



APPA

ASSOCIATION DES  
PSYCHOLOGUES ET DES  
PATIENTS ACCOMPAGNES

# Carnaval Derrière le masque...

AVRIL 2023

Offert par l'APPA



## À L'INTÉRIEUR /

Le carnaval ou le droit d'être un  
autre que soi

La socialisation

!Dis moi qui tu fréquentes, je te  
dirai qui tu es.

Les réseaux sociaux

## TABLE DES MATIÈRES



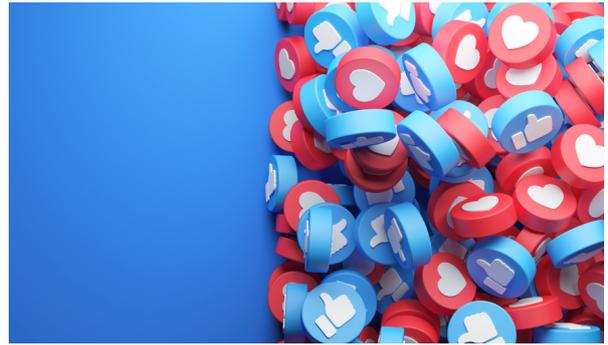
**APPA**

ASSOCIATION DES  
PSYCHOLOGUES ET DES  
PATIENTS ACCOMPAGNÉS

### ARTICLES

---

<b>Le mot de la présidente</b>		02
<b>le carnaval ou le droit d'être un autre que soi</b>	<i>Aude Lelandais</i>	03
<b>La socialisation</b>	<i>Aude Lelandais</i>	04
<b>Dis moi qui tu fréquentes, je te dirai qui tu es</b>	<i>Sarah Toukabri</i>	05
<b>Les réseaux sociaux</b>	<i>Annath Golan</i>	06



### ACTIVITÉS

---

<b>Le jeu des 7 différences</b>	07
<b>Jeu d'observation</b>	08
<b>Coloriage</b>	09
<b>Evènements</b>	10
<b>Le LEP</b>	12
<b>Remerciements</b>	13



Visitez notre site internet

[WWW.ASSO-PSY.ORG](http://WWW.ASSO-PSY.ORG)

# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Dans cette revue nommée "carnaval: derrière le masque", nous avons souhaité aborder les questions liées à notre relation aux autres, notre volonté à montrer notre meilleur jour, au sentiment de toute puissance, en passant par l'anonymat offert par les réseaux sociaux.

Dans un monde qui se digitalise de plus en plus, nous sommes tentés d'abandonner nos vieilles traditions.

Alors peut-être voyons cette revue comme une ode au vintage, aux bonnes vieilles traditions, à la fois en sautant à pieds joints dans notre monde actuel, avec toutes les possibilités qu'il nous offre, et en restant sur nos gardes. L'ambivalence est ici de mise.

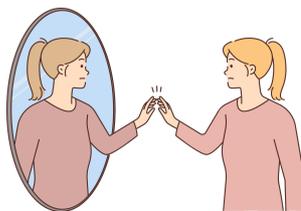
La question du masque me paraît essentielle, dans un monde qui prône la protection de soi derrière nos masques chirurgicaux. Il y a de plus en plus de masques fashions, de couleur, de textures différentes. Mais avons-nous inventé quelque chose de si nouveau? Je vous laisse le soin de méditer à cela.

Bonne lecture!

Annath Golan, présidente APPA



# LE CARNAVAL OU LE DROIT D'ÊTRE UN AUTRE QUE SOI



Aude Lelandais  
psychologue

La tradition du carnaval remonte à l'époque romaine, ces fêtes alors païennes marquaient le passage de l'hiver au printemps. C'est au Moyen-âge que l'Eglise catholique s'approprie ces festivités pour les faire coïncider avec le calendrier des célébrations chrétiennes. Le carnaval commence après l'épiphanie (le 6 janvier) et se termine le jour de Mardi gras, 41 jours avant Pâques.

Le mot carnaval vient du latin «carnelavere» qui signifie retirer les viandes. Juste avant le carême, période de jeûne chez les chrétiens, il fallait consommer toutes les denrées qui ne pouvaient se conserver pendant 40 jours, soit la viande et les œufs. C'est ainsi qu'est née la tradition des crêpes.

