



APPA

ASSOCIATION DES
PSYCHOLOGUES ET DES
PATIENTS ACCOMPAGNÉS

Halloween

Quelques facettes de la peur

NOVEMBRE 2022

Offert par l'APPA

À L'INTÉRIEUR /

La peur du loup
Halloween
la phobie scolaire
L'angoisse de mort



TABLE DES MATIÈRES



APPA

ASSOCIATION DES
PSYCHOLOGUES ET DES
PATIENTS ACCOMPAGNÉS

ARTICLES

Le mot de la présidente		02
La peur du loup	<i>Aude Lelandais</i>	03
Halloween	<i>Aude Lelandais</i>	04
La phobie scolaire	<i>Nicolas Duval</i>	07
L'angoisse de mort	<i>Annath Golan</i>	08



ACTIVITÉS

Histoire à 2 voix	10
Labyrinthe	14
Coloriage	15
Evènements	16
Remerciements	18



Visitez notre site internet

WWW.ASSO-PSY.ORG

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Méfiez-vous du thème abordé dans cette revue...

S'il peut paraître un peu léger, prêtant même à sourire, Halloween est une fête païenne très ancienne, célébrée à l'origine par les celtes. Elle symbolisait à l'époque le jour de l'an.

Traditionnellement, les hommes éteignaient toutes les lumières pour prendre conscience de la mort et rencontrer dans l'obscurité les dieux. Si nous nous déguisons pour Halloween, c'est en référence aux druides qui étaient vêtus comme des démons et rallumaient ensuite un feu pour symboliser la victoire sur la mort et le renouveau.

Nous vous invitons dans cette revue à explorer différentes facettes de la peur pour en mieux comprendre les enjeux et qui sait... peut-être même ne plus avoir peur d'avoir peur!

Bonne lecture.

Annath Golan, présidente APPA



LA PEUR DU LOUP LA PEUR QUI FAIT GRANDIR



Aude Lelandais
psychologue

C'est entre 2 et 4 ans que se manifeste généralement la peur du loup, à l'âge où l'enfant qui a gagné en autonomie s'ouvre au monde qui l'entoure, l'explore, le découvre. Quand il peut marcher et courir pour explorer, l'enfant réalise que son parent peut aussi s'éloigner et que le monde est rempli d'inconnus. Cette peur est universelle, tous les enfants la rencontrent pour quelques heures, quelques mois ou quelques années.

Dans le développement, la période entre 2 et 4 ans est le début de la vie sociale. Ainsi en commençant l'école, l'enfant se fait des copains, il a ses premières invitations, il passe de plus en plus de temps en dehors de la maison, sans ses parents, il doit s'adapter à de nouveaux contextes. Ces nouvelles expériences, pleines de nouveautés, de joies, sont aussi pleines de doutes et de peurs.

Le loup, animal sauvage qui vit dans les montagnes et attaque sans être vu, symbolise tous ces inconnus. La peur du loup représente l'ensemble des peurs de l'enfant, de ces choses qui lui semblent insurmontables.

Le loup et les monstres qui se cachent et peuvent surgir pour nous manger représentent le danger auquel l'enfant se sent confronté. Surmonter ces épreuves le fait grandir. Pour cela, il trouve de nombreuses stratégies, dans ses jeux essentiellement car il joue ses peurs, il essaie de faire peur. Citons en exemple le cache-cache, jeu fondamental dans l'expérience de l'enfant à cet âge. Ce jeu permet à ce dernier de voir sans être vu, de voir chez son parent l'inquiétude de le chercher et la joie de le trouver. Ainsi il se forge la certitude que s'il se perd, on le cherchera et on le retrouvera. Un autre temps fondateur est la lecture, moment où il joue avec la peur. L'enfant aime qu'on lui lise la même histoire encore et encore. La première fois la peur est sincère, parfois profonde parce qu'il n'en connaît pas la fin. Mais les autres fois, comme il connaît la fin, il peut se laisser bercer par la peur sans l'inquiétude.

