

# Livret pédagogique

.1.

AVANT D'ANIMER



Parler de santé mentale avec les enfants

## LES OBJECTIFS

Le kit pédagogique Le Jardin du Dedans® a été créé par Psycom, en partenariat avec UNICEF France, pour :

- **Sensibiliser les enfants** à la notion de santé mentale : de quoi parle-t-on ? Qu'est-ce qui compose la santé mentale ? Quels sont les éléments qui permettent d'y porter attention ? Ce qui peut aider quand ça ne va pas...
- **Ouvrir le débat** pour lever le tabou sur la santé mentale : est-ce grave si je ne me sens pas bien ? Est-ce que ça veut dire que je suis fou ou folle ? Que vont penser les autres ? Faut-il que j'en parle ? À qui puis-je en parler ?
- **Aider les adultes** à aborder ces questions complexes.

## LE PUBLIC

Ce kit pédagogique s'adresse aux **enfants âgés de 8 à 11 ans**. Il est recommandé de l'utiliser en petits groupes (classe, animation en médiathèque, centre de loisirs, etc.).

Il comprend des conseils pour les adultes qui souhaitent parler de santé mentale avec les enfants.

## LE KIT PÉDAGOGIQUE

Le Jardin du Dedans® se compose :

- d'une histoire sous forme d'un kamishibai (théâtre d'images) composé de 12 planches illustrées,
- de deux livrets pédagogiques (1. Avant d'animer, 2. L'animation pas à pas).

Chaque planche du kamishibai comprend au recto une illustration (vue par le public) et, au verso, le récit lu par la personne qui anime les échanges. Les planches sont glissées l'une après l'autre dans un support en bois appelé, en japonais, butai (théâtre de bois). En l'absence de butai, les planches peuvent aussi être présentées directement au public ou via une projection vidéo à partir d'un ordinateur.

**L'histoire** s'articule autour de **quatre grands thèmes** :

1. La santé mentale : éléments de compréhension
2. Les mouvements et les influences de la santé mentale
3. Les déséquilibres de la santé mentale et le poids du tabou
4. Aller mieux, se soigner et s'entraider

**Le livret pédagogique 1. « Avant d'animer »** propose :

- des conseils d'animation
- des repères pour appréhender les éléments théoriques sur la santé mentale des enfants

**Le livret pédagogique 2. « L'animation pas à pas »** fournit des repères pour :

- faciliter la prise en main du kit Le Jardin du Dedans®
- aider à construire les différentes séances pédagogiques

Ce livret présente chaque planche de l'histoire, détaille les thèmes autour de la santé mentale qui peuvent être abordés et propose une liste de questions, ainsi que des suggestions de réponses, pour ouvrir le débat avec les enfants.

•

# CONSEILS D'ANIMATION

•

## STORY-BOARD



## L'ANIMATION

Il est proposé de découper l'animation en 3 séances comme suit :

- Séance 1 - « La santé mentale » - couverture, planches 1, 2 et 3 - 45 min.
- Séance 2 - « Les mouvements et les influences » - planches 4, 5, 6 et 7 - 45 min.
- Séance 3 - « Les déséquilibres de la santé mentale et le poids du tabou » - planches 8 et 9 + « Aller mieux, se soigner et s'entraider » - planches 10 et 11 - 1 h

L'histoire est lue dans son intégralité lors de la première séance.

Il est recommandé de faire un rappel de l'histoire et du cadre au début des séances suivantes en proposant par exemple qu'un enfant en fasse une synthèse, ou en repassant rapidement toutes les planches et en laissant les enfants raconter ce qui a été lu lors de la séance précédente.

**Exemple :** « Vous vous souvenez, cette histoire raconte l'histoire du Jardin du Dedans®.

Le Jardin du Dedans®, c'est une métaphore pour expliquer la santé mentale. Comme le raconte l'histoire, nous avons toutes et tous une santé mentale que nous pouvons cultiver comme un jardin. Lors de la dernière séance nous avons parlé de... (thème à préciser en fonction de ce qui a été abordé précédemment).

