



République Tunisienne
Ministère de la Santé

Les Guides de l'INEAS

Direction Qualité des Soins et Sécurité des Patients

RECOMMANDATIONS POUR LA SANTE PSYCHIQUE DES ENFANTS EN SITUATION D'EPIDEMIE DE CORONAVIRUS (COVID-19)

Consensus d'experts



Ce document est destiné aux professionnels de la santé et aux établissements de santé pour le triage et la prise en charge des patients suspects ou atteints de Covid-19. Ce document est valable jusqu'à la fin de l'épidémie.

Ce guide représente une aide à la prise de décision. Il ne remplace pas le bon sens clinique.

Il s'agit de propositions développées méthodiquement pour aider le praticien à rechercher les soins les plus appropriés dans des circonstances cliniques données.



© Instance Nationale de l'Évaluation et de l'Accréditation en Santé (INEAS)
Site Internet : www.ineas.tn

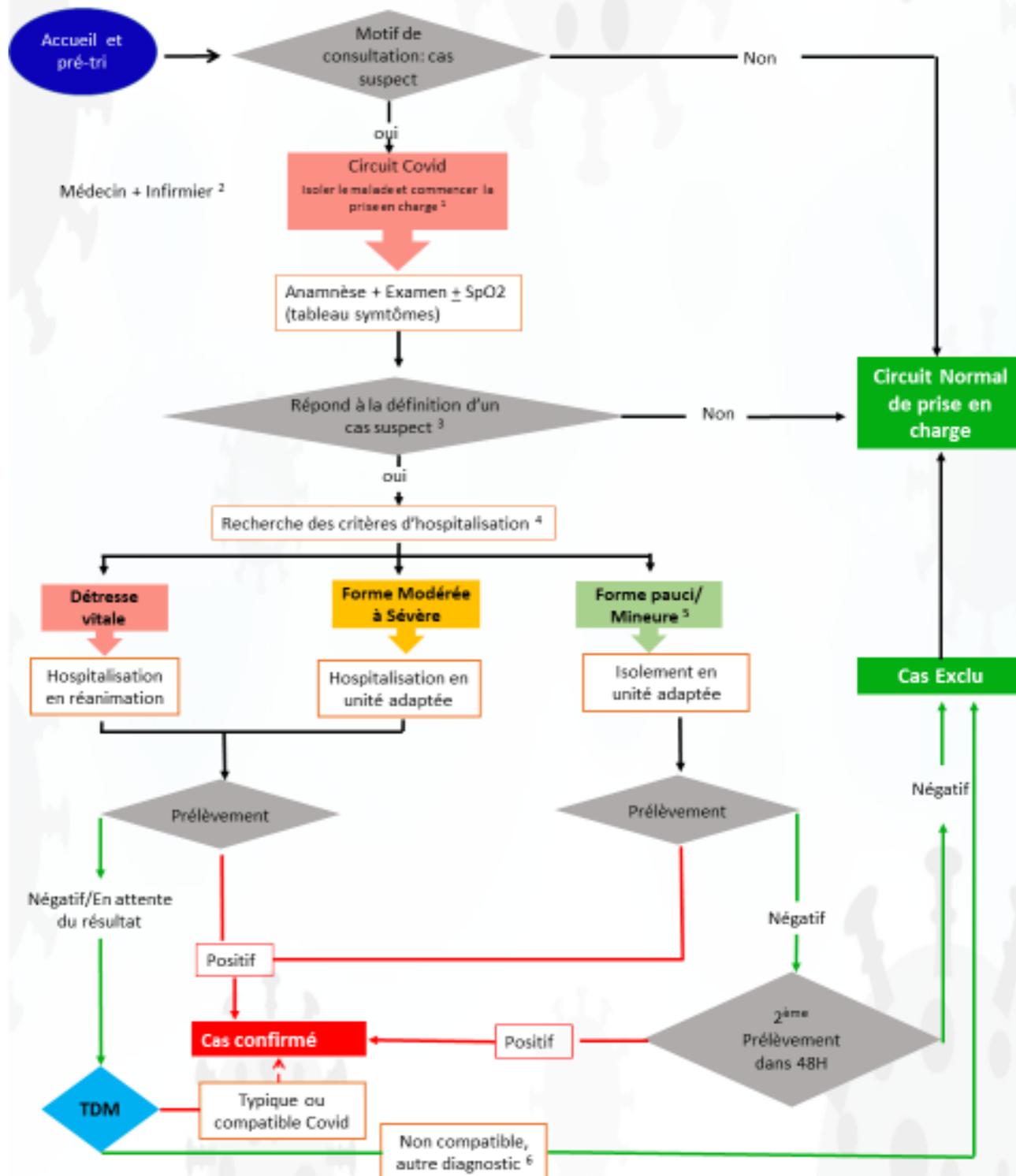


Table des matières

Méthodologie	5
1 Introduction.....	7
2 Recommandations aux professionnels.....	8
2.1 Mesures préventives	8
2.2 Les psychothérapies	11
2.3 Résumés des Recommandations	15
3. Recommandations aux parents pendant la période de confinement	20
3.1. Comment assurer une bonne santé mentale pour les enfants lors du confinement ? Rôle des parents	20
3.2. Comment gérer les symptômes anxieux chez les enfants et les adolescents durant la période de confinement ?	20

Méthodologie

Définition du sujet à traiter :

L'INEAS a reçu une demande officielle du ministère de la santé pour l'élaboration du parcours du patient suspect ou atteint de Covid-19, vu l'urgence et les circonstances particulières, il a été décidé d'élaborer un avis d'experts portant sur le sujet.

Formation du groupe de travail :

Les experts membres du groupe de travail reflètent l'ensemble des parties prenantes concernées par la thématique dont

- les professionnels de la santé représentant les différentes spécialités intéressées par le thème.
- le ministère de la santé et ses différentes directions.
- le ministère de la justice : direction générale des prisons et de la rééducation.
- les conseils ordinaux .

Recherche bibliographique :

La recherche bibliographique a été effectuée auprès des moteurs de recherche suivants : Pubmed, tripdatabase... ainsi que les sites où sont publiés les guidelines les plus récents traitant du thème recherché : WHO, G-I-N, CDC, NICE, HAS, SIGN...

Déclaration des liens d'intérêts :

Les membres du panel d'experts sollicités pour participer au groupe de travail ainsi que les membres de l'INEAS ont communiqué leurs déclarations de liens d'intérêts. Une politique de gestion des déclarations d'intérêt a été créée à l'INEAS pour éviter toute situation de conflit.

Rédaction du guide :

La rédaction du contenu du guide a été réalisée par le panel d'experts sur la base de la synthèse des données consultées.

Plusieurs réunions ont été organisées afin d'élaborer les recommandations à partir de l'argumentaire scientifique, des avis des experts tunisiens.