La peur est une émotion avec laquelle nous jouons encore adulte parce que la peur sans l'inquiétude qui l'accompagne peut être amusante. Adulte nous aimons les films d'horreur, les manèges à sensations, le saut à l'élastique. Surmonter ses peurs, les confronter, les affronter, nous rend plus fort, nous permet de prendre conscience de nos ressources.

Quand l'enfant a peur, le rôle du parent est de l'aider à développer ses ressources pour qu'il puisse prendre confiance en lui et en ses compétences. Le parent affirme à l'enfant qu'il est en sécurité, ce qui permet à ce dernier de jouer avec la peur sans l'inquiétude. La peur est une émotion qui accompagne l'imminence d'un danger, le jeune enfant n'est pas capable de faire la différence entre un « vrai » danger et une nouvelle expérience. C'est la réponse de son parent qui lui donnera une indication. Si le parent panique, c'est grave, si le parent reste calme, tout va bien. Ainsi quand l'enfant a peur qu'il y ait des monstres dans sa chambre, il est important de ne pas chercher les monstres, En revanche, il est important que l'enfant puisse éprouver la différence entre ce qu'il ressent et la réalité, ainsi il réalisera qu'il n'est pas dépendant de l'autre pour affronter ces peurs ou ses angoisses, qu'il peut se débrouiller seul, qu'il peut être fort. Le jeune enfant n'a pas simplement besoin d'entendre qu'il peut être fort, il a besoin de l'éprouver dans son corps, là où se logent les émotions.

Une des façons de surmonter la peur est de la ridiculiser, le rat qui devient ratatouille semble moins effrayant plus familier, comme une caricature. Se familiariser avec les monstres, partager un peu de leur monde par la lecture, le dessin, le symbolique, la créativité et l'imaginaire sont une façon pour l'enfant de dépasser la peur du loup pour avoir envie de grandir et de faire de nouvelles expériences.



HALLOWEEN OU LA NUIT DE TOUTES LES TRANSGRESSIONS



Aude Lelandais
psychologue

À Halloween, les squelettes, les fantômes, les vampires, les sorcières défilent, ils remontent des ténèbres pour le plus grand plaisir des petits et des grands. Halloween, célèbre des créatures de l'enfer et des âmes errantes qui dans son aspect traditionnel se termine par un feu de joie.

Cette fête païenne d'origine celte est très populaire en Irlande, en Grande-Bretagne, aux États-Unis et en Australie. Halloween, fête de la veille de la Toussaint arrive timidement en France. Si son aspect commercial permet de relancer les achats entre la rentrée et Noël, elle est aussi le moment de transgresser de nombreuses règles. Il est intéressant de voir, à cette occasion, le plaisir des enfants et des adultes dans la recherche d'un costume. Lors de cette fête, il est autorisé de faire peur, de déambuler avec une hache à la main ou un couteau dans la tête, de se déplacer les tripes à l'air tout dégoulinant de sang ou dans des costumes très affriolants que la bienséance réprouve (pour les adultes évidemment). Les sorcières, les squelettes, les pendus s'invitent également dans les jardins. Quel plaisir y prenons-nous ?

Nous avons tous vu des téléfilms qui montrent le soir d'Halloween des enfants frapper aux portes, accepter des bonbons d'inconnus, lancer des œufs et de la farine sur des voitures ou mettre du papier toilette dans les arbres des voisins, pour les plus audacieux ils vont même jusqu'à voler la mascotte de l'équipe de sport adverse ! La nuit d'Halloween, dégradation, chantage, vol, gourmandise sont autorisés pour quelques heures. C'est aussi l'occasion pour chacun de mettre en avant son côté sombre, effrayant, menaçant, rire de la peur des autres s'amuser à faire peur. Cette célébration permet de jouer avec la peur et l'idée que l'on peut faire peur. Contrairement au carnaval où l'on joue à être un autre bien souvent sublimé, à Halloween les costumes sont transgressifs, mortifères, osés ou vulgaires, les décorations sont factices, symboliques pour mettre à mal pendant quelques heures tous les tabous de notre société. Et c'est ainsi que commencent les films d'horreur, quand le factice devient réel tout comme le « Ça »* de Stephen King donne vie aux peurs de celui qu'il rencontre car il en prend l'apparence.

