



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 !

SUR LE PLAN INSTITUTIONNEL :

Cherchez les contacts auprès de votre académie des services suivants :

PROMOTION DE LA SANTÉ EN FAVEUR DES ÉLÈVES : Le médecin référent, l'infirmière [cliquez ici](#)

Les référents académiques mémoire et citoyenneté : [cliquez ici](#) liste 2023 à transmettre aux établissements scolaire.

Chacun d'entre eux est chargé, sous l'autorité du recteur d'académie :

- d'**informer les équipes pédagogiques** sur différentes actions menées dans le domaine de la mémoire et de la citoyenneté, d'**encourager la participation des élèves** et d'**assurer le suivi de ces actions** ;
- d'**être le correspondant privilégié** de la direction générale de l'enseignement scolaire, ainsi que des partenaires locaux

Mission de Lutte contre le Décrochage Scolaire à partir de 16 ans (MLDS) [cliquez ici](#)

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>

SUR LE PLAN DE LA PRISE EN CHARGE THERAPEUTIQUE

Pensez sur le plan médical à consulter :

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

PRISE EN CHARGE DES TROUBLES ANXIEUX

Nous vous recommandons des psychologues, psychiatres qui sont formés aux techniques TCC, EMDR et/ou à la psychotraumatologie. 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. **Les rendre acteurs de leur changement est essentiel.**

Respectez leur rythme, un enfant en burnout ou en dépression n'a pas accès à ses ressources, dans ces phases privilégiez la stabilisation, le soutien, l'écoute, ce sont les meilleures actions possibles pour les accompagner.

Exercices ressources pour s'auto-apaiser : <https://membres.phobie-scolaire.org/index.php/informations/outils-ressources-pour-sauto-apaiser>

Les spécialistes qui font passer des bilans :

Un document pour vous aider à mieux comprendre l'utilité des bilans :

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>

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... (voir un ophtalmologue auparavant)

Les neuropsychologues ou psychologues habilités à faire passer des bilans psychométriques, Qi (WISC 5 / WAIS 4). A faire dans un second temps, toujours **privilégier la prise en charge du trouble anxieux.**



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>

BESOIN D'AIDE, DECOUVREZ LES ASSOCIATIONS, FEDERATIONS, INSTITUTIONS EXISTANTES

(Liste non exhaustive)

- **UDAF** : 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.defendrefamilles.fr/carte-des-udaf/>

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

- **UNAF** <https://www.unaf.fr/> : Institution engagée avec et pour les familles

Les fédérations des parents d'élèves :

- <https://peep.asso.fr/> : Une communauté de parents d'élèves fédérée et indépendante. Nous défendons une école publique fondée sur la tolérance et le respect de chacun.

- <https://www.apel.fr/decouvrir/apel/quisommesnous/questcequelapel> : L'Apel - Association des parents d'élèves de l'enseignement libre

- <https://www.fcpe.asso.fr/pres-chez-vous> : La **Fédération des Conseils de Parents d'Elèves** (FCPE) est un vaste réseau de parents d'élèves dont l'objectif est de défendre les intérêts des enfants et des familles.

DROIT ET HANDICAP :

- **INFO DROIT HANDICAP** <https://www.facebook.com/infodroithandicap/> Ils mettent à disposition un groupe sur le réseau Facebook dédié aux questions relatives au domaine juridique -

<https://www.facebook.com/groups/infodroithandicap/>

- **APAJH** Mouvement citoyen, l'APAJH milite pour une **société inclusive**. Tout **handicap**, tout âge de la vie <https://www.apajh.org/#/>, vous y trouverez un annuaire pour trouver une antenne dans votre département :

<https://www.apajh.org/annuaire/#/>

- **Association Cœur d'enfant** : Aide les familles quel que soit leur demande, enfant scolarisé ou instruction en famille. Collabore avec des avocats agisse sur tout le territoire : <https://www.facebook.com/coeursdenfants/>

AUTISME :

Centre de ressources autisme, spécialisée et expérimentée sur le syndrome autistique et font les bilans. **Recherchez celui de votre département** : <https://gncra.fr/les-fiches-des-cra/>

Rapprochez-vous d'associations locales.



HAUT POTENTIEL :

<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

<https://www.h3p.biz/> : **H3P** est une association qui va aider les parents et les professionnels à identifier, reconnaître le Haut Potentiel, puis mieux le vivre avec ses particularités et singularités cognitives et émotionnelles.

TROUBLES ALIMENTAIRES :

<https://www.fna-tca.org/associations>

<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.

TDAH :

<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. Lien vers leur groupe privé sur Facebook :

<https://www.facebook.com/groups/tdahfrance/>

<https://www.tdahécole.fr/> : Le site "TDAH et l'école" dédié aux enseignants et familles pour tout ce qui concerne la scolarité des enfants ayant un TDAH

TOUS LES TROUBLES DYS :

Identidys propose un outil (papier et en ligne) d'aide au dépistage des troubles neurodéveloppementaux. Il est destiné aux parents d'enfants scolarisés du CE1 à la troisième <https://www.identidys.com/copie-de-version-papier>

Fédération ANAPEDYS : Ce site est un carrefour pour tous les dys (enfants, ados, adultes et leur famille) les enseignants, chercheurs, soignants, employeurs, etc <https://www.apedys.org/>

Fédération FFDYS : <https://www.ffdys.com/carte-de-france/ffdys-pres-de-chez-moi> Trouvez une association près de chez vous

Association DYS-POSITIF : objectif est de pouvoir aider les enfants, les parents et les enseignants confrontés à des troubles des apprentissages : dyslexie, dyspraxie, dysorthographe, dysphasie, dyscalculie, TDA(H)...

<https://www.dys-positif.fr/>

DYSPRAXIE :

- DFD est une association qui œuvre en faveur des personnes **dyspraxiques** avec ou sans troubles associés. www.dyspraxies.fr

- **Le Cartable Fantastique** est une association qui propose des ressources permettant de faciliter la scolarité des enfants en situation de handicap, et plus particulièrement dyspraxiques <https://www.cartablefantastique.fr/>

DYSPHASIE :

Relais Avenir Dysphasie : AAD France est une association de parents, d'adultes dysphasiques et de professionnels ayant pour but de venir en aide aux enfants et aux adultes touchés par une dysphasie ou des troubles complexes du langage <https://aad-france.dysphasie.org/>

MUTISME SELECTIF :

<https://ouvrirelavoix.fr/> Ouvrir la Voix vient en aide aux personnes concernées par le mutisme sélectif

Boîte à outils pour les éducateurs : https://www.selectivemutism.org/wp-content/uploads/2023/01/SMA_Educator_ToolKit_FR-CA.pdf

Un document élaboré par une maman et enseignante concernée qui a synthétisé dans un article toutes ces pistes reçues ainsi que les écueils à éviter qui pourraient servir aux enseignants comme aux parents <https://phobie-scolaire.org/wp-content/uploads/2023/12/mutisme-selectif.pdf> (source : <http://quelleclasse.eklablog.com/le-mutisme-selectif-a212423861>)

Consultez également les pages ressources de notre site :

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

<https://phobie-scolaire.org/boite-a-outils/phobie-scolaire-ressources-videos-interview-temoignages/>

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

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