Finalisation :

Le document finalisé a été transmis au préalable à tous les membres du groupe de travail pour validation scientifique. La version finale du guide a été validée méthodologiquement par le collège d'experts.

[Validation par le collège d'expert de l'INEAS en date du 02 MAI 2020](#)

Plan de suivi et de mise à jour :

L'INEAS a prévu une mise à jour du guide élaboré selon la notion de « living guidelines ». L'actualisation des recommandations sera envisagée en fonction des données publiées dans la littérature scientifique ou des modifications de pratiques significatives survenues depuis sa publication.

**Recommandations pour prendre soin de la santé
psychique des enfants pendant l'épidémie de
coronavirus:**

**Recommandations des pédopsychiatres
aux professionnels et aux parents**

1 Introduction

Lors d'une pandémie de maladies infectieuses telles que le Coronavirus (COVID-19), il y a une incertitude fréquente sur la nature de la maladie, sa propagation et ses risques.

Cela peut conduire à la détresse émotionnelle, même parmi ceux qui n'ont pas été directement exposés à la maladie.

Chez les enfants et les adolescents les manifestations de détresse peuvent être des manifestations à type de :

- Comportements perturbateurs
- Isolement
- Diminution des investissements scolaires
- Troubles, tels que la dépression, l'anxiété ou le stress post-traumatique chez une minorité et qui nécessitent un traitement.
- Décompensation de troubles psychiatriques préexistants
- Des manifestations mineures ou isolées tels que des troubles du sommeil, de l'alimentation ou des manifestations de régression chez les plus jeunes

Les réponses psychologiques et comportementales courantes comprennent chez l'adulte :

- Des réactions individuelles de détresse : insomnie, anxiété, diminution de la perception de la sécurité, manifestations hypocondriaques, manifestations de trouble obsessionnel compulsif, exacerbation de troubles psychiatriques existants (dépression, trouble anxieux, délire)
- Des réactions de groupe : agression de boucs émissaires, réactions de colère, manifestations ou entraide et organisation.
- Au niveau intrafamilial : comportements à risque (consommation accrue d'alcool et de tabac, modification de l'équilibre vie professionnelle et financière avec isolement social, conflits familiaux accrus, et violence.

Ces comportements peuvent influencer grandement la réaction des enfants et doivent être pris en considération dans la prévention et la prise en charge de la santé psychique des enfants en tant de COVID 19.

Cependant, il faut souligner que la plupart des individus va gérer de manière adéquate et certains peuvent améliorer leurs comportements face aux défis et aux besoins des autres.

Ce guide est divisé en deux parties :

- Recommandations aux professionnels sur la prévention et la prise en charge
- Recommandations aux parents données par les professionnels ou diffusées sous forme de flyers

2 Recommandations aux professionnels

Il s'agit de recommandations destinées aux professionnels sur la prévention et la prise en charge

2.1 Mesures préventives

2.1.1. A l'attention des enfants et de la famille

En travaillant avec leurs patients, les pédopsychiatres devraient :

- I. Reconnaître les préoccupations et l'incertitude entourant l'émergence des maladies
- II. Partager des connaissances médicales exactes
- III. Identifier les mesures que le patient peut prendre pour réduire sa détresse et maintien de comportements de santé normaux, en particulier du sommeil
- IV. Assurer la psychoéducation des familles afin de promouvoir un environnement favorable au sein de la famille notamment au niveau de la disponibilité des parents et la communication

Pour répondre aux deux premiers objectifs, voici les recommandations que l'on peut donner aux pédopsychiatres :

1. Rester informé.
2. Obtenir des informations mises à jour à partir des ressources crédibles en santé publique, (Site de l'observatoire des maladies nouvelles et émergentes, recommandations de l'INEAS)
3. Fournir des informations exactes aux patients
4. Corriger la désinformation. La désinformation peut se propager rapidement et facilement, provoquant une alarme inutile.

Pour répondre aux objectifs III et IV : Se référer aux recommandations réalisées par la STPEA à l'attention des familles (Voir tableaux 2 et 3).

2.1.2. A l'attention des professionnels de la santé

a. Mesures :

Selon des recommandations internationales, les soins en psychiatrie constituent un service de nécessité intermédiaire car ne pas fournir le service a le potentiel d'augmenter la morbidité ou la mortalité.

De plus, on peut concevoir chez les enfants suivis en psychiatrie plusieurs vulnérabilités surajoutées :

Vulnérabilité cognitive :

En effet, malgré l'absence de données probantes, l'expérience clinique montre que les personnes souffrant de troubles psychiques sévères (troubles du spectre autistiques, schizophrénie notamment) peuvent avoir des difficultés à adopter les « mesures barrières » (mesures comportementales pour se protéger et protéger les autres du virus) et respecter les consignes de confinement.

La possibilité d'interaction avec les psychotropes, principalement :

- Le COVID-19 pourrait modifier les concentrations sanguines de certains psychotropes, notamment la clozapine ou le lithium.
- En cas de fièvre la tolérance des antipsychotiques peut être altérée.
- Le COVID-19 est responsable d'un syndrome respiratoire qui pourrait se trouver aggravé par les psychotropes dépresseurs du système respiratoire (benzodiazépine, carbamates, opioïdes).

b. Les prescriptions :

Les antipsychotiques ont été associés à un risque accru de troubles cardiorespiratoires. Ces effets ont été majoritairement décrits chez l'adulte mais les précautions doivent être prises aussi chez l'enfant et l'adolescent étant donné les particularités de la pharmacodynamie et de la pharmacocinétique à cet âge (pics plasmatiques plus élevés après ingestion du médicament, effets indésirables plus fréquents).

Le tableau ci-dessous résume les précautions à entreprendre en cas de médication par les psychotropes. Il présente les risques décrits par type de psychotropes et la conduite à tenir en cas de symptomatologie évoquant un Covid. (Tableau 1)

Cependant, les règles générales sont de recommander :

1. De ne pas arrêter les médicaments pour des maladies chroniques sans avis médical
2. De renouveler le traitement pour les pathologies psychiatriques chroniques. Pour cela il est recommandé d'informer par les médias, la population :
 - ✓ De la nécessité de reconduire le traitement
 - ✓ D'informer son médecin traitant en cas de non poursuite du traitement afin de déterminer la meilleure logistique pour obtenir la médication.

Cette logistique doit pouvoir comprendre : le scannage des ordonnances (à l'exception des ordonnances du tableau B)

De la mise en contact avec les structures de soin les plus proches du patient (dispensaire, médecin de famille) afin de renouveler le traitement.

Dans les autres cas, de venir se procurer le traitement sans l'enfant quand cela est possible.