Fête populaire où chacun se déguise et parade dans les rues avec un sentiment de totale liberté et de communion avec la foule, le carnaval est dans certaines villes une véritable institution qui se prépare pendant des mois pour se prolonger sur plusieurs jours. Fête de la démesure, de la joie, de l'insouciance et des excès, on peut associer au carnaval l'idée de la catharsis de la tragédie antique comme moment de purge et de purification. La règle à cette occasion, est le bouleversement de l'ordre établi, le charivari, les riches se déguisent en pauvres, les pauvres en riches, les enfants en adultes, les hommes en femmes et les femmes en hommes. Ainsi tout le monde peut faire la fête ensemble s'imaginer être un autre pour quelques heures.

Si Hallowenn est la fête des pulsions refoulées, la mise en scène de notre agressivité, le carnaval serait plutôt la fête de l'Idéal du Moi. Nous cherchons à être un autre magnifié, idéal, les plumes, les paillettes les couleurs vives sont de mise.

Le carnaval est aussi chargé pour moi de souvenirs, du plaisir que j'avais à bricoler un costume. Un simple morceau de papier crépon ou de carton deviennent une jupe ou un bouclier. Le carnaval était un grand moment dans l'année scolaire. Ce jour banalisé où nous étions tous costumés était très gai et léger. Chaque enfant avait bricolé ou acheté un costume dont il était fier, même les jeux dans la cours de récré avaient une autre saveur. Nous étions tous un autre, une princesse, une fée, un cow-boy, un héros. Sur le chemin de l'école nous dévoilions notre costume et découvriions celui des autres, parfois il fallait deviner, d'autres fois cela était évident. Pour quelques heures nous étions ce que nous rêvions d'être, un héros, ce personnage mythique ou mythologique qui affronte bon nombre d'épreuves. Pour réussir ces épreuves, le héros doit se détacher du monde auquel il appartient pour acquérir de la sagesse et de la maturité.

Très tôt dans son développement, l'enfant est poussé à s'identifier à des personnages héroïques. En devenant pour quelques heures son héros ou son héroïne, l'enfant s'attribue ses exploits, ses forces mais aussi ses échecs. Le héros fascine l'enfant et tant qu'il n'a pas intégré toutes les informations nécessaires à son développement il ne peut pas abandonner le mythe ; cela explique pourquoi les enfants s'intéressent pendant plusieurs mois à un même héros puis passent à quelque chose d'autres. L'histoire du héros aide l'enfant à se structurer et le carnaval aide l'enfant à l'incarner. Ce jour-là, à l'école il n'y avait plus ni bon, ni mauvais élève, nous étions tous des héros.

Le carnaval prolonge le sentiment de toute-puissance infantile. Ce sentiment sur lequel se construit le narcissisme primaire qui permet à l'enfant de construire sa pensée et d'orienter ses premiers choix. En grandissant l'enfant réalise que choisir s'accompagne du renoncement: en se confrontant à la réalité il comprend que chaque chose a ses limites. En grandissant la pensée devient plus créative: il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir, il faut imaginer des solutions, s'adapter à cette réalité et c'est ainsi que se construit peu à peu la personnalité de l'enfant. Si le carnaval est si plaisant c'est qu'il nous permet de retrouver ce sentiment d'insouciance liée à cette époque où tout était possible.



# LA SOCIALISATION



**Aude Lelandais**  
psychologue

Le petit d'homme est un être social. Il a besoin pour grandir, se construire et s'épanouir d'interactions avec d'autres individus de son espèce. Sans relation affective, le bébé meurt.

En 1945, René Spitz, pédiatre anglais décrit le syndrome d'hospitalisme. Les orphelins placés en pouponnière meurent malgré une alimentation et des soins d'hygiène suffisants. Il leur manquait des soins psychiques, des relations affectives. Pour vivre en société, l'intégration de la norme sociale est essentielle, pour cela l'enfant a besoin de ce que les psychologues nomment un attachement sécure, un attachement qui repose sur des soins physiques et psychiques d'une bonne qualité et de suffisamment de continuité dans ces soins.

La socialisation est un mécanisme qui se déploie en lien étroit avec le développement du jeune enfant. Dès son plus jeune âge, l'enfant est amené à se socialiser, tout d'abord dans sa famille, puis dans les différents lieux de vies dans lesquels il grandit. La socialisation permet au jeune enfant, entre autres choses, de se repérer dans le temps.