Aujourd'hui, nous allons parler de... (thème à préciser en fonction de la séance du jour). »

## LA POSTURE D'ANIMATION

« La santé mentale fait partie de la vie de tous les jours, et n'est pas simplement une question médicale. C'est pourquoi l'engagement des familles et acteurs éducatifs sur ce sujet peut grandement contribuer à la création d'un environnement dans lequel enfants et jeunes se sentent à l'aise pour aborder ces troubles, les comprendre et y trouver des solutions adaptées. »<sup>1</sup>

Il n'est pas nécessaire d'être spécialiste de la santé mentale pour animer le Jardin du Dedans®. L'enjeu est d'ouvrir la discussion sur cette question. La personne qui s'en saisit n'est donc pas dans une posture de thérapeute ou d'instructeur.

Il s'agit avant tout d'adopter une posture de médiation permettant de faire circuler la parole des enfants.

**Cette posture de médiation s'articule autour des 3 points clés suivants :**

### 1. Pédagogie participative

Pour que les enfants se sentent légitimes à s'exprimer sur ce thème, il importe que la personne qui anime leur explique ce principe de base : « Votre avis sur ce sujet est aussi pertinent et intéressant que le mien. »

L'intérêt de cet outil est de susciter le partage des points de vue et des perceptions, dans une dynamique « horizontale ». Il n'y a pas de savoir descendant, mais des savoirs partagés.

### 2. Espace « bienveillant »

Nous vous proposons d'aborder cette notion d'espace « bienveillant » en vous posant la question suivante : « Comment, par ma posture d'adulte, puis-je incarner cette notion ? » Il s'agit avant tout d'avoir pensé le sujet en amont, de se questionner sur ses perceptions de la santé mentale et surtout du public : « Est-ce que j'ai des craintes à aborder ce sujet ? Est-ce que je pense que les enfants vont pouvoir échanger sur ce sujet ? Qu'est-ce que j'imagine des capacités des enfants à parler de ce sujet ? »

Cet « **auto-scan** » permet d'identifier nos appréhensions, doutes et motivations à ouvrir un espace horizontal de discussions avec les enfants.

Nous devons aussi être parfaitement au clair sur ce que nous représentons pour les enfants lors de ce temps d'échanges : ni thérapeute, ni détenteur ou détenteur d'un savoir expert, mais personne garante d'un cadre d'échanges confortable pour tout le monde.

### 3. Posture de facilitation

- **Développer une écoute active.** Il s'agit de porter une attention aux propos, mais aussi aux silences, aux expressions non verbales. Plus on développe cette attention, plus on a une lecture précise du groupe. Cela apporte du matériel pour relancer les échanges, rebondir ou encourager une expression verbale et constructive pour le groupe.
- **Assurer un rôle de « catalyseur ».** Il s'agit de favoriser l'expression des enfants : utiliser des questions ouvertes (vous trouverez dans le livret 2 des propositions de questions et de synthèse pour chaque planche), aider le groupe à s'approprier la métaphore en utilisant des exemples, reformuler et synthétiser les échanges.
- **Garantir le cadre du groupe.** Il s'agit de présenter aux enfants, en début de séance, les règles et système de régulation qui vont régir le groupe pour que l'animation se passe en confort. Proposition de cadre : « Les enfants savent autant de choses que l'adulte, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises questions, attendre son tour pour partager son idée, on ne se moque pas, etc. »

## QUELQUES CONSEILS

- **Et si des questions intimes ou difficiles émergent... ?**

Ce kit pédagogique permet d'aborder la santé mentale avec un groupe d'enfants. Il vise à les aider à mieux comprendre cette notion et à identifier quelques ressources pour en prendre soin.

**Il n'a pas pour objectif de traiter des situations individuelles ou d'engager un travail thérapeutique.**

Cependant, comme dans toute action d'éducation à la santé, les discussions collectives peuvent faire écho à des situations intimes.

Si ce type de questions ou remarques intimes émerge, la personne qui anime peut inviter l'enfant à rediscuter de cette question ou remarque après la séance, pour l'accompagner ensuite vers des personnes ressources (cf. *Quelques ressources page 11*).