Tableau 1 : Précautions à prendre lors de la prescription des psychotropes

Psychotrope médicament	/ Risques	Conduite à tenir si symptomatologie (fièvre, début défaillance respiratoire etc..)
Antidépresseurs	Essentiellement allongement de l'espace QT (concerne l'ESCITALOPRAM et le CITALOPRAM) Majoration du risque de troubles de la coagulation avec les ISRS	Diminution de la posologie en cas de fièvre
Benzodiazépines	Effet dépresseur sur le système respiratoire	Relais vers ALPRAZOLAM 0,5 à 1 mg
Lithium	Syndrome cérébelleux irréversible lors d'hyperthermie Augmentation des taux sanguins en cas d'infection Covid	Diminution du lithium en cas de fièvre associer à une hydratation adéquate Surveiller les concentrations sanguines en cas de suspicion d'infection par SARS-Cov-2
Antipsychotiques	- augmentation de la réponse inflammatoire, diminution de l'immunité Diminution de la tolérance aux neuroleptiques en cas de fièvre - effets extrapyramidaux, effet dépresseur respiratoire - augmentation du risque cardiaque par allongement de l'espace QT (AMISULPIRIDE) - Augmentation du taux sanguin de clozapine en cas de Covid	Limiter les associations d'antipsychotiques, diminution des posologies Surveiller les concentrations sanguines de clozapine en cas de suspicion de Covid
Médicaments anticholinergiques		Si association avec d'autres psychotropes : réévaluation de la balance bénéfice / risque
Arrêt IPP / AINS	Majoration du risque d'atteinte pulmonaire (hypoventilation pulmonaire)	

2.1.3. Guidance aux parents

Pendant cette période les parents seront amenés à adapter leurs exigences et à être plus tolérants vis-à-vis des attentes autour de l'autonomie, les apprentissages scolaires ou les

comportements (par exemple : les autostimulations, les stéréotypies, le temps d'écran ...) de l'enfant.

Si l'enfant présente un changement brutal du comportement, penser à prendre sa température. Il est possible que des douleurs soient en cause. Leur rappeler de pas hésiter à demander des conseils par téléphone au médecin traitant.

Les idées essentielles ont été résumées en 9 axes :

1. Tenter de maintenir une bonne qualité de vie et de la bienveillance à l'égard des enfants malades. Garder confiance en ses qualités et capacités de parents à gérer cette situation inédite.
2. Aménager un environnement adapté pour tous grâce à la structuration du temps et de l'espace.
3. Alterner les activités stimulantes et éducatives avec des activités de détente
4. Tenter de poursuivre les activités scolaires et éducatives.
5. Faire participer l'enfant aux activités du quotidien
6. Autoriser des temps d'écran en mettant en place des contrats
7. Gérer les comportements désirables et indésirables.
8. Garder en tête qu'il faut surveiller l'état de santé de l'enfant et appeler mon médecin en cas de changement de comportement.
9. Prendre soin de soi et je garde des moments simples et de plaisir en famille.

2.2 Les psychothérapies

La télé psychiatrie est indiquée pour tous les cas non urgents.

La télé psychiatrie peut être définie comme l'utilisation des technologies de la communication pour éliminer ou réduire les barrières géographiques à la prestation de services psychiatriques. Ces technologies comprennent le téléphone, le fax, le réseau Internet, le courrier électronique, l'image fixe et la visioconférence.

2.2.1. La téléconsultation en période de confinement

Face à la pandémie COVID-19, toutes les activités sanitaires non urgentes ont été déprogrammées suite à une décision du Ministère de la Santé. De ce fait, une réorganisation des soins pédopsychiatriques doit être considérée. Dans ce cadre, la téléconsultation trouve toute sa place. Elle permet de maintenir un suivi à distance des patients afin d'assurer d'une part la continuité des soins et permettre, d'autre part, la mise en place des moyens de précaution pour préserver la santé mentale des enfants et adolescents.

La téléconsultation consiste en une consultation médicale à distance. Toutes les nouvelles technologies de l'information et de la communication peuvent servir de support. Cette médecine à distance facilite l'accès aux soins et évite au patient à avoir à se déplacer.

2.2.2. Quand faire de la téléconsultation ?

- Les indications de la télé psychiatrie sont : l'évaluation diagnostique, la mise en place d'une thérapie psychiatrique, l'élaboration d'un plan de soins cliniques, l'évaluation et la thérapie psychologique, la gestion et l'orientation des urgences, le suivi des traitements, la psychoéducation, la pharmaco éducation.
- Les contre-indications de la télé psychiatrie sont : le refus du patient, un patient présentant des troubles sévères du comportement (violence, passage à l'acte suicidaire), un patient présentant un risque d'exacerbation des symptômes avec l'utilisation d'une technologie de télécommunication, patients présentant une déficience visuelle, auditive ou cognitive ne lui permettant pas une communication cohérente par l'entremise de la technologie.

2.2.3. Quel moyen utiliser pour la téléconsultation ?

Vu notre contexte social, cette téléconsultation pourra se faire soit par téléphone, soit par visioconférence (Messenger, WhatsApp, Skype, plateforme de télémédecine...).

2.2.4. Comment procéder lors d'une téléconsultation ?

➤ Les recommandations pour une consultation téléphonique sont les suivantes :

- Répondre rapidement au téléphone
- Être dans un lieu calme permettant le respect de la confidentialité
- Se présenter aux parents du patient et au patient lui-même, donner votre nom
- Consigner le nom et le numéro de téléphone du patient (au cas où le patient est rappelé par un autre membre de l'équipe ou l'appel est débranché)
- Enregistrer la date et l'heure de l'appel
- Enregistrer le nom, le sexe et l'âge de la personne (Etablir un dossier médical)
- Prendre une histoire détaillée et structurée
- Fournir des conseils sur le traitement ou la disposition à mettre en place
- Conseiller sur le suivi et quand contacter un médecin (par exemple, aggravation des symptômes malgré le traitement, les symptômes ne s'améliorant pas, apparition de nouveaux symptômes)
- Résumer les principaux points abordés
- Demander à l'appelant de répéter les conseils donnés (plusieurs fois au cours de la consultation)
- Demander si la personne a des questions ou des préoccupations en suspens
- Laisser l'appelant déconnecter le premier

➤ Les recommandations pour une vidéoconférence sont les suivantes :

