest](#), un espace ouvert à tous, sans condition installé à Jette.
- **NEW!** Solidarité pour réduire la solitude des seniors
Territoires : Uccle, Forest, Anderlecht, Nivelles et Louvain-la-Neuve.
info@brasdessusbrasdessous.be
0493/38.52.71 (Anderlecht)
0486/76.62.89 (Forest)
- **NEW!** MOLENGEEK
Formation, Coworking et Évènements
02/800.99.50
info@molengeek.com
- [Etat des services + CPAS](#) de la région de Bruxelles-Capitale
- **Pour les personnes âgées**, le confinement est particulièrement difficile. Et toutes ne sont pas en mesure d'utiliser les nouvelles technologies. C'est pourquoi la **Fondation Roi Baudouin offre la possibilité de communiquer via un journal papier livré dans leur boîte aux lettres**. Il n'y a qu'à remplir le formulaire pour un accès gratuit de 2 mois à ce service. C'est une super initiative. [N'hésitez pas à essayer !](#)

- [Informations sur les états des services d'aide](#) (ex: centre d'accueil d'urgence de jour et de nuit, centre d'hébergement,...)
- [Bonnes pratiques](#) - coordonnées et activités proposées par diverses associations (ex: AMO,EDD, ...)
- La plupart des partenaires sociaux avec lesquels vous avez l'habitude de collaborer continuent à travailler ou à être accessibles par téléphone ou par email. N'hésitez pas à les contacter.
- Pensez aussi aux numéros d'appel vert et de la ligue
- Avec un petit mot glissé dans la boîte aux lettres, proposer ou demander de l'aide.
- Dessins ou mots affichés aux fenêtres pour dire merci ou dire un message.
- Chaque commune propose divers services d'aide en cette période de confinement, n'hésitez pas à aller consulter leur site. Les coordinations sociales de chaque commune répertorient les différents services et dispositifs mis en place durant le confinement.
- Expériences qui existent : via WhatsApp, Messenger, Skype,... Certains groupes communautaires continuent à se retrouver et à poursuivre leurs activités via l'accès à un numéro de GSM professionnel. Ex : groupe peinture, yoga...
- Antennes communales (en cours d'élaboration):
 - AntenneJ Molenbeek (aide socio-juridique aux Molenbeekois) : de préférence joignable par mail à antennej@move.brussels. Par téléphone (02/422 06 69, 02/422 06 75, 02/ 422 06 77) le mercredi et vendredi de 13h30 à 16h.
 - Service justice de Proximité de la Commune de Saint-Gilles: les bureaux ne sont plus accessibles depuis le lundi 16 mars. Les juristes restent disponibles par téléphone par e-mail. S. GOETHALS : 02 542 62 47 – F. MALCHAIR : 02 542 62 46 (uniquement les lundis, mercredis et vendredis) L. EBRAHMI : 02 544 18 86 email: secretariat.juridique@stgilles.brussels
 - Commune d'anderlecht

CORONAVIRUS

Prenez soin de vous
et des autres !

**Pour toute question liée
aux mesures prises pour
se protéger du coronavirus :**

- info@anderlecht.brussels
- [02/558.08.00](tel:025580800)
(du lundi au vendredi de 9h à 16h)
- www.anderlecht.brussels
- [facebook : Commune d'Anderlecht](#)

**En cas de confinement ou de
difficultés dans la vie quotidienne
pour les personnes isolées ou les
plus fragiles :**

[02/559.71.01](tel:025597101)
(du lundi au vendredi de 9h à 16h)

N'hésitez pas à communiquer ce numéro aux
personnes isolées dans votre voisinage.

- [Centrale de Soins & de Services à Domicile de Bruxelles](#) (asbl)
- Liste des [numéros utiles](#) en cette période de confinement

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



6 - Un espace pour penser et soutenir les malades, les familles endeuillées suite au C-19.