- **Est-ce que j'anime en solo ou en duo... ?**

L'intérêt de la co-animation :

- Il est parfois plus facile de tenir une dynamique de groupe à deux : on peut se relayer, pour avoir des moments de respiration dans l'animation, ou mieux repérer ce qui se passe dans le groupe (un enfant qui n'ose pas parler, un autre qui veut dire quelque chose depuis un moment...).
- Des « rôles » peuvent être attribués dans un duo : une personne se charge de faire circuler la parole, une autre de suivre le fil conducteur de la séance en ayant la trame et les éléments de synthèse à lire ou à expliquer dans chaque séance par exemple.
- Il est possible de scinder le groupe en deux, si les interactions sont trop compliquées en grand groupe (difficultés à s'écouter par exemple).

**Attention à s'être bien accordé avec son binôme ! Il est important d'avoir construit la séance ensemble en amont, de s'être mis d'accord sur les rôles et de partager les mêmes objectifs et intérêts pour la démarche.**

- **L'aménagement de l'espace... ?**

Privilégier un espace confortable et apaisant pour inviter les enfants à discuter : organiser l'espace en demi-cercle pour que les enfants puissent voir les illustrations, mais aussi se voir et échanger.

**Si vous êtes dans le même espace que « d'habitude » (par ex. en classe), modifier l'organisation de l'espace peut signifier que cette séance ne propose pas la même chose que d'habitude justement. Un objet peut symboliser ce changement (par ex. on allume une petite lampe qui n'est pas là le reste du temps) ou le placement des enfants.**

- **Varié les modalités d'expression des enfants durant l'animation**

Pour permettre à tous les enfants, même les plus timides de participer au débat.

Par exemple : proposer aux enfants de se positionner sur une question en levant le pouce s'ils sont d'accord ou en le descendant s'ils ne sont pas d'accord, etc.

•

# APPORTS THÉORIQUES

•

## Séance 1 - 45 min

# La santé mentale

Poser les bases de ce qu'est la santé mentale

Couverture, planches 1, 2 et 3

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Définir ce qu'est la santé mentale :

- On a tous et toutes une santé mentale, qui **fluctue** tout au long de la vie.
- On a tous et toutes des **besoins** à satisfaire qui déterminent notre équilibre psychique.

### APPORTS THÉORIQUES

La santé mentale est une part de notre santé **aussi importante** que la santé physique. « *Il n'y a pas de santé, sans santé mentale* » (OMS). Autrement dit, on a toutes et tous une santé mentale dont on peut prendre soin.

La Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) énonce que chaque enfant a droit au bien-être et à l'accès aux meilleurs soins de santé physique ou mentale possibles.

La santé mentale fait partie de la vie des enfants comme des adultes. On peut la définir comme **la recherche d'un équilibre** entre différentes dimensions de nos vies : nos ressentis, nos interactions (familiales, amicales, amoureuses...), nos pensées et nos conditions de vie (économiques, culturelles, sociales...).

Cet équilibre se situe entre les ressources qu'une personne peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.

« *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* » (OMS). La santé mentale ne se définit pas seulement au prisme d'un diagnostic psychiatrique, mais aussi selon le ressenti émotionnel, psychique (sentiment de bien-être/mal-être). Ainsi, il est possible de se sentir bien même si on a un trouble psychique et, à l'inverse, de ressentir un profond mal-être sans que ce soit l'expression de troubles psychiques diagnostiqués.

Enfin, pour maintenir l'équilibre et « muscler » nos ressources, **nous avons toutes et tous des besoins**, qui ne s'expriment pas pour tout le monde au même moment. Par exemple : notre besoin de compréhension, d'acceptation, de chaleur humaine, de sécurité, d'amusement... Apprendre à identifier ces besoins pour les repérer lorsqu'ils nous manquent est un outil précieux au service de nos ressources psychiques.

Les **émotions** nous indiquent les **besoins** satisfaits et ceux pour lesquels il serait peut-être nécessaire d'agir. Ainsi **connaître et comprendre ses émotions est une étape pour prendre soin de sa santé mentale**.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- Psycom, On a toutes et tous une santé mentale - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- « *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)* », Marshall B. Rosenberg, éd. La Découverte

Séance 2 - 45 min

## Les mouvements et les influences

Préciser la notion de santé mentale, reprendre l'idée de mouvement qui la constitue.  
La santé mentale n'est pas figée, elle varie tout au long de la vie  
et fait émerger différentes émotions.