- Informer le patient et sa famille de la procédure de la vidéoconférence et obtenir leur consentement libre et éclairé
- S'assurer de la capacité du patient à communiquer à distance et à utiliser les outils informatiques
- Organiser les plages horaires destinées à vidéoconférence
- Être dans un lieu calme permettant le respect de la confidentialité
- Tester le bon fonctionnement du matériel de vidéotransmission avant l'heure du rendez-vous
- S'assurer de la qualité du son et de l'image : luminosité adaptée, arrière plan uni et pastel de couleur pâle n'ayant aucune caractéristique distrayante, une bonne visibilité du bureau
- Être attentif à sa posture : torse bien visible, ne pas tourner le dos au patient, être habillé convenablement (couleur foncée de préférence), avoir le visage bien visible, être à une bonne distance de la caméra (ni trop près pour ne pas se déformer les traits du visage, ni trop loin pour que le visage du médecin ne soit pas flou), avoir des mouvements de la tête et des mains lents
- Avoir une attitude empathique et faire attention aux comportements instrumentaux visant à recueillir des informations, à atteindre un diagnostic, discuter des tests et de la thérapie
- Essayer d'avoir un formulaire préimprimé pour le recueil des données
- Aider le patient à s'exprimer en maintenant une certaine posture (expression faciale, position, hocher la tête) ou faire de courts énoncés ou gestes pour montrer son intérêt et sa volonté de mieux comprendre le patient
- Mener l'entretien et éviter les temps morts pouvant entraîner de l'anxiété
- Résumer les principaux points abordés
- Demander au patient de répéter les conseils donnés
- Demander si la personne a des questions ou des préoccupations en suspens

2.2.5. Quelle durée pour une téléconsultation ?

- La première visite peut prendre environ 45 minutes.
- Une visite de suivi peut être réduite de 5 à 15 minutes pour les contrôles de routine.

2.2.6. Où orienter les patients et leurs familles en cas de besoin ?

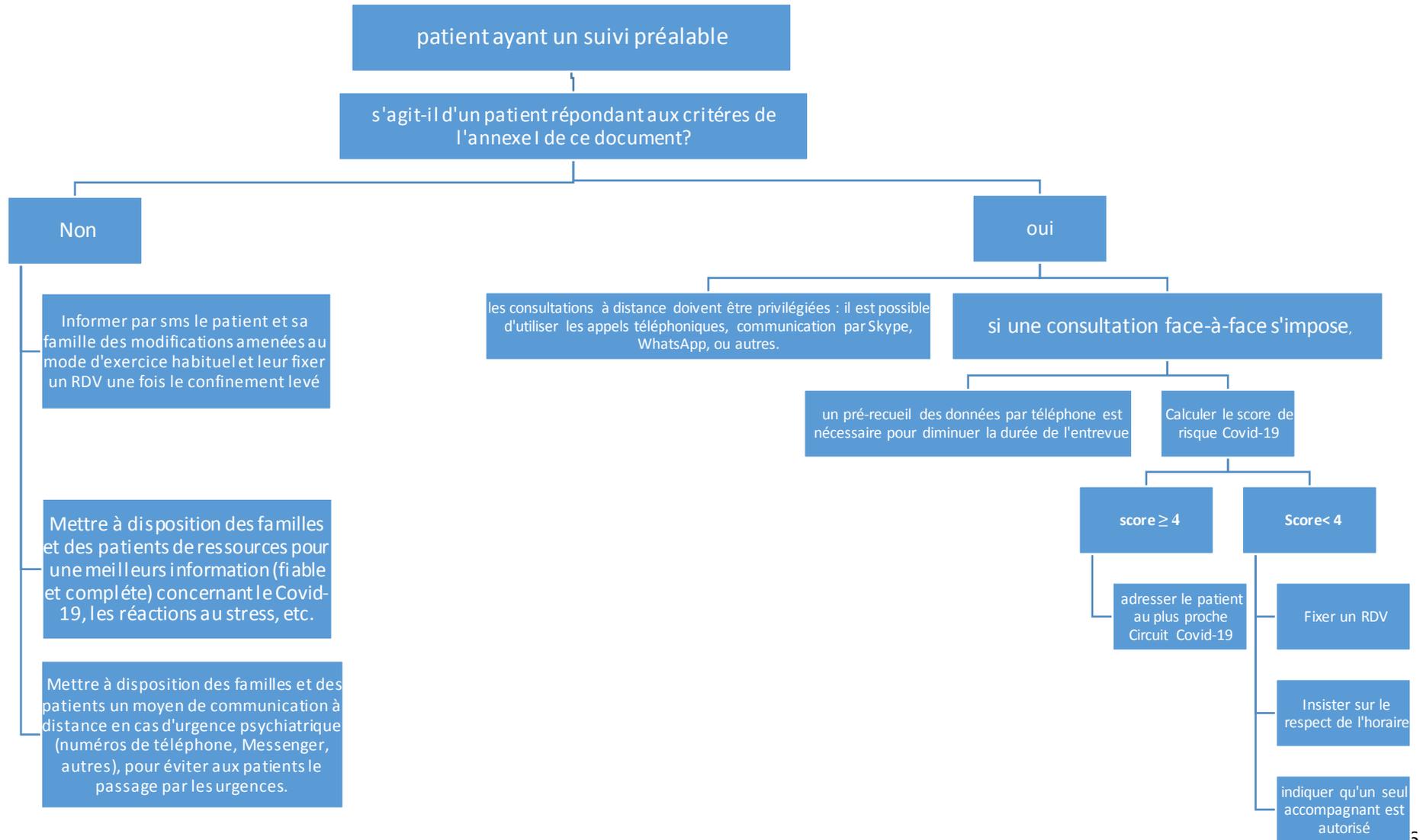
- Service de pédopsychiatrie Hôpital Razi la Mannouba.
- Numéro de Téléphone : 27054526
- Service de pédopsychiatrie Hôpital Mongi Slim. La Marsa
- Numéro de téléphone : 99 333 487
- Consultation de pédopsychiatrie Hôpital Militaire à Tunis