La pandémie bouleverse nos habitudes. Cependant, même si une série de choses ont été annulées ou postposées, les professionnels de la santé restent disponibles pour tous les traitements nécessitant des soins spécifiques (leucémie, diabète...). Il est important et essentiel de poursuivre les traitements en cours et de se renseigner auprès de son médecin traitant, pédiatre ou spécialiste. Comment aménager les suivis durant cette période ? Les professionnels ou services spécifiques restent disponibles par téléphone pour assurer une continuité dans les soins (qui seront adaptés en fonction de la situation et des mesures sanitaires).

Nos aînés sont eux aussi confinés (chez eux ou en maison de repos), nos contacts avec eux sont restreints. Dans nos corps et nos cœurs, cela ne va pas de soi. Ce n'est pas comme cela que nous avons appris à vivre et être en lien avec nos proches, parents ou grands-parents. Les enfants nous interpellent à ce sujet, et il importe de parler de ce qui se passe avec eux, en adaptant nos paroles en fonction de leur âge.

Face à la maladie et à la perte d'un être cher, c'est toujours délicat. D'autant plus, en cette période de crise où nos rituels pour rendre hommage et assurer de notre présence sont réduits au strict minimum. Comment faire ? Comment être là ? Comment accompagner la maladie ? Comment rendre un départ digne dans de telles conditions ? Par la parole et toute autre forme de pensées, hommages, souvenirs... Il n'y a aucun mode d'emploi. C'est ce que nous y mettrons de symbolique, d'unique qui nous permettra de faire le deuil. Une trouvaille qui ne vaut que pour soi par rapport à la personne disparue ou en souffrance. Maintenant ou quand ce sera possible.

- ❑ [Et si on vivait en paix avec la mort](#)
- ❑ [Accompagner des enfants et des jeunes face au deuil](#)
- ❑ [Liste des permanences des SSM Bruxellois](#) Les professionnels des SSM sont là pour vous entendre et vous accompagner à inventer ce qui vous conviendra.
- ❑ Un collectif de poètes qui se propose d'[offrir un texte](#) aux familles endeuillées. « En tant que poète, c'est notre profession de trouver les mots ».

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



7 - Les boîtes à outils de nos amis

- ⇒ [Yapaka.be](https://yapaka.be) - Des repères dans le confinement
- ⇒ [Parents - enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs?](#) Yapaka
- ⇒ [“Confinement: Fiches en soutien aux familles”](#) Institut de recherche en sciences psychologiques - UCLouvain
- ⇒ Le [Burnout parental](#) et le confinement
- ⇒ **NEW!** [Se battre contre le coronavirus en plusieurs langues](#) et vivre le confinement avec ses enfants et ses adolescents
- ⇒ **NEW!** [Structurer le temps et les propositions quelle que soit son âge](#)

La Boîte à Outils des Logopèdes en Santé mentale pour Tous



8 - La transition numérique - Trouvailles pour maintenir les liens **NEW!**

« *Comment maintenir le lien ?* » (texte de Pina Coccuzza, logopède au CMP du Service Social Juif)

La rencontre en cabinet n'étant plus possible, nous devons faire appel aux moyens technologiques mis à notre disposition, à nos ressources et à notre imagination pour entretenir un suivi ou tout simplement pour continuer à faire lien et nourrir cette relation de confiance afin qu'elle perdure.

L'époque dans laquelle nous vivons, nous permet d'entrer en contact avec le monde qui nous entoure de manière permanente et multimodale. Le panel d'outils à notre disposition est riche et varié. A l'aide d'un smartphone, il nous est permis de faire un simple appel, d'envoyer un email, d'utiliser WhatsApp

et d'être en communication avec une seule personne ou avec un groupe, de se connecter à toutes sortes de réseaux sociaux, d'écouter de la musique, voir des films,...

La plupart d'entre nous possèdent un smartphone, un ordinateur et/ou une tablette mais le degré de connaissance dans l'utilisation de ces appareils varie d'une personne à l'autre et d'une génération à l'autre. Dès lors le monde est à nos pieds mais y accéder n'est pas toujours chose aisée.

Mais si la recherche d'information et la multiplication des connections aux réseaux sociaux et aux autres est à la portée de beaucoup à l'aide, d'un petit appareil. Une question s'impose à nous : « Quelle est la place de cet outil technologique dans une relation d'aide thérapeutique ? ». Chaque praticien doit se poser cette question et mener une réflexion en lien avec sa pratique.