En psychanalyse, « le ça » décrit par Freud (cf. schéma p.6), à partir de 1920, dans la seconde topique** est le siège des pulsions. Ces dernières sont peu à peu ordonnées pour permettre au Moi (la personnalité) et au "Surmoi" (l'éducation) d'émerger. Le retour du « ça » la nuit d'Halloween permet pour quelques heures de retrouver des sensations où le passage à l'acte était uniquement guidé par l'envie sans aucune contrainte sociale. À l'image de ce temps de l'insouciance où les lois fondamentales sur lesquelles reposent le bon fonctionnement d'une société*** (le surmoi) ne préoccupent pas les enfants qui se sentent libres de dire et de faire ce qui leur passe par la tête. Mais c'est au cours de cette période que l'enfant découvre la peur. Si la peur est une émotion qui annonce un danger, c'est aussi une émotion qui émerge lorsque la pulsion est confrontée à la réalité que l'on ne peut contrôler. Il faut alors prendre des risques. Prenons l'exemple d'un enfant qui voudrait un bonbon, il est face à une réalité : prendre le risque (bien modéré de notre point de vue d'adulte) de le demander et donc de se voir opposer un refus ou le prendre sans rien demander et de se faire disputer. Ces prises de risques sont source de peur. Mais le danger que nous ressentons peut venir de quelque chose de plus irrationnel, dans le livre de Stephen King, elle prend la forme d'un clown. Le clown est normalement un personnage drôle que les enfants (qui n'ont pas vu le film) adorent. Le clown est un personnage tellement naïf qu'il en devient inoffensif. Tout comme à Halloween, tout est tellement faux que cela semble sans danger. À cette occasion on pose de la décoration effrayante, des doigts coupés sans main, des toiles d'araignées sans araignées, on côtoie la mort sans mort, le factice est amusant et devient une fête. Jouer le monstre, fait du bien, on s'affranchit des codes jusqu'au moment où le lever du soleil permet à chacun de retrouver la réalité.

*Roman d'horreur écrit en 1986, adapté au cinéma en 2017.

**Freud décrit le fonctionnement de l'appareil psychique en deux temps. En 1900, il donne de l'appareil psychique une représentation plutôt spatiale, avec l'inconscient, le préconscient et le conscient trois instances en interrelation.

En 1920, il enrichit sa théorie par la seconde topique, qui ne remet pas en cause la première, en ajoutant trois autres instances le ça, le Moi et le Surmoi.

***Le Surmoi est l'intériorisation de l'interdit de l'inceste suite à la résolution du complexe d'Œdipe, des lois et des normes sociales.

Pour les parents l'acceptation du trouble, on l'a vu, peut être difficile mais ensuite peut naître une culpabilité qui peut prendre plusieurs formes (« qu'ai-je fait de mal? », « que va- t-on penser de moi, parent, si mon enfant ne va pas à l'école »), et des angoisses sur l'avenir de l'enfant si sa scolarité est interrompue. Fort heureusement sur ce point on peut être rassuré, il n'y a rien dans les apprentissages qui ne puissent être rattrapé et une rupture dans la continuité de la scolarité ne porte pas atteinte au potentiel intellectuel, cognitif, quel qu'il soit, de l'enfant. Concernant le sentiment de culpabilité, il faut accepter ce ressenti, il est naturel parce qu'il définit, parmi beaucoup d'autres choses, ce qu'est la parentalité, même si ce n'est pas ce qu'on en préfère. Il faut malgré tout pouvoir la dépasser et pour cela rien de mieux que de pouvoir en parler, dans un cadre familial, un cercle d'amis ou un cadre thérapeutique.