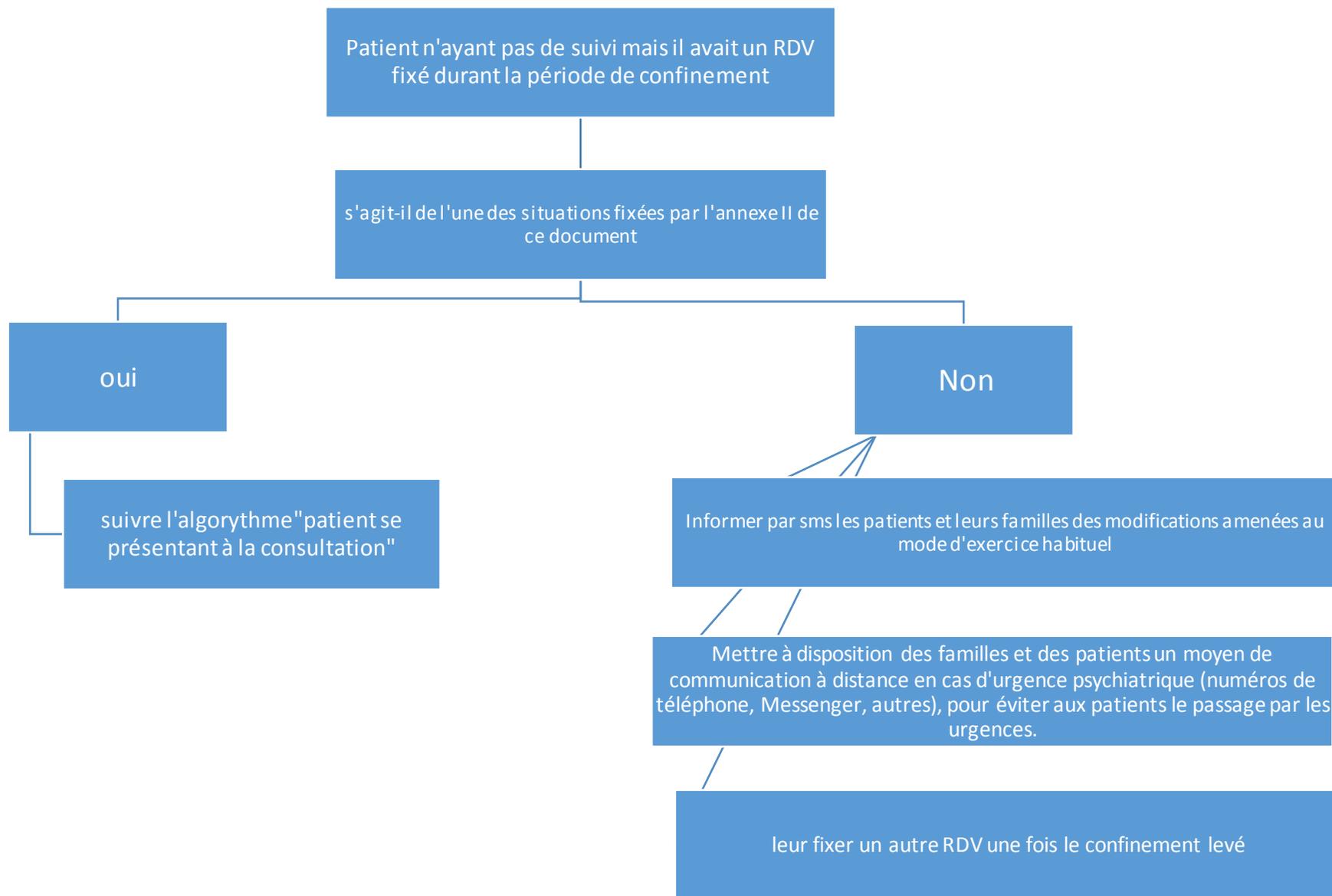
- Numéro de Téléphone : 27867698
- Service de pédopsychiatrie Hôpital Fattouma Bourguiba à Monastir
- Numéro de Téléphone : 22339075
- Service de pédopsychiatrie Hôpital Hédi Chaker à Sfax
- Numéro de Téléphone : 55 765 879
- Association « Halim » pour enfants autistes :
- Numéro de Téléphone 54825891
- Ministère de la femme et de l'enfance Violence :
- Numéro vert 80 10 10 30 et 1809 (numéro spécifique pour la femme et l'enfant)
- Cellule d'assistance psychologique :
- Numéro vert 80 10 50 50