Très tôt, les parents proposent à leur enfant des rituels. Prenons l'exemple de l'histoire du soir: en lisant chaque soir à son enfant une histoire, le parent introduit la notion de temps, il y a un avant et un après l'histoire, ce qui permet à l'enfant un premier repérage. Ce rituel, par la répétition quotidienne, est rassurant car il permet à l'enfant d'anticiper ce qui va se passer: il va se coucher dormir et se réveiller le lendemain matin pour retrouver ses parents. Ainsi par leur répétition les rituels permettent à l'enfant d'acquérir peu à peu la notion du temps mais aussi d'anticiper ce qu'ils doivent faire et ce qu'on attend d'eux. La socialisation, par la mise en place de règles, permet finalement le développement de l'autonomie. Parce qu'il sait qu'il aura une histoire chaque soir. L'enfant peut se dégager de l'inquiétude de ce qui va lui arriver et se concentrer sur le choix de son histoire.

On retrouve aussi les rituels dans les lieux d'accueil des très jeunes enfants (les crèches et les écoles maternelles). Les rituels permettent aux enfants de fonctionner en groupe et surtout de trouver leur place dans ce groupe qui n'est pas celui de la famille. Par exemple, quand la maîtresse de petite section fait l'appel le matin, chaque enfant attend son tour pour répondre, mais chaque enfant sait que son tour de répondre va arriver puisque la règle est que chacun est appelé. Il est donc possible d'attendre d'être appelé pour parler.

La socialisation est la mise en place de règles communes au groupe. La norme sociale se réfère à une façon de faire ou d'agir dans un groupe spécifique, si cette règle peut être tacite ou écrite elle se transmet de génération en génération elle est immémoriale.

Prenons comme exemple la cour de récréation, lieu de socialisation important. Dans la cour de récréation se transmettent les règles des jeux, chaque école a ses variantes. Grâce aux jeux, l'enfant apprend qu'une règle commune permet à chacun de se sentir respecté et de s'amuser, mais également qu'en respectant les règles on respecte les autres. Cette transmission orale des règles des jeux et des coutumes initie l'enfant à la question de la Loi, soit l'ensemble des règles juridiques qui régissent une société. La socialisation permet l'adaptation, si je connais la règle, bien avant de la comprendre, je peux adapter mon comportement, m'ajuster afin de pouvoir communiquer avec l'autre.

Entre traditions et célébrations, les fêtes sont des supports à la socialisation.



DIS MOI QUI TU  
FRÉQUENTES, JE TE  
DIRAI QUI TU ES



Sarah Toukabri  
psychologue-stagiaire

Nous avons tous déjà entendu ce célèbre proverbe qui suggère que l'Homme s'identifie aux membres du groupe auquel il appartient. Si nous observons le comportement des animaux, nous pouvons constater que la plupart d'entre eux vivent en groupe. Prenons l'exemple des loups, ces derniers vivent en meute afin de se protéger mutuellement et de chasser efficacement. Les primates ainsi que les gazelles quant à eux sont connus pour leur vie en communauté. De cette constatation, il est important de garder en mémoire que nous sommes, en tant qu'être humain, des animaux sociaux et que le besoin d'appartenance à un groupe est fondamental pour notre survie.

Afin de rendre compte du sujet abordé ici, il peut être intéressant de vous replonger dans vos souvenirs. Rappelez-vous de vos années d'adolescence, lorsque tout semblait tourner autour de la recherche d'acceptation et d'appartenance à un groupe. Vous aviez envie de faire partie de la bande populaire de votre école, de porter les mêmes vêtements et d'avoir les mêmes goûts que vos amis pour être dans la tendance. Mais pourquoi l'adolescence est-elle une période marquante de cette quête d'identification à un groupe ?

L'adolescence est une période de la vie où les jeunes se questionnent sur leur place dans le monde. Généralement, ils cherchent à se définir et à s'affirmer dans leur individualité et non comme une continuité de ce que représentent leurs parents.

L'adolescent n'est ni un grand enfant, ni un mini adulte. En revanche, il se détache petit à petit de l'image d'enfant qu'il renvoie, pour s'approcher de celle d'adulte qu'il espère atteindre rapidement. C'est une étape de développement importante qui permet d'explorer la personnalité, les croyances, les valeurs, ainsi que la place qu'ils occupent dans la société.

Les adolescents ont souvent l'impression de ne pas être compris ou même acceptés par les adultes, de ce fait, cette période peut être difficilement vécue. C'est par ailleurs ce qui peut les pousser à chercher un soutien auprès de leurs pairs.