Planches 4, 5, 6 et 7

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reprendre l'idée de mouvement dans la santé mentale.
- Identifier les émotions et comprendre à quoi elles servent.

### APPORTS THÉORIQUES

La santé mentale est en **mouvement permanent**. On peut donc en parler comme d'une dynamique.

Les mouvements de la santé mentale ont des origines multiples : les éléments du quotidien comme les rencontres, les événements de vie, l'environnement, la santé physique... Mais aussi, ce qui se passe en nous, la façon dont nous ressentons les choses. Tout cela va avoir un impact sur notre santé mentale et la faire bouger : en la renforçant ou en la fragilisant.

Qu'est-ce qui peut provoquer ces mouvements ?

- Notre **environnement** scolaire, familial, économique, social, etc. Ces éléments sont aussi appelés « **déterminants de santé mentale** ». Ils peuvent avoir une **influence positive ou négative** sur notre santé mentale.
- **Ce qui est propre à notre personnalité** : l'écoute introspective, la connaissance de ses émotions, la confiance en soi... Parfois, on peut en manquer ce qui peut nous mettre en difficulté ou nous fragiliser. Les renforcer contribue au maintien de notre équilibre psychique. Ces éléments qu'il est possible d'entretenir, de cultiver et de renforcer toute la vie, sont appelés « **les compétences psychosociales** ».

Les émotions sont un « thermomètre » de notre état psychique. Elles peuvent s'exprimer par des sensations physiques et ne sont pas toujours simples à décrypter.

Il convient d'apprendre à :

- **Identifier les émotions** : ce que cela fait dans le corps, quelle sensation pour quelle émotion ?
- Les rattacher à un raisonnement, une pensée, un besoin inassouvi : **pourquoi est-ce que je ressens cela ?**

Toutes les émotions sont importantes. Chacune (joie, tristesse, colère, peur...) dit quelque chose de notre état psychique. Apprendre à les accueillir aide à comprendre pourquoi nous les ressentons. Ce n'est pas un exercice facile, il faut du temps pour lire ces différentes émotions et les comprendre. Un peu comme une gymnastique, plus on le fait, mieux on y arrive.

### POUR EN SAVOIR PLUS

- Psycom, Clip vidéo Cosmos mental® - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- Minds, Promotion de la santé mentale Genève - [www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch)
- Fédération nationale d'éducation pour la santé - [www.fnes.fr](http://www.fnes.fr)

## Séance 3 - 1 h

# Les déséquilibres de la santé mentale et le poids du tabou

Aborder la question du mal-être qui peut parfois s'installer, des difficultés que l'on peut avoir à en parler, des signes qui peuvent alerter.

Planches 8 et 9

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Aborder la notion de mal-être qui s'installe ou perdure.
- Favoriser la parole et lever le tabou.

### APPORTS THÉORIQUES

Un mal-être peut être passager, mais dans certains cas il peut s'installer et devenir plus intense. La survenue d'un mal-être persistant peut avoir **différentes causes** : environnementales, biologiques, sociales, faire suite à un traumatisme, à des violences physiques ou verbales.

Quelle qu'en soit la cause, un mal-être qui s'installe et qui prend de plus en plus de place exprime une souffrance ou éventuellement un trouble psychique qui émerge. Il est donc important d'y porter attention et de **permettre à l'enfant d'en parler**.

Un mal-être peut être accompagné de **sensations ou de comportements nouveaux** qui peuvent sembler étranges et parfois inquiéter :

- Ressentir de la peur ou une angoisse à faire des choses qui jusque-là ne posaient pas de problème, comme aller à l'école, s'éloigner pour quelques heures d'un parent, manger...
- Entendre des sons que les autres n'entendent pas.
- Voir apparaître des troubles du sommeil, des troubles alimentaires, de l'angoisse, des phobies, un repli sur soi, des crises de colère...

Les enfants, comme les adultes, peuvent être attentifs à ces sensations nouvelles et ces changements de comportements, et essayer de les apaiser avec leurs « techniques » habituelles.