Concernant plus directement l'enfant/l'adolescent, il faut en premier lieu lui tenir un discours rassurant: ce qui lui arrive, arrive à d'autres, on entend sa souffrance, ses difficultés et si l'objectif reste un retour en cours, on va l'aider mais rien forcer. En effet, les discours sur les bienfaits de l'école ne sont ici guère efficaces et la coercition ou la pression parentale ne font que rajouter de l'anxiété et, en général, augmenter l'importance de ses manifestations.

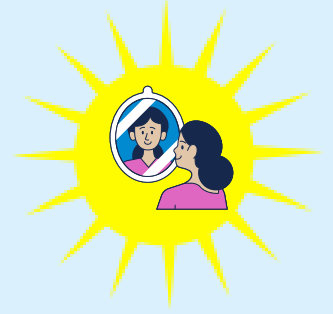
Car il s'agit bien d'une angoisse par anticipation pour le/la jeune patient(e) : par rapport au travail ou au vécu « je ne vais pas y arriver », « il va m'arriver quelque chose là-bas, je ne supporterai pas le regard des autres... ». Et plus il/elle restera loin de l'école, sans aide face à ses angoisses, plus le retour risque d'être long et difficile. L'école à domicile, qui est quelque fois mise en place, ne doit être que temporaire car elle ne soigne rien.

Il est important de comprendre que si l'objet de l'anxiété est bien d'aller à l'école, cette dernière n'en est pas toujours la cause, l'origine. L'anxiété est un ressenti et le cerveau va chercher naturellement quelque chose pour fixer cette anxiété, c'est un mécanisme naturel qui permettra éventuellement de mieux la supporter ou de mettre en place un évitement.

Le travail thérapeutique pour le psychologue sera alors d'aider le patient à prendre conscience de ce qui lui arrive, de ce qu'il ressent, le lui expliquer et essayer d'y remédier par, entre autres, la relaxation et la méditation. Son angoisse et ses manifestations deviennent un sujet d'étude, et cette mise à distance peut déjà en réduire l'impact. L'aider à se projeter de nouveau à l'école et ensuite peut-être y envisager un retour progressif s'il y a eu déscolarisation seront les étapes suivantes.

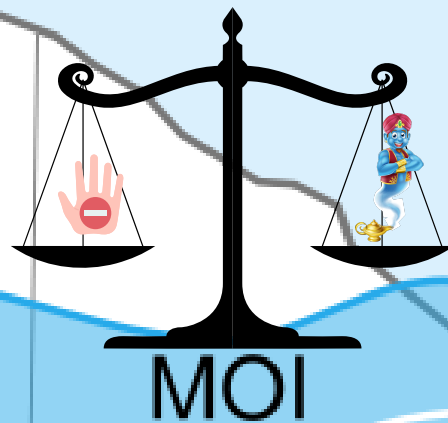
Dans nos vies de plus en plus remplies, rythmées, nous n'avons pas, ne prenons pas toujours le temps d'être à l'écoute de nos enfants, parce qu'il y a d'autres priorités, parce que nous ne pensons pas avoir de réponses à leur donner ou parce que ce qu'il leur arrive nous paraît normal, supportable. Pourtant cela peut permettre d'éviter l'installation d'un certain nombre de troubles, dont la phobie scolaire fait partie. Et si le trouble est présent, il ne faut ni hésiter ni tarder à en informer l'établissement scolaire et consulter pour être aidé.