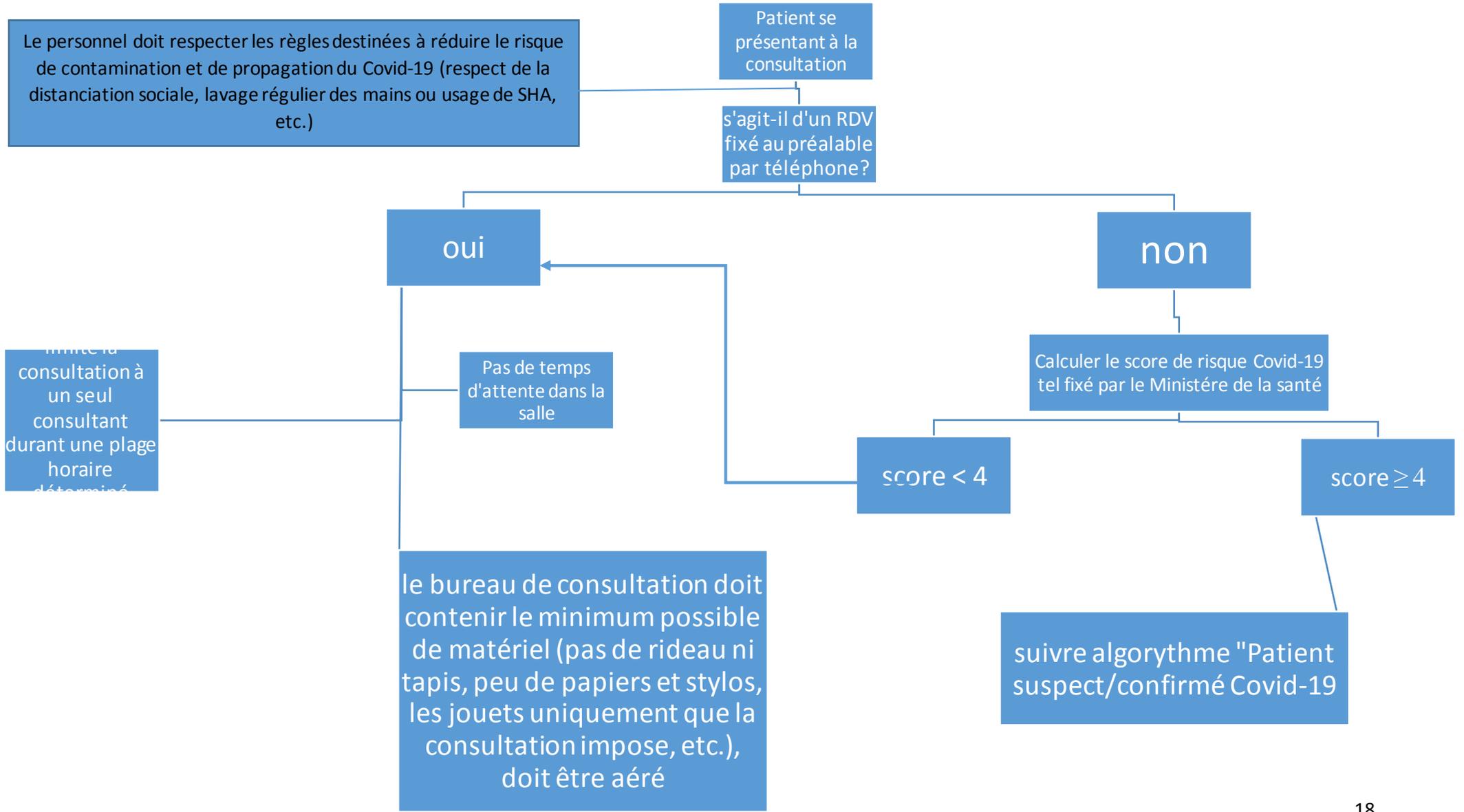
2.3 Résumées des Recommandations

- **Réponse rapide n°1** : Maintenir et renforcer l'offre de soins ambulatoires en privilégiant le recours aux prises en charge à distance (vidéotransmission, à défaut par téléphone), tout en maintenant la possibilité de consultations en structures de prise en charge ambulatoire ou en cabinet libéral, de visites à domicile et d'activités individuelles.
- **Réponse rapide n°2** : Rester vigilant quant au suivi somatique (en incluant l'évaluation régulière d'éventuels symptômes COVID-19) et au contexte social et familial du patient.
- **Réponse rapide n°3** : Sensibiliser le patient et son entourage à la nécessité du maintien d'une hygiène de vie pendant le confinement, lui rappeler les règles de confinement et l'aider à les respecter.
- **Réponse rapide n°4** : Faciliter l'accès des patients à leurs traitements (renouvellement d'ordonnances, délivrance de médicaments, transports).
- **Réponse rapide n°5** : Assurer une permanence téléphonique pour les situations de détresse aigue au niveau des secteurs de psychiatrie et maintenir l'accès aux urgences psychiatriques.
- **Réponse rapide n°6** : Assurer une coordination/coopération renforcée, dans le cadre de la prévention de COVID-19 et des conséquences du confinement, entre les acteurs de la psychiatrie, les médecins traitants/médecins généralistes et les autres professionnels impliqués dans la prise en charge et l'accompagnement du patient (infirmiers libéraux, psychologues libéraux et professionnels des secteurs médico-social).

Conduite à tenir dans les consultations pédopsychiatriques







Patient suspect /confirmé Covid-19, se presentant à la consultation

Porter un masque chirurgical ainsi que surblouse jetable durant l'entretien, respecter une distance de au moins 1.5 m avec le patient, aérer le bureau durant l'entretien et garder la porte fermée, réduire la durée de l'entretien face à face à 15 min maximum

retour à domicile

Prévoir les mesures de dépistage nécessaire si patient suspect. Après consultation, le bureau doit être désinfecté avant réutilisation. Le personnel ayant été en contact doit suivre le protocole ide **l'INEAS**

Si une hospitalisation est requise

Patient sera hospitalisé dans la même structure hospitalière

Patient sera hospitalisé dans une autre structure

L'équipe de l'unité Covid+ doit se charger du transfert du patient

Coordonner un transfert médicalisé par Ambulance

3. Recommandations aux parents pendant la période de confinement

3.1. Comment assurer une bonne santé mentale pour les enfants lors du confinement ? Rôle des parents

Ces recommandations figurent sur les Tableaux 2 et 3 (ce dernier en arabe) et le flyer1 destiné aux parents (fichier joint).

3.2. Comment gérer les symptômes anxieux chez les enfants et les adolescents durant la période de confinement ?

Ces recommandations figurent sur les Tableaux 4 et 5 (ce dernier en arabe) et le flyer2 destiné aux parents (fichier joint)

Tableau 2 : Comment assurer une bonne santé mentale pour les enfants lors du confinement ? Rôle des parents

Renseignez votre enfant sur le Covid-19	Utiliser un langage simple et clair, adapté à l'âge et au développement de l'enfant Encouragez-le, sans le forcer, à poser des questions Ne cachez pas l'information Ayez recours à des sources fiables d'information (Ministère de la Santé, chaînes nationales...)
Encouragez le à jouer un rôle actif	Apprenez-lui les gestes de prévention efficaces Amenez le à participer activement à les appliquer (désinfecter certains objets, élaborer des pancartes résumant les gestes de prévention...)
Rassurer votre enfant	Rassurez le tout en restant réaliste Aidez-le à exprimer ses émotions à travers le jeu, le dessin... Offrez-lui un espace de communication et d'expression dans un cadre bienveillant et rassurant Essayez de ne pas lui transmettre votre anxiété
Focalisez-vous sur le bien-être de votre enfant plus que sur ses compétences académiques	N'oubliez pas que la santé mentale de votre enfant est plus importante que ses compétences académiques. Ce qui restera gravé dans sa mémoire, c'est son vécu et son ressenti durant cette période exceptionnelle
Encouragez les valeurs de solidarité et de la collectivité	Encouragez-le à prendre soin des autres membres de la famille Encouragez le à garder le lien avec ses proches (surtout grands-parents) ou ses amis via le téléphone ou les réseaux sociaux
Maintenez une routine proche de la routine habituelle	Elaborez avec votre enfant un emploi du temps afin d'organiser sa journée : tâches scolaires, sport, dessin, musique, jeux de société, etc... Garder un rythme de sommeil équilibré
Contrôlez le temps passé sur les écrans	Encouragez votre enfant à maintenir le contact avec ses amis, ou à regarder les films et utiliser les jeux électroniques, tout en gardant une certaine distance Limitez sa surexposition (et la vôtre aussi) aux informations anxiogènes

Tableau 3 :

توصيات للوالدين خلال فترة الحجر
من اجل نفسية متوازنة للطفل خلال الحجر الصحي،
ما هو دور الاولياء

<p>استعمل كلاما مبسطا واضحا يتطابق مع عمر الطفل، شجعه على التعبير بخصوص وباء الكورونا (ماذا يعرف، فيم يفكر وماذا يشعر) لا تخف عنه المعلومات ، ولا تجبره على الاستماع اليك إذا لم يكن راغبا وجاهزا لتقبل المعلومة، اعتمد على مصادر موثوقة (القنوات الوطنية، تصريحات الحكومة، وزارة الصحة...)</p>	<p>تجاوز مع طفلك بخصوص وباء الكورونا</p>
<p>من المفيد أن يشعر الطفل أنه يلعب دورا فعالا في الوقاية و التطبيق السليم للحجر الصحي كأن ينجز معلقة جدارية في المنزل للتذكير بضرورة غسل اليدين أو ترك الحذاء بالخارج أو أن يقع تكليفه بتعقيم أشياء تحت مراقبة الاولياء</p>	<p>شجعه أن يكون فعالا</p>
<p>حاول بث الطمأنينة عند الطفل و شجعه على التعبير على مخاوفه و مشاعره السلبية، مع التأكيد على انها تدرج في إطار ردة فعل عادية دورها الوقاية و أخذ الاحتياطات اللازمة (تطبيق قواعد حفظ الصحة والإجراءات الوقائية..)</p> <p>الطفل سريع التأثر بتخوفات أبويه لذلك حاول عدم تمرير مثل هذه المشاعر للطفل</p>	<p>بث فيه الطمأنينة</p>
<p>لا تنس ان صحة طفلك النفسية اهم من مهاراته الاكاديمية. ما سيبقى في ذاكرته من هذه الفترة الاستثنائية هو ليس ما درسه و إنما ما عاشه و شعر به خلال هذه التجربة.</p>	<p>رجح الراحة النفسية لطفلك على اهتمامك بمهاراته الاكاديمية</p>
<p>حث ابنك على الاعتناء بأفراد عائلته الاخرين: في الاتحاد قوة حافظ على صلة متواصلة مع العائلة الموسعة و خاصة الاجداد (بالهاتف، الأترانت)</p>	<p>شجعه على اتباع القيم التضامنية والتواصل مع الآخرين</p>
<p>حاول مع طفلك اتباع جدول اوقات ونظما فيه معا نشاطاته (دراسة، رياضة، مشاركة في الطبخ او تنظيف المنزل، رسم، موسيقى..) مع الحفاظ على عنصر المفاجأة ساعده على المحافظة على وتيرة نوم متوازنة</p>	<p>حافظ معه على وتيرة الحياة اليومية</p>
<p>شجع طفلك على المحافظة على الصلة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، لكن من الضروري الحفاظ على مسافة معينة حث طفلك على مشاهدة الافلام، المسلسلات والألعاب الالكترونية بصفة معتدلة</p> <p>إحم طفلك من التعرض المفرط للأنباء المسببة للخوف لان ذلك يعرضك أيضا كولي الى الخوف والتوتر</p>	<p>اعنه على ترشيد استعماله للشاشات</p>