En se regroupant autour de centres d'intérêts communs, ils peuvent ainsi créer des liens affectifs et sociaux solides qui leur permettent de se sentir approuvés et soutenus. Cette dynamique de groupe favorise le sentiment d'appartenance et de reconnaissance, souvent crucial pour l'estime de soi et le développement personnel.

À l'adolescence, l'identification de groupe peut sembler être la chose la plus importante au monde. Mais en grandissant, nous réalisons souvent que cette quête d'appartenance, poussée à son paroxysme peut également avoir des répercussions sur notre santé mentale et notre bien-être émotionnel. Nous pouvons devenir trop dépendants des opinions des autres, nous sacrifier pour maintenir notre position dans le groupe, ou même perdre notre identité personnelle en adoptant les croyances et les comportements du groupe.

Toutefois, il est important de reconnaître que l'identification de groupe peut également être une source de soutien social et de bien-être émotionnel. Faire partie d'un groupe peut aider à nous sentir compris, apprécié et valorisé, et peut même être un facteur de résilience dans les moments difficiles. C'est d'ailleurs en partie pour ces raisons que les thérapies de groupe (par exemple, les Alcooliques Anonymes) sont souvent utilisées comme psychothérapies.

Le défi consiste donc à trouver un équilibre entre l'identification de groupe et l'expression de sa propre identité personnelle. Il est important d'être conscient des normes et des attentes du groupe, tout en restant fidèle à soi, en recherchant et honorant ses propres valeurs et croyances. Il peut être intéressant de faire un travail pour développer des relations saines et équilibrées avec les autres, en choisissant des amis et des partenaires qui soutiennent et encouragent à être la meilleure version de soi-même.

En fin de compte, il est nécessaire de retenir que l'identification de groupe peut être une partie importante de notre vie sociale, mais il est important de ne pas laisser cette quête d'appartenance nous définir entièrement.



# LES RÉSEAUX SOCIAUX



Annath Golan  
psychologue

En 2023, parler des réseaux sociaux n'a rien d'original. Alors tentons de les approcher avec un œil analytique, sans les diaboliser.

Intérêt n°1: garder contact avec nos proches éloignés

Nous n'habitons pas tous proches les uns des autres. La mondialisation a facilité les voyages et les rencontres. En quelques heures, des engins volants, appelés communément avions, font le tour de la planète là où autrefois, il nous aurait fallu des mois. Grâce aux réseaux sociaux, nous pouvons entretenir des liens avec nos connaissances, mais aussi avec nos amis, notre famille.

OUI, Mais... que celui qui n'a pas scruté la page d'actualité, la story de ses connaissances, sans jamais lui parler (ou peu souvent) se manifeste. Il y a quand même dans les réseaux sociaux une part de voyeurisme (et d'exhibitionnisme ne nous mentons pas) qui est non négligeable. C'est une intrusion tolérée par l'autre, et même désirée, pourquoi s'en priver?!

Chez les adolescents, derrière leurs écrans, l'anonymat est de mise, ils se sentent protégés, tout en faisant partie d'une communauté. Les critiques font rages, c'est l'ère des *haters*. Les réseaux sociaux favorisent la diffusion des messages de haine car si derrière mon écran je suis anonyme, il s'agit aussi de nier que de l'autre côté de l'écran, il y a un autre humain, qui ressent lui aussi des émotions. C'est ici que se situe la limite du cyber harcèlement. Sensibiliser nos jeunes aux avantages et aux dangers des réseaux sociaux, c'est le travail des parents, et cela doit se faire bien en amont de l'adolescence. Dès l'entrée en primaire, il est nécessaire de sensibiliser les enfants et ne jamais banaliser une petite vacherie entre enfants. Il faut reprendre calmement, doucement, avec pédagogie mais fermement. Il n'existe pas d'enfant méchant, mais seulement des enfants en quête de limites, et d'identité (et donc du regard de l'autre, son parent en premier!).

Intérêt n°2: cela évite l'ennui

S'ennuyer n'est jamais agréable, cela peut donner à certaines personnes, le sentiment que leur vie est vide, et ainsi susciter des angoisses envahissantes. Nous sommes ici dans "l'ère du faire". Plus on en fait et mieux on se porte. Imaginez deux secondes votre conjoint(e) qui vous demande le soir "alors chéri(e), tu as fait quoi aujourd'hui?". Et imaginez maintenant votre réponse: "RIEN". Le sentiment de vide est un sentiment qui réveille en nous des angoisses de mort, après tout on aura tout le temps de se reposer lorsqu'on sera décédé non?