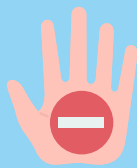


Conscience

Préconscience



SURMOI
les interdits

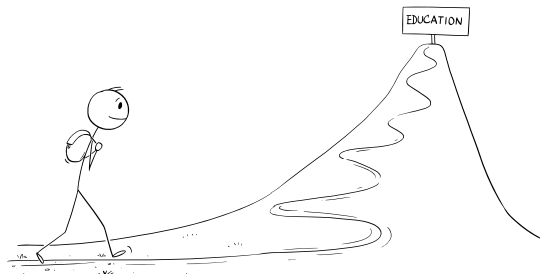


LE ÇA
les désirs

Inconscience



LA PHOBIE SCOLAIRE



Nicolas Duval,
psychologue

« J'veux pas y aller !! », petit point sur la phobie scolaire

Les phobies se définissent comme une peur intense, durable et irrationnelle ayant un objet (un lieu, une situation ou un animal pour les plus courantes) et des répercussions significatives sur le quotidien de la personne qui en souffre comme des conduites d'évitement, des crises de panique. Dans le cas de la phobie scolaire, également appelée refus anxieux scolaire, c'est donc le fait d'aller à l'école, au collège ou au lycée qui va être source d'anxiété pour l'enfant ou l'adolescent.

Même si ce trouble n'est pas reconnu en tant que tel dans les classifications officielles, il y est présent mais rattaché plus largement aux phobies sociales, il n'en demeure pas moins une réalité que nous, psychologues, rencontrons de plus en plus souvent.

Le caractère irrationnel de cette anxiété mérite que l'on s'y attarde un moment. En effet vous ne serez pas diagnostiqué phobique suite à cette malencontreuse rencontre avec une meute de loups affamés dans la forêt la nuit alors que vous étiez seul et que tous vos membres se sont subitement paralysés. Cela se discute en revanche si la présence de Cannelle l'adorable chaton de votre voisin de palier vous empêche de mettre un pas hors de chez vous.

Dans le cas de suspicion de phobie scolaire il convient donc de s'assurer que l'enfant ou adolescent(e) ne subisse pas de mauvais traitements (physiques, psychologiques ou institutionnels) dans son établissement, ce qui rendrait légitime le fait qu'il ou elle ne veuille pas s'y rendre. Dans ce cas, le soutien thérapeutique peut aider mais il y a avant tout une réalité qui doit être modifiée.

Dans la phobie c'est une perception, erronée, de la réalité qu'il faut modifier. Cette perception erronée peut être difficile à comprendre, à accepter pour la personne concernée mais aussi pour son entourage qui ne peut voir là que l'expression d'un caprice, d'un manque de motivation que l'individu doit pouvoir dépasser par lui-même, seul, en faisant « un effort ».

Dans tous les cas, le psychologue peut être une personne ressource pour faire émerger cette parole, ce qui peut être difficile dans le cadre familial, et faciliter la recherche de solutions dans l'environnement du jeune patient.

Si l'importance de l'école ne fait pas débat, y aller, au tout début du moins n'est pas un acte naturel. En témoignent les pleurs des tout-petits lors de la première rentrée. S'il n'est évidemment alors pas question de phobie mais plutôt d'anxiété de séparation, on peut comprendre qu'entre le réconfort de rester à la maison avec papa et maman, et la contrainte d'aller à l'école, la question se pose pour l'enfant. Bien sûr toutes les expériences positives qu'ils vivront à l'école feront que dans la plupart des cas ils seront contents d'y aller et quand bien même ils ne seraient pas contents de s'y rendre, nous ne leur laissons heureusement pas le choix. Mais cette habitude/contrainte que nous leur imposons peut-être fragile et donc remise en question par bien des facteurs.

Le confinement que nous avons connu récemment avec la fermeture des établissements scolaires a pu par exemple avoir pour certains de nos enfants un effet de désamorçage face à la contrainte qui a conduit à l'installation de phobies scolaires. L'école à la maison qui a pu être un calvaire pour un bon nombre de parents, a été très bien vécu pour un certain nombre d'élèves qui ne voyaient plus la nécessité d'aller en cours et pour qui cela devenait même anxiogène.

De manière générale, il convient donc d'être à l'écoute, d'interroger l'enfant sur son vécu scolaire, de ne pas négliger ses petites plaintes, surtout si elles sont récurrentes, ni les manifestations somatiques (maux de tête, de ventre), agitation excessive avant le départ pour l'école, perte d'appétit ou trouble du sommeil qui doivent nous alerter avant l'installation du trouble.

