

Imprimez la feuille de route : <https://phobie-scolaire.org/boite-a-outils/feuille-de-route/>

PENSEZ à garder une activité ludique ou sportive régulière avec vos enfants, jeux de société, natation, jogging, tennis, ping-pong,... quelque chose qui leur fait du bien et qui vous fait sortir de tout le contexte « Problèmes », aérez-vous l'esprit, pas de médecins, pas de thérapeutes, juste vous et vos enfants !

MDA : La Maison des ados est un lieu d'écoute, de conseils et d'accompagnement pour les jeunes de 11 à 25 ans, ainsi que pour leurs familles et leurs proches. <https://www.filsantejeunes.com/mda>

Cherchez les contacts auprès de votre académie :

Des services suivants :

PROMOTION DE LA SANTÉ EN FAVEUR DES ÉLÈVES : Le médecin référent, l'infirmière

Parcours scolaire des élèves à haut potentiel (E.H.P.)

Mission de Lutte contre le Décrochage Scolaire à partir de 16 ans

Les spécialistes qui font passer des bilans :

Les neuropsychologues ou psychologues habilités à faire passer des bilans psychométriques, Qi (WISC 5)

Les bilans pour qui, et pour quoi faire : <https://phobie-scolaire.org/wp-content/uploads/2020/04/Bilans-pour-qui-et-pour-quoi-faire.pdf>

Pensez sur le plan médical à consulter :

Un pédiatre, neuropédiatre - Qui permet de coordonner les différents bilans et suivis nécessaires pour votre enfant :

Un orthophoniste : Un bilan chez un orthophoniste peut vous permettre de détecter d'éventuels troubles DYS

Un ophtalmologue - Pour écarter ou détecter une cause physiologique :

Bilan avec ophtalmologue et/ou orthoptiste

Un orthoptiste : Un ou une orthoptiste, c'est une personne qui soigne non pas les yeux, mais la vision. Un(e) orthoptiste peut faire tous les tests de vue possibles et imaginables et en interpréter les résultats. Il mesure l'acuité visuelle, mais aussi les éventuels strabismes, la capacité de l'œil à faire le point, etc...

Psychologues :

Des techniques comme la TCC ou l'EMDR peuvent aider voici des sites annuaires pour en trouver près de chez vous :

<https://phobie-scolaire.org/le-regard-des-professionnels/la-therapie-emdr/>

<https://phobie-scolaire.org/le-regard-des-professionnels/les-therapies-comportementales-et-cognitives-tcc/>

Thérapies alternatives :

Pensez également à des thérapies alternatives comme la sophrologie, l'hypnothérapie, Coaching scolaire et familial, éducateur spécialisé indépendant pour leurs mettre à disposition des outils afin d'aborder leurs émotions plus sereinement.



restez vigilants face aux dérives sectaires : consultez ces liens pour en savoir plus

<https://mobile.francetvinfo.fr/sante/psycho-bien-etre/alerte-aux-derives-sectaires-dans-le-domaine-de-la-sante-2676880.html>

<https://www.institut-reiki.com/blog/derives-therapeutiques/>

Des techniques psychocorporelles peuvent également soulager nos jeunes, ostéopathie, chiropraxie, microkinésithérapie, la technique Alexander®, **en complément d'un suivi régulier par un médecin.**

La microkinésithérapie une méthode corporelle douce pour approcher les problèmes d'ordre émotionnels et physiques :

Annuaire Microkinésithérapie : <http://www.acdmicrokinesitherapie.fr/membres.php>

La technique Alexander® : <https://www.techniquealexander.info/liste-des-professeurs>

Sites utiles :

Il existe 99 **UDAF**, une par département.

Elles représentent les intérêts des familles par leurs nombreuses représentations assurées par 17 000 délégués familiaux et mènent l'action politique locale et départementale en faveur des familles.

<https://www.unaf.fr/spip.php?rubrique305>

Centre de ressources autisme, spécialisée et expérimentée sur le syndrome autistique et font les bilans. **Recherchez celui de votre département.**

<http://www.anpeip.org/choisir-sa-region> : Depuis plus de 40 ans, les bénévoles de **l'ANPEIP**, l'Association Nationale Pour les Enfants Intellectuellement Précoces agréée par l'Éducation nationale, se relaient et se mobilisent

Troubles Alimentaires : <https://www.feeleat.fr/> : Morgane Soulier, fondatrice de Feeleat. Après 10 ans de lutte contre les troubles alimentaires, Morgane a allié son expérience de patiente et ses compétences professionnelles de Chef de projet dans les Nouvelles Technologies pour développer un outil numérique performant qui bénéficie aujourd'hui de l'adhésion de la communauté médicale.

<https://www.tdah-france.fr/> : Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) est un trouble du neurodéveloppement. Il entraîne souvent un handicap sévère et persistant résultant de niveaux élevés d'inattention, d'activité et de comportements

APEDA : Association de parents d'enfants en difficulté d'apprentissage du langage écrit et oral www.apeda-france.com

Centre spécialisé des troubles DYS :

http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/troubles_langage/centre_detail.asp?Id_centre=21®ion=1

Dyspraxie France Dys www.dyspraxies.fr

APEDYS <https://www.apedys.org/>

GPS Dys <http://www.gps-des-dys.fr/>

Relais Avenir Dysphasie <https://aad-france.dysphasie.org/>

Dysphasie : Trouble sévère et durable du langage oral www.dysphasie.org

Consultez également les pages de notre site :

<https://phobie-scolaire.org/boite-a-outils/>

<https://phobie-scolaire.org/sites-ressources/>

<https://phobie-scolaire.org/retour-progressif-en-milieu-scolaire/>