Alors, nous sommes tenté d'occuper nos journées: NETFLIX, YOUTUBE, INSTAGRAM, FACEBOOK, TIK TOK, LINKEDIN, PINTEREST... sont nos meilleurs alliés pour cela. Leur contenu est infini, donnant le sentiment que nous ne pourrions jamais atteindre les limites de ces milliards de contenus qui fleurissent chaque jour. On devient un follower, on compte nos propres followers, amis, contacts professionnels... Cela nous valorise, cela donne l'impression d'être libre, de faire partie d'un tout.

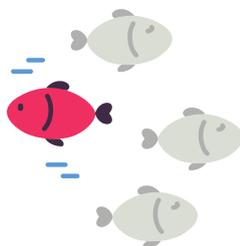
OUI, Mais... la journée est passée vite, et à la fin on n'a pas fait grand chose quand même. Et plus que faire, nous avons surtout empêché la pensée, ce qui nous rend vraiment libres. A travers le nombre de followers, il se cache en réalité une quête de narcissisme, d'amour de soi-même, que jamais aucun autrui ne pourra combler. Plutôt que d'investir sur l'autre, il convient d'investir sur soi, car c'est ici le meilleur investissement possible. Accepter le vide peut-être pendant un temps désagréable, voire anxiogène, mais au bout d'un moment, du vide naît la créativité, encore faut-il se l'autoriser...

Pour aller plus loin:

Derrière nos écrans de fumée - NETFLIX  
<https://www.youtube.com/watch?v=CuPHlhQud2>  
<https://sergetisseron.com/essais/ecrians/>



# LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES



## Jeux d'observation

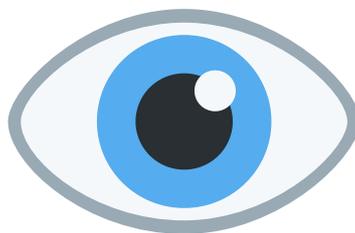
NIVEAU : MOYEN

Retrouve les 7 différences qui se sont cachées entre ces 2 images



Tête à modeler

# JEU D'OBSERVATION



## Jeux d'observation

NIVEAU : FACILE

Les enfants ont perdu leurs masques et leurs chapeaux !  
Aide-les à les retrouver.

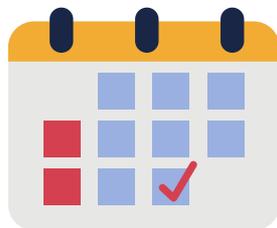


# LE COLORIAGE



# ÉVÉNEMENTS

## 2023



Nos conférences se poursuivent durant l'année 2023

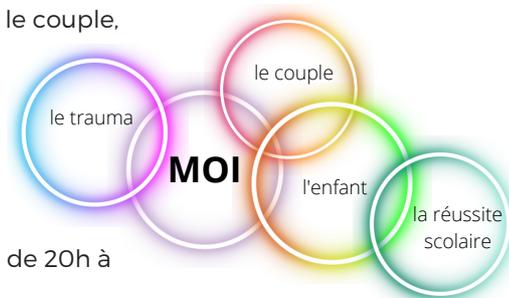
Après nos conférences sur l'identité, le traumatisme et le couple, encore 2 RDV à ne pas rater:

- le 15 mai 2023: le développement de l'enfant
- 12 juin 2023: la réussite scolaire - [Inscription](#)

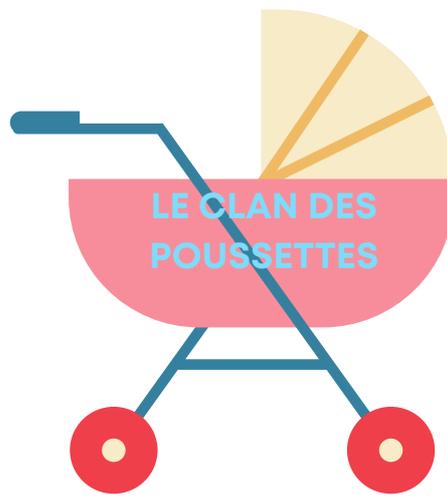
Nos conférences auront lieu en distanciel uniquement de 20h à 21h30.

Et pour ceux qui ont raté les conférences passées, et bien pas de panique! Elles sont en replay sur notre site internet!