Nous devons réfléchir au cadre. A ce qui se passe dans le champ de vision du patient et du nôtre. Doit-on toujours être dans un même lieu ou bien peut-on changer de bureau? Si le lieu change, certains objets doivent-ils être présents ? Peut-être que cette question de la présence d'objets et de la stabilité du lieu est plus pertinente pour les séances avec les (jeunes) enfants ou avec certaines personnes présentant une structure mentale particulière. Comment le patient et le thérapeute s'approprient ce cadre défini par l'écran? Notre esprit et celui de l'autre sont probablement curieux. Que se passe-t-il dans la pièce autour de l'écran ? Qu'en est-il de l'aspect pragmatique la communication, de l'échange ? Le corps qui a son propre langage est comme figé dans ses mouvements. Toutes les expressions du visage peuvent-elles être captées et les variations du timbre de la voix dues aux émotions seront-elles toutes audibles et perceptibles ?

Ces diverses interrogations ne doivent pas forcément nous amener à exclure la possibilité dans certaines conditions d'utiliser un écran dans nos pratiques. Nous devons réfléchir à la pertinence et à l'impact sur nos patients de l'utilisation de ces outils technologiques qui nous connectent à l'autre.

Recueil de témoignages de professionnels :

"Je n'étais pas à l'aise par rapport à la télé-logopédie, j'ai beaucoup lu à ce sujet, j'ai écouté divers témoignages sur le net et j'ai contacté diverses collègues qui l'utilisent et qui sont à l'aise avec cet outil. Ces recherches m'ont quelque peu rassurée. Je ne suis pas à l'aise avec cet outil car il y a divers aspects techniques qu'il faut penser et maîtriser. Il y a des aspects techniques comme les soucis de connexion qu'on ne peut pas toujours gérer (difficulté rencontrée). La préparation des séances demande un investissement plus important. Nous avons l'habitude de travailler en présentiel et d'être attentif aux comportements de l'autre et de s'y adapter, c'est ce qui va créer la relation thérapeutique et influencer le transfert. Pour le jeune enfant, se pose la question de la présence d'un adulte ce qui peut influencer sa participation aux activités.

En ce qui concerne la prise en charge que je fais par télé-logopédie, la demande a été faite par la patiente elle-même. Ici, il s'agit d'une adulte de 66 ans (suivie au service) qui a fait un AVC et qui s'est rendu compte que son langage se dégradait. Après un contact téléphonique hebdomadaire, nous sommes passées aux séances via Skype 2 fois par semaine. Cette dame est très à l'aise avec cet outil et elle est satisfaite de la continuité de la prise en charge. Elle me dit que c'est mieux que rien. Ce travail est très positif mais il n'est pas possible pour d'autres situations."

Pina Coccuzza, logopède au CMP du Service Social Juif

"Pourquoi mettre en place des consultations en visioconférence ?" (Témoignage de Céline Clément, logopède au SSM d'Ixelles)

- Pour répondre à l'envie des patients de poursuivre car il n'y a pas de date de fin qui est déterminée et l'attente est longue.
- Pour soutenir les parents, comme si j'avais une fonction de relais, pendant 30-45 minutes où un autre « adulte » s'occupe de l'enfant. Ce temps est porteur et est complémentaire aux coups de fils donnés aux parents.

- Pour donner une suite à un bilan qui a été réalisé « en vrai » et qui a abouti à la pertinence d'un suivi logopédique. Il y avait des espoirs quant au suivi et donc si le temps d'attente est trop long avant de pouvoir réaliser le suivi sur le terrain, pourquoi ne pas le démarrer avec un autre média comme la visioconférence ?

Comment mettre en place les consultations en visioconférence ?