Tableau 4 : Comment gérer les symptômes anxieux chez les enfants et les adolescents durant la période de confinement

Age	Symptômes anxieux	Comment les gérer
Moins de 6 ans	<p>Peur de rester seul Collé à ses parents Modifications de l'appétit ou du sommeil (cauchemars) Comportements régressifs : parler bébé, énurésie Crises de colère fréquentes</p>	<p>Soyez patient Tolérez ces comportements qui pourraient constituer une réaction normale compte tenu de la situation actuelle Rassurez-le, en lui parlant ou en le prenant dans vos bras Encouragez-le à exprimer ses émotions négatives, à travers le jeu, le dessin... Revoyez temporairement avec lui les règles du sommeil Limitez l'exposition de votre enfant aux écrans</p>
Entre 6 et 12 ans	<p>Irritabilité, pleurs Modifications de l'appétit ou du sommeil (cauchemars) Plaintes somatiques (céphalées, douleurs abdominales) Difficultés à se concentrer Essaie d'attirer l'attention de ses parents</p>	<p>Patientez, tolérez Discuter avec lui à propos de l'épidémie Apprenez-lui les gestes barrière et amenez-le à les appliquer Organisez avec lui son emploi du temps de la journée (tâches scolaires, récréatives, sportives, artistiques...) Faites-le participer aux tâches ménagères (cuisine, nettoyage, désinfection...) Aidez-le à exprimer ses émotions négatives Limitez son exposition aux écrans, accompagnez-le autant que possible lors de cette exposition Ne lui transmettez pas votre anxiété</p>
Entre 13 et 18 ans	<p>Plaintes somatiques (céphalées, douleurs abdominales) Modification du sommeil ou de l'appétit Retrait Agitation ou perte d'énergie Irritabilité, colère Perte d'intérêt</p>	<p>Patientez, tolérez, acceptez ces symptômes Rassurez-le Encouragez-le, sans le forcer, à discuter avec vous ou avec ses amis à propos de l'épidémie Encouragez-le à maintenir le lien avec ses amis et ses proches (via le téléphone ou les réseaux sociaux) Aidez-le à maintenir une routine proche de la routine habituelle Engagez le dans des activités académiques et domestiques Responsabilisez-le par rapport aux mesures de prévention Contrôlez le temps qu'il passe sur les écrans et limitez son exposition aux informations anxiogènes</p>

En cas de besoin, appelez la Cellule d'Assistance Psychologique (80105050), ou contactez le médecin de famille ou un pédopsychiatre

Tableau 5 :

كيف تتعامل كولي مع علامات القلق عند طفلك وتساعده على مجابتهها خلال فترة الحجر

العمر	العلامات	كيف تساند الطفل او المراهق
اقل من 6 سنوات	الخوف من البقاء لوحده، التعلق المفرط بابويه كوابيس تغير في شهية الاكل التراجع الى الوراء في تراجع في عدة مكتسبات: يتكلم مثل الطفل الصغير، يطالب بالرضاعة، يتبول في فراشه نوبات غضب كثيرة: ي نوبات غضب كثيرة : يبكي لاتفه الأسباب، كثير التوتر كثير التوتر	اصبر، حاول تقبل علامات القلق طمان طفلك بالكلام او خذه بالأحضان ساعده على التعبير على مخاوفه، من خلال اللعب او مطالعة القصص مؤقتا، راجع معه قواعد النوم مع اخذ الظروف الجديدة بعين الاعتبار قبل النوم، شاركه القيام بنشاط هادئ و مريح تفاد تعريض طفلك للشاشات
من 6 الى 12 سنة	توتر، غضب، يبكي او يتباكى لاتفه الأسباب، سلوك عنيف الإفراط في التعلق بأبويه كوابيس ، مشاكل في النوم ،تغير في شهية الاكل اعراض بدنية: اوجاع في الرأس، في المعدة الملاعبة يحاول لفت انتباه والديه بشتى الطرق مشاكل في التركيز	اصبر، حاول تقبل علامات القلق العب مع الطفل، احرص على ابقاء صلة متواصلة مع اصدقائه من خلال الهاتف او الانترنت مارس الرياضة معه شجع طفلك على ممارسة أنشطة تعليمية: تمارين مدرسية، العاب فكرية شجع طفلك على المشاركة في الاعمال المنزلية حول هذا الحجر الى فرصة لمشاركته القيام ببعض الأنشطة حاول أن تكون حازما معه في ضبط الحدود ممررا له الكثير من الحب و المودة تجاوز مع طفلك و ناقشه بخصوص هذا الوباء و كيفية الوقاية منه شجعه على التعبير على مشاعره من خلال الالعاب او من خلال الحديث معه بلغة تتطابق مع عمره كن قنوة له في استعمال اساليب الوقاية الناجعة تجنب تعريضه لمخاوفك قلص من تعريضه للشاشات، ورافقه و تجاوز معه في كل ما يشاهده و يسمعه
مراهقين من 13 الى 18 سنة	اعراض بدنية: اوجاع راس، حساسية جلدية قلق في النوم او في شهية الاكل افراط او نقص في النشاط مشاكل في التركيز الميل للانزواء توتر، غضب	اصبر، تقبل علامات القلق، بث فيه الطمأنينة شجعه على المحافظة على وتيرة حياته اليومية شجعه، دون اجباره، ان يتجاوز مع اصدقائه وافراد عائلته بخصوص الوباء شجعه على ان يحافظ على الصلة مع اصدقائه بالهاتف او بالانترنت شجعه على المشاركة في الأعمال المنزلية والإعتناء بإخوته الصغار، و المحافظة على قواعد النظافة والوقاية قلص من تعريضه للشاشات ، و رافقه و تجاوز معه في كل ما يشاهده و يسمعه مع التأكيد على أهمية إنتقاء المعلومات والتثبت من مدى صحتها

اتصل بخلية الإحاطة النفسية اذا ازدادت هذه الاعراض حدة (80105050) ، او اتصل بطبيب العائلة او الطبيب النفسي للطفل و المراهق

Références :

AGENCE D'ÉVALUATION DES TECHNOLOGIES ET DES MODES D'INTERVENTION EN SANTÉ.