:



L'adhésion est valable pour tout le foyer fiscal, n'hésitez pas à nous appeler si vous cherchez un professionnel pour accompagner un de vos proches



Pour les adhérents du programme périnatalité, le prochain café poussette se tiendra le **29 avril 2023**  
*(reporté ultérieurement)*

Pour ceux qui ne connaissent pas, de quoi s'agit-il?

C'est un programme d'accompagnement psychologique pour les futurs / jeunes parents. L'accès au programme est gratuit et subventionné par la CAF 92, qui soutient nos actions depuis 3 ans maintenant.

L'inscription se fait depuis notre site internet: [www.asso-psy.org](http://www.asso-psy.org)

**APPA**  
ASSOCIATION DES  
PSYCHOLOGUES ET DES  
PATIENTES RECONNAISSUES

**PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT  
PSYCHOLOGIQUE À LA  
PÉRINATALITÉ**

1. Des vidéos disponibles en ligne sur notre site internet réalisées par nos psychologues
2. Des cafés poussettes pour échanger et découvrir des activités en famille
3. Un groupe Whatsapp d'échange entre parents actif 24h/24

**100% gratuit**  
projet soutenu par la CAF 92

*"Être parent c'est naître une deuxième fois en donnant un nouveau sens à sa vie"*  
Fanny de la Prairie

Infos: [coordination.appa@gmail.com](mailto:coordination.appa@gmail.com)  
Inscription: [www.asso-psy.org](http://www.asso-psy.org)

Photographie by Anne-Marie Proulx

# LE LABORATOIRE D'ÉTUDE EN PSYCHOLOGIE



Nos équipes de recherche travaillent actuellement sur un projet de recherche en psychologie dont l'intitulé est:

## **"Evolution de l'identité professionnelle des femmes après l'arrivée du premier enfant"**

Cette étude est conduite en collaboration avec l'Université Paris Cité.

Nous recherchons des participants afin de participer à la recherche, ce qui inclue trois temps d'échange avec nos équipes de recherche:

- un temps de passation de questionnaire
- deux entretiens

Nous cherchons des sujets ayant le profil suivant:

- des femmes, mères d'un seul enfant, âgé de moins de 3 ans et exerçant une activité professionnelle avant la grossesse.
- des femmes sans enfant exerçant une activité professionnelle
- des hommes, pères d'un seul enfant, âgé de moins de 3 ans et exerçant une activité professionnelle avant la grossesse de leur conjointe.

Si vous souhaitez nous aider à faire avancer la science, et que vous rentrez dans ces critères, contactez nous à l'adresse suivante: [ag.psy.univ@gmail.com](mailto:ag.psy.univ@gmail.com)

Une autre recherche est actuellement en cours en milieu hospitalier sur le thème suivant:

## **" Effet de l'entretien unique avec un psychologue sur l'anxiété en post-AVC".**

Pour finir, l'association est en train de créer une revue scientifique à destination des professionnels de santé afin de reprendre l'intégralité de nos travaux de recherche. Cette revue s'appellera "*Maillage*". Si vous souhaitez soutenir notre association dans nos travaux de recherche ainsi que nos initiatives, n'hésitez pas à nous contacter.

# MERCI

Merci au comité de relecture de la revue.

COMPOSITION:

- Annath Golan, psychologue
- Hong-Xuan Tieu, psychologue
- Aude Lelandais, psychologue
- Hélène Bouvier, psychologue
- Stebina Don Bosco, bénévole

Un grand merci à Charlotte qui a accepté d'être le visage de la campagne 2022-2023 pour le clan des poussettes.

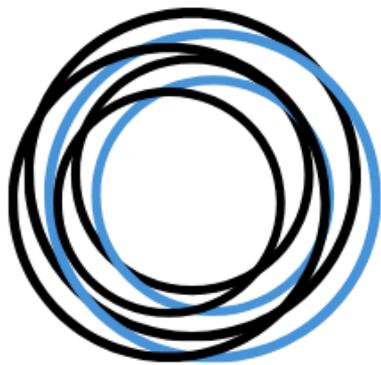
Un énorme merci, à vous qui nous faites confiance.

Merci à la Mairie d'Asnières sur Seine, qui nous soutient dans toutes nos initiatives, nos idées les plus folles et nous permet d'être toujours plus créatifs.

A très vite

L'équipe de coordination de l'APPA





**APPA**

ASSOCIATION DES  
PSYCHOLOGUES ET DES  
PATIENTS ACCOMPAGNES

[www.asso-psy.org](http://www.asso-psy.org)