Dans certains cas, ces sensations peuvent modifier de manière importante les comportements, à tel point que l'enfant ne peut plus faire face seul à la situation. **Il est donc important de l'encourager à en parler autour de lui pour être aidé. S'ils sont repérés et pris en charge suffisamment tôt, beaucoup de souffrances ou de troubles psychiques peuvent s'apaiser.**

Parler de ce qui nous perturbe n'est pas toujours facile. Dès qu'il s'agit de parler de ce que l'on ressent, de notre santé mentale, un tabou persiste. Les souffrances et les troubles psychiques peuvent encore faire peur et générer de la honte. Il est donc important de soutenir et d'encourager les enfants à se parler entre eux, ainsi qu'aux adultes qui les entourent, pour **éviter le repli sur soi**.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- Psycom, Santé mentale et enfance (site et brochure)

## Séance 3 (suite)

# Aller mieux, se soigner et s'entraider

Aborder la possibilité d'aller mieux, les ressources pour y parvenir et les soutiens qui peuvent être mobilisés.

Planches 10 et 11

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Aborder la possibilité d'aller mieux.
- Identifier des ressources d'aide et de soutien.
- Valoriser l'importance de l'entraide.

### APPORTS THÉORIQUES

Un mal-être ou une souffrance psychique qui apparaît chez un enfant peut susciter de l'inquiétude. En particulier lorsque ce mal-être ou cette souffrance perdure, est intense ou est accompagnée de sensations inconnues ou de changements de comportement.

Il faut garder à l'esprit que même si ces situations peuvent être inquiétantes, **rien n'est figé ni définitif**. Un mal-être ou une souffrance psychique, même intense, peut s'atténuer ou disparaître.

Pour se sentir mieux ou apaisé, plusieurs ressources peuvent être mobilisées :

- Des **ressources internes** – capacités et stratégies que l'on a développées et sur lesquelles on peut s'appuyer pour maintenir un équilibre : comprendre ses émotions, ses sensations, les voir venir sans être submergé ou en avoir peur, se rassurer sur le côté temporaire de ces sensations, mettre en œuvre des techniques qui nous font du bien ou qui nous apaisent...
- Des **ressources externes** – soutien de ses ami-e-s, de sa famille, de l'école, accompagnement scolaire, psychologique, médical, etc.

**Inciter les enfants à parler** de leur ressenti, de leurs sensations, que ce soit avec leur famille, leurs ami-e-s ou l'équipe pédagogique de l'école, est une première étape pour qu'ils et elles se sentent mieux. Parler avec son entourage ne résout pas tout, mais cela peut déjà aider à trouver des solutions et à ne pas rester seul avec ses craintes et ses questions. Dans certains cas, les spécialistes de la santé mentale seront les plus à même de proposer un accompagnement et un traitement adaptés à la situation (psychothérapies, mesures d'accompagnement...).

En plus de ces soutiens professionnels, l'entraide entre les enfants peut apporter beaucoup de réconfort.

**L'entraide**, c'est pouvoir s'identifier à l'autre, partager ses expériences et ses sensations avec, les copains et les copines d'école, de sport ou du quartier... Cela permet à l'enfant de prendre conscience qu'il ou elle n'est pas seul-e à ressentir des sensations étranges ou à vivre des expériences qui peuvent être douloureuses. Partager avec ses semblables rassure et permet d'échanger des techniques, des stratégies qui peuvent aider à aller mieux.

L'entraide s'est aussi aller vers un copain, une copine qui n'irait pas bien, l'écouter et l'aider à en parler à une personne de confiance.