Si celui-ci est déjà en place quand on prend conscience, la situation doit être prise dans sa globalité et amener à un travail d'équipe: la famille, l'école et le thérapeute.



L'ANGOISSE DE MORT



Annath Golan,
psychologue

A la naissance, nous avons une seule certitude : un jour nous allons mourir. Cette promesse est loin d'être satisfaisante pour l'Homme qui, contrairement aux animaux, est doté d'une conscience particulièrement développée. Au cours des siècles, cela a poussé l'Homme à accroître ses compétences en médecine, en sciences et à repousser les limites de la mort. Ainsi, l'homme de Cro-Magnon avait une espérance de vie inférieure à 40 ans, lorsque notre espérance de vie actuelle est de plus de 80 ans. Non loin de nous satisfaire de nos progrès, la mort est une certitude bercée de bien d'autres incertitudes, provoquant moult angoisses pour l'être humain.

Comment vais-je mourir ? Vais-je souffrir ? Quand vais-je mourir ? Se souviendra-t-on de moi ? Quel monde je laisse à mes descendants ? et bien d'autres questions encore viennent mettre en lumière ce que les psychologues appellent l'angoisse de mort. Cette angoisse est tout à fait normale tant qu'elle ne devient pas envahissante. En effet, cette conscience de notre propre finitude est ce qui nous pousse à nous réaliser sans trop différer. Mais pour certaines personnes, l'angoisse de mort devient invalidante, envahissant tout l'espace psychique. Je vous propose dans cet article quelques pistes de réflexions sur cette angoisse si singulière.

Mourir, c'est ne plus pouvoir rien faire, c'est donc être dans l'incapacité de quelque chose. C'est ce qu'on appelle l'angoisse de castration (Freud, 1909), comme en témoigne des expressions synonymes de la mort comme « la grande faucheuse ». A travers la mort, l'angoisse se manifeste de manière anticipée rendant l'avenir incertain et donc anxiogène. A la naissance, nous n'avons pas conscience de la mort. Cette conscience vient plus tard, par assimilation des images parentales qui représentent les interdits. En effet, si nos parents nous apprennent à regarder de part et d'autre avant de traverser la rue, c'est parce qu'ils ont conscience du danger que cela représente. Si nos parents nous recommandent de ne pas parler à des inconnus dans la rue, c'est de nouveau, parce qu'ils ont conscience des risques encourus. Alors, à mesure que l'enfant grandit, il va comprendre que la mort le guette et tous les efforts des adultes pour éviter de se confronter à la perte, vont implicitement lui apprendre que dans la mort, il y a quelque chose de menaçant. C'est ainsi qu'autour de l'âge de 7 ans, l'enfant va prendre conscience du caractère définitif de la mort, raison pour laquelle il se met à questionner ce qu'il y a après la mort.

Les explications (ou l'absence d'explication) données à l'enfant vont venir façonner sa représentation de la mort et influencer plus tard sur son vécu de l'angoisse de mort. Certains vont évoquer l'existence du paradis (et donc de l'enfer) en se référant plus ou moins aux écrits religieux, d'autres vont dire que nous nous transformons en étoile dans le ciel, ou encore qu'après la mort il n'y a rien. Les bonnes explications se veulent simples, renvoyant l'enfant à sa propre représentation : « et toi qu'est ce que tu en penses ? Qu'est ce qu'il y a après la mort ? ». Admettre que nous ne savons pas tout est essentiel, cela apprend à l'enfant que nous ne sommes pas tout puissants, et que l'anticipation anxieuse n'est pas utile. Car l'enfant doit acquérir l'idée que tous ses désirs ne doivent pas trouver une réalisation dans le présent. Le temps du futur est celui de l'enfant qui grandit, celui de l'adulte aussi. Car si nos désirs trouvent une réalisation dans l'immédiateté en permanence, cela implique l'idée qu'il n'est pas possible de différer car l'avenir est menaçant.