- Le choix de l'outil se fait à partir de la situation du patient : dispose-t-il d'un ordinateur, d'une tablette, d'un smartphone ? Qu'est-ce qui est le plus pratique à utiliser ?
- Le choix de l'outil se fait aussi à partir de ce que je propose : je privilégie l'ordinateur car l'écran est plus grand et cela permet un éventail plus large d'activités et plus de confort pour les mouvements, le partage d'écran, les jeux,... (ex : lire une devinette ou une page de livre sur un smartphone est moins confortable.) Sur 5 patients réguliers qui ont une consultation chaque semaine de 45 minutes, 2 sont faites via « whatsapp vidéo » et 3 via « logopede online » (ordi obligatoire). Whatsapp vidéo a été choisi par le patient car plus facile à manipuler et plus accessible. « Logopede online » a été proposé car cette plateforme est très simple d'utilisation (le patient clique sur le lien envoyé par mail) et elle est sécurisée.
- L'horaire est défini par les deux parties et la durée correspond à celle des séances en présentiel c.à.d. 45 minutes.
- Dans notre SSM, les séances sont presque toutes gratuites vu le cadre exceptionnel et l'impact économique de la pandémie.

Avantages

- Garder le lien et vivre des moments ensemble autour d'activités partagées me semble important sur la durée. Cela a davantage de sens pour moi en cette période exceptionnelle qui n'a pas de temps d'arrêt défini (ce n'est pas le même cadre que la période des grandes vacances par exemple).
- On découvre une partie plus personnelle de l'autre (tant pour le patient que pour moi) car on « entre un peu » dans son lieu de vie. Lors d'activités d'évocation, de fluence verbale ou autre, l'enfant s'appuie sur ce qui l'entoure et on peut être amené à faire des liens avec ce que l'on a chacun chez soi dans la pièce que l'on occupe. Cela peut nous « rapprocher ». Ex : « Ah oui, il y a aussi des tentures chez toi, j'ai aussi une peluche comme ça,... ».
- Le parent est amené à participer de manière plus « naturel » car il n'est pas loin, accessible dans une pièce à côté, il passe non loin de là où il reste aux côtés de l'enfant, ...

Limites/Désavantages

- Il est parfois moins facile de débiter la séance car il n'y a pas eu ce temps de déplacement pour se « préparer » à y aller. Ex : certains enfants sont moins conciliants au début car ils doivent arrêter leur activité pour passer tout de suite à autre chose.
- Le patient passe parfois d'un écran à un autre.... Ex : il jouait à la play-station et il doit venir devant l'ordinateur pour le suivi logopédique.

- La qualité des interactions dépendant de la qualité de la connexion ☹ (surtout pour « logopède online »). Si la connexion est mauvaise, l'enfant entend mais le mouvement ne suit pas ou inversement. Cela ne favorise pas les échanges et demande une attention importante tant pour le patient que pour le thérapeute. L'accordage et la pragmatique sont alors mis à rude épreuve...
- L'intervention de la fratrie du patient ou des enfants du thérapeute pendant la consultation peut être malvenue.
- Jouer ensemble avec des cartes, un jeu de plateau, ...est à inventer car l'enfant n'a pas l'occasion de manipuler nos outils.

Céline Clément, logopède au SSM d'Ixelles

- **NEW!** [L'Union professionnelle des logopèdes francophones](#) (UPLF) est disponible pour répondre à vos questions.
- Articles traitant de la télé pratique en santé mentale :
 - Fritz, A.M. [Les téléconsultations en santé mentale, ou comment établir la relation psychothérapeutique à distance ?](#) Réseaux 2018/1 (n° 207), pages 123 à 164.
 Dans cet article très dense (plus de 40 pages), l'auteur s'intéresse à la transformation des pratiques et de la relation thérapeutique liées à l'utilisation de dispositifs de téléconsultation.
 - [Télélogopédie / Téléorthophonie](#) – CPLU Liège Université
 Harnold, M. (2020, March 24). How to Know What Works : Evidence for Teletherapy and Beyond. conference session]. SLP Telecon. L'université de Liège s'est chargé de nous résumer une conférence ayant eu lieu en début de confinement donnée par Meredith Harnold.
 Cette dernière revient sur le nombre restreint d'études existantes quant à l'efficacité de la télépratique et nous fait part des conclusions de ces dernières dans divers domaines de la pratique logopédique.