•  
**QUELQUES  
RESSOURCES**  
•

## POUR EN SAVOIR PLUS

- Psycom - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- Centre Anna Freud, National centre for children and families, programme "Talking mental health, animation & teacher toolkit" - [www.annafreud.org](http://www.annafreud.org)
- Université de Québec à Montréal (UQAM), programme « Les amis de Zippy » [www.zippy.uqam.ca](http://www.zippy.uqam.ca)
- UNICEF, « La Situation des enfants dans le monde 2021. Dans ma tête : Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants » - [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
- Défenseur des droits des enfants, « Santé mentale des enfants : le droit au bien-être », rapport 2021 - [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)
- École promotrice de santé, Edusanté - [www.eduscol.education.fr](http://www.eduscol.education.fr)
- En santé à l'école - [www.ensantealecole.org](http://www.ensantealecole.org)
- Santé publique France, *Promouvoir la santé dès la petite enfance : accompagner la parentalité* [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)
- Association ESSENSIAiles - [www.essensiailes.fr](http://www.essensiailes.fr)
- Ireps Nouvelle-Aquitaine, Le voyage des Toimoinous - [www.irepsna.org](http://www.irepsna.org)
- Ireps Pays de la Loire, Le cartable des compétences psychosociales - [www.cartablecps.org](http://www.cartablecps.org)
- Ireps Bretagne, Développer les compétences psychosociales des enfants de maternelle et d'élémentaire en milieux scolaire, périscolaire et extrascolaire - [www.promotionsantebretagne.fr](http://www.promotionsantebretagne.fr)
- PromoSanté IdF, Dossier « Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados (3-15 ans) » - [www.promosante-idf.fr](http://www.promosante-idf.fr)
- Association Sparadrap, « J'ai des soucis dans la tête » - [www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org)
- Brouill'Noir - Le carnaval des idées noires - Éditions À Ti(t)re d'Elles - [www.a-titre-delles.fr](http://www.a-titre-delles.fr)
- Éditions Tom Pousse - [www.tompousse.fr](http://www.tompousse.fr)
- Collection Max et Lili - Éditions Calligram - [www.editionscalligram.com](http://www.editionscalligram.com)
- Les cahiers Filliozat - [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net)
- Les goûters philo - Éditions Milan - [www.editionsmilan.com](http://www.editionsmilan.com)
- Prix UNICEF de littérature jeunesse 2021 : une sélection de livres sur le thème « Au fil des émotions » - [my.unicef.fr](http://my.unicef.fr)

## ADRESSES UTILES

- Association nationale des points accueil écoute jeunes - [www.anpaej.fr](http://www.anpaej.fr)
- Association Phobie scolaire - [www.phobiescolaire.org](http://www.phobiescolaire.org)
- Bicycle (Association d'aide aux familles d'enfants et d'adolescents ayant un trouble de l'humeur, hypersensibilité, cyclothymie, bipolarité) - [www.bicycle-asso.org](http://www.bicycle-asso.org)
- École des parents et des éducateurs (EPE) - [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)
- Fédération française des DYS - [www.ffdys.com](http://www.ffdys.com)
- Hyper Supers - TDAH France - [www.tdah-france.fr](http://www.tdah-france.fr)
- Jefpsy - jeunes, enfants, fratrie - [www.jefpsy.org](http://www.jefpsy.org)
- Mon Psy - [www.monpsy.sante.gouv.fr](http://www.monpsy.sante.gouv.fr)
- Union nationale des associations familiales (UNAF) - [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)
- Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) - [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

## LIGNES D'ÉCOUTE

- Allo Écoute Parent : 06 01 18 40 36 - [www.alloecouteparents.org](http://www.alloecouteparents.org)
- Allô Enfance en danger : 119 - [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)
- Allô Parents en crise : 0 805 382 300 - [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)
- Allô grands-parents (association École des grands-parents européens) : 01 45 44 34 93 - [www.egpe.org/allo-grands-parents](http://www.egpe.org/allo-grands-parents)
- Allô parlons d'enfants (association Ar Roc'h) : 02 99 55 22 22 - [www.parlonsdenfants.fr](http://www.parlonsdenfants.fr)
- Écoute famille Unafam : 01 42 63 03 03 - [www.unafam.org](http://www.unafam.org)
- Écoute infos familles (fondation catholique Apprentis d'Auteuil) : 01 81 89 09 50 - [www.apprentis-auteuil.org](http://www.apprentis-auteuil.org)
- Non au harcèlement : 3020 - [www.NonAuHarcèlement.education.gouv.fr](http://www.NonAuHarcèlement.education.gouv.fr)
- Psy santé parents, le fil des Pâtes au beurre (association Les pâtes au beurre) : 02 40 16 90 50 - [www.lespatesaubeurre.fr](http://www.lespatesaubeurre.fr)



**PSYCOM**  
11, rue Cabanis  
75674 Paris CEDEX 14  
contact@psycom.org  
www.psycom.org

Avec le soutien de : UNICEF France



Avec le soutien financier de : l'Agence régionale de Santé Ile-de-France

**PSYCOM**