Par ailleurs, au fur et à mesure des décès dans nos familles, cela va rendre réelle la menace de la mort. La mort des grands-parents va placer nos parents en première ligne face à la grande faucheuse, puis viendra notre tour. Lorsqu'on devient soi-même parent, on se confronte en permanence à l'angoisse de mort : celle du bébé le premier trimestre de grossesse, la mort subite du nourrisson... mais aussi notre propre mort car nous ne sommes plus seulement les enfants de, nous devenons les parents de cet enfant, ce qui nous force à grimper sur l'échelle de la vie. Beaucoup de parents décrivent le sentiment d'insouciance perdu à la faveur de la parentalité avec beaucoup de nostalgie.



Cette angoisse de mort va s'exprimer à tous les âges de la vie, mais comment ne pas toucher un petit mot du grand âge.

Je me souviens d'une expérience professionnelle dans un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD). Lorsqu'un résident venait à décéder, tous les efforts étaient déployés pour ne pas confronter les résidents vivants aux décès de leurs voisins. Ainsi, les décès n'étaient pas annoncés, la chambre était simplement réattribuée à un nouveau résident. Une dame me dit un jour : « on n'a pas vu Mme X. depuis quelques jours, elle a dû mourir, la pauvre. Elle va bientôt être remplacée comme si de rien n'était. Vous trouvez pas ça bizarre ? ». A travers cette citation, cette dame est venue questionner plusieurs choses, à commencer par *qui la mort angoisse-t-elle ?* Les personnes âgées ? ou les autres ?

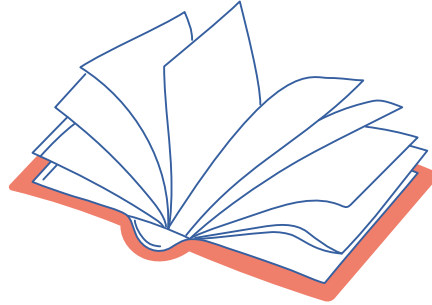
Autre question : que restera-t-il de nous une fois que nous ne serons plus là ?

La réponse à cette question n'est pas simple et mérite que l'on s'y attarde longuement, sûrement bien plus que ce que je pourrai en dire en quelques lignes. Mais, il me semble que le cœur de réponse tient dans le cycle de la vie. La mort est-elle une finalité ? ou bien, la mort est une expérience que nous vivons à tous les instants ? Si nous voyons les choses de cette façon, alors peut-être que cela donne une saveur différente à tous les instants, nous poussant à se saisir de l'essentiel et à profiter de ce que nous souhaitons réellement vivre.

Pour finir cet article, je vous propose une dernière réflexion: si l'angoisse de mort est si présente chez chacun, prenant la forme parfois d'attaque de panique, de TOC, de phobies, c'est qu'elle vient questionner un inconnu en nous. Chaque élément nécessitant un lâcher prise vient faire écho à cette part d'inconnu et donc à la mort. C'est pourquoi certains souffrent par exemple d'insomnies. A la manière d'un scénariste, qui connaît le début et la fin de son film, il nous appartient d'écrire les différentes scènes en prenant le contrôle sur la direction artistique, tout en laissant aux acteurs une part d'improvisation. C'est ainsi que l'instant T peut devenir savoureux : suffisamment sous contrôle mais laissant une part de surprise.



L'HISTOIRE À 2 VOIX



*Parce qu'à Halloween les enfants n'ont qu'une
hâte: aller à la pêche aux bonbons, nous leur
avons dégoté une histoire gourmande à lire à
2 voix!*



SUCRERIES



COEUR



GUIMAUVE



BRANCHE



GARÇON



ÉTÉ

Une guimauve fûtée



FEU DE CAMP



BÛCHE

(PAR BLOQUE À PART)



SAC



PAPA



MAMAN



ÉTOILE



ENFANTS



CLIN D'OEIL



MAIN

www.blogueapart.com

Une guimauve fûtée

(PAR BLOGUE À PART)

Par une belle soirée d'  , le genre de soirée où avec un peu de chance il est possible de voir des  filantes dans le ciel,  et  proposent aux  de faire un  .

