

## Lettre de la Psychologue Education Nationale - Education – Développement – Orientation du collège aux élèves et aux parents

**En cette période de crise sanitaire mondiale et inédite qui nous invite à rester chez soi et pour une durée assez longue, en qualité de psychologues, nous souhaiterions vous exprimer tout notre soutien.**

**Il nous semble important, en pareille circonstance, de vous faire part de lignes de repères qui vous permettront de mieux vivre cette situation inconfortable et qui peut être source d'inquiétudes.**

Voici maintenant quelques jours que les élèves sont retenus à la maison pour les raisons graves que nous savons. Ils ont compris qu'ils n'étaient pas en vacances, puisque tous les enseignants se sont engagés pour maintenir du mieux possible une continuité pédagogique.

Vous avez sans doute mis en place une organisation nouvelle au sein de votre foyer. Voici quelques repères que nous estimons essentiels et qui pourront vous aider dans cette nouvelle configuration de vie, du quotidien.

- **Instaurer des règles négociées et un vrai temps de travail** avec un emploi du temps quotidien incluant des temps de pause.
- **Essayer de gérer le temps passé sur les écrans : mettre en place des limites, donner des repères mais ne pas les interdire. A l'adolescence, cette distanciation avec la famille est primordiale. Avoir des espaces à soi, communiquer avec ses amis permet de se séparer un temps de sa famille.**
- **Limiter l'exposition excessive aux médias**, qui pourrait être anxiogène. Trouver les sources d'informations exactes.
- **Prendre du temps en famille**, pour se retrouver autrement.
- **Maintenir la communication entre les membres de la famille pour que chacun puisse exprimer, sans jugement, ses inquiétudes et préoccupations.** Etre stressé est compréhensible. Beaucoup de gens se sentent ainsi en ce moment. Soyez attentifs aux réactions liées au stress : insomnie, anxiété, perception d'insécurité, tristesse, colère, crainte de la maladie.

Dans ces circonstances, vous ou votre enfant pouvez avoir le sentiment de ne pas maîtriser la situation, d'être impuissant, ce à quoi peut se rajouter la crainte de ne pas arriver à être au niveau surtout dans les classes d'examens ou paliers d'orientation. Discuter, partager, apporter son soutien cela peut permettre de réduire les réactions liées au stress, inhérentes à cette période.

N'hésitez pas à me contacter si la difficulté est trop forte. Y compris pour les questions relatives à l'orientation, qui peuvent également être génératrices de doutes et d'inquiétudes.

**Pour me contacter, envoyez-moi un mail**

**[pascale.boulbes@ac-toulouse.fr](mailto:pascale.boulbes@ac-toulouse.fr)**

**Je vous répondrais par mail ou fixerais un rendez-vous téléphonique.**

**Pascale Boulbes**

**Psychologue Education Nationale - Spécialité: Education, Développement, Orientation**

**CIO de Toulouse Rangueil - 31400 TOULOUSE**

**05 67 52 41 55**

**Actuellement fermé en raison de la crise sanitaire du Covid-19**

**Joignable par mail: [cio.tlserangueil@ac-toulouse.fr](mailto:cio.tlserangueil@ac-toulouse.fr)**

**Le 30.03.2020**