-Hourra, crient les  en  .

Ils adorent faire des  mais ce qu'ils aiment par-dessus tout, c'est de manger des  grillées.

Alors que  prépare le bois pour le  , les  cherchent les meilleures  pour faire cuire leurs  .

Les premières  ont à peine commencé à brûler que les  sont déjà en train de dévorer quelques  bien dorées.

Le plus jeune des trois  est sans aucun doute le plus gourmand.

www.blogueapart.com

Après s'être enfilé quatre  en douce, il glisse sa  dans le  contenant les précieuses  pour en prendre une cinquième.

Au moment où le petit  vient pour piquer sa  sur sa  il entend :

-Tu es certain que tu as encore faim ? Je risque d'être celle qui te donnera mal au ventre.
Mais je dis ça je dis rien...

Le petit  tout étonné d'entendre une  parler s'exclame :

-Une  qui parle ! Ça, ça s peut pas !

Mais il se dit qu'il serait quand même sûrement plus sage d'arrêter là pour ce soir.

Il remet, un peu déçu mais repu, la  dans le  en se promettant que ce n'est que partie remise.

À l'écart, on peut voir  et  échanger un 
au moment même où une  filante défile
au-dessus de leur tête.

www.blogueapart.com

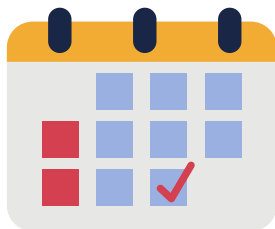


LE COLORIAGE



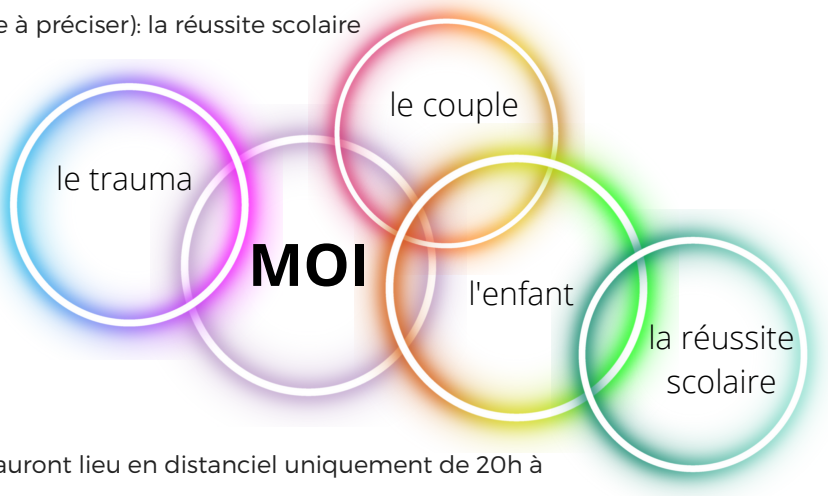
ÉVÉNEMENTS

2022



Nos conférences sont de retour dès janvier 2023. Voici le programme:

- le 30 janvier 2023: qui suis-je?
- le 13 février 2023: le traumatisme
- le 3 avril 2023: le couple
- le 15 mai 2023: le développement de l'enfant
- juin 2023 (date à préciser): la réussite scolaire



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

:



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 **21 janvier 2023**.

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

C'est un programme d'accompagnement psychologique pour les futurs / jeunes parents. C'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

APPA
ASSOCIATION DES
PSYCHOLOGUES ET DES
PATIENTS ACCOMPAGNÉS

**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
Inscription: www.asso-psy.org

MERCI

Merci au comité de relecture de la revue.

COMPOSITION:

- Annath Golan, psychologue
- Hong-Xuan Tieu, psychologue
- Aude Lelandais, psychologue
- Hélène Bouvier, psychologue
- Julie Scouppe, psychologue
- Stebina Don Bosco, étudiante en psychologie.

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