Télésanté : lignes directrices cliniques et normes technologiques en télépsychiatrie. ETMIS 2006; 2 (1)

CSTS Traduction des recommandations du CSTS : Center for the Study of Traumatic Stress. Prendre soin des patients ambulatoires pendant l'épidémie de Coronavirus : conseils de base. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Prendre+soin+des+patients+ambulatoires.pdf>

ESCAP POLICY POSITION STATEMENT. COVID-19: services must remain active, we must communicate with networking partners and avoid further closure of psychiatric units. Avril 2020

Hevance A., Gourion D., Hoertel N., Llorca P-M., Thomas P., Bocher R., Moro M-R., Laprévotte V., Benyamina A., Fossati P., Masson M., Leane E., Leboyer M., Gaillard R. *Assurer les soins aux patients souffrant de troubles psychiques en France pendant l'épidémie à SARS-CoV-2.* March 2020L Encéphale DOI: 10.1016/j.encep.2020.03.001

HAS. Prise en charge des patients souffrant de pathologies psychiatriques en situation de confinement à leur domicile. RÉPONSES RAPIDES DANS LE CADRE DU COVID 19 - Mis en ligne le 02 avr. 2020 https://www.has-sante.fr/jcms/p_3168631/fr/prise-en-charge-des-patients-souffrant-de-pathologies-psychiatriques-en-situation-de-confinement-a-leur-domicile

Haute Autorité de la santé. Téléconsultation et téléexpertise. 2009.

IACAPAP Bulletin : March 2020, Issue 57

J. Car, A. Sheikh. Telephone consultations. BMJ. 2003 ; 326 :966-9.

M.L. Onor, S. Misan. The Clinical Interview and the Doctor–Patient Relationship in OMS. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Santé mentale et considérations psychosociales en temps de pandémie COVID-19. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Recommandations+de+l'OMS+pour+l'%C3%A9pid%C3%A9mie+COVID-19.pdf>

S. Saint-Andréa, W. Neira Zalenteinb, D. Robinb, A. Lazartigues. La télépsychiatrie au service de l'autisme. L'Encéphale (2011) 37, 18—24

Telemedicine. Telemedecine and E-Health. 2005 ; 11 (1) :102-05.

The National Child Traumatic Stress Network: Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). March 2020

World Health Organization: Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. March 2020

Annexe I: patients nécessitant un suivi durant le confinement

Les patients ayant les troubles ou les conditions suivantes nécessitent de maintenir leur suivi durant le confinement, selon les modalités citées dans ce document :

- * Les patients sous un traitement pharmacologique (quelque soit la famille du médicament)
- * Les patients sous un traitement cité dans le Tableau 1 de ce document doivent bénéficier d'une surveillance plus rapprochée
- * Les patients suivis pour les troubles suivants :
 - Trouble du spectre de l'autisme
 - Trouble déficit de l'attention / Hyperactivité
 - Troubles Anxieux
 - Troubles dépressives
 - Trouble du spectre de la schizophrénie
 - Trouble obsessionnel compulsif
- * Les patients suivis pour les conditions suivantes :
 - Tentatives de suicide récurrentes ou ayant survécu dans le mois qui précède
 - Automutilations
 - Maltraitements et dynamiques familiales défaillantes
 - Désharmonies psychotiques
- * Les patients bénéficiant avant le confinement d'un programme de thérapie particulier :
 - TCC
 - CRT
 - Thérapie d'inspiration psychodynamique
 - Etc.

Annex II : Patients dont le suivi sera démarré durant le confinement

Les patients ayant sollicité un RDV pour une première évaluation pédopsychiatrique et dont le RDV a coïncidé avec la période de confinement, et ayant les motifs suivants, doivent être évalués selon le programme

- * Comportements suicidaires
- * Automutilations
- * Maltraitements
- * Symptomatologies dépressives
- * Hallucinations et / ou délires
- * Troubles de comportement majeurs et handicapants

Les sociétés savantes participantes

Société Tunisienne de Pathologies Infectieuses (STPI)
Association Tunisienne de Réanimation (ATR)
Société Tunisienne des Maladies Respiratoires et Allergologie (STMRA)
Association Tunisienne de la Pharmacie Hospitalière (ATPH)
Association Tunisienne de Chirurgie (ATC)
Société Tunisienne de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique (SOTCOT)
Société Tunisienne d'Anesthésie, d'Analgésie et de Réanimation (STAAR)
Société Tunisienne de la Médecine d'Urgence (STMU)
Société Tunisienne de Radiologie (STR)
Société Tunisienne de Dialyse (STD)
Société Tunisienne d'ORL et de Chirurgie Cervico-faciale (STORL)
Société Tunisienne de Cardiologie et chirurgie cardiovasculaire (STCCCV).
Société Tunisienne de Gastro-Entérologie (STGE)
Société tunisienne de chirurgie oncologique(STCO).
Société Tunisienne de Gynécologie Obstétrique (STGO)
Société Tunisienne de Médecine Interne (STMI)
Société Tunisienne de Médecin du travail(STMT)
Société Tunisienne de Néphrologie Dialyse et Transplantation rénale (STND)
Société Tunisienne de pédiatrie (STP)
Société Tunisienne d'Hématologie (STH)
Société Tunisienne d'Oncologie et de Radiothérapie (STOR)
Société Tunisienne d'oncologie médicale (STOM)
Société Tunisienne d'Ophtalmologie (STO)
Société Tunisienne de Gestion des Risques en Etablissement de Santé (SOTUGERES)
Société Tunisienne pour l'Education et la Promotion de l'Hygiène Hospitalière (SOTEPHH)
Société Tunisienne de Médecine Physique de Rééducation et de Réadaptation (SOTUMER)
Société Tunisienne de Stérilisation (STS)
Société Tunisienne de Psychiatrie de l'enfant et de l'Adolescent (STPEA)
Société Tunisienne de Gériatrie (STG)
Association Tunisienne de Médecins Embryologistes (ATME)
Association Tunisienne de Recherche et d'Etude en Gériatrie et en Gérontologie (ATREGG)
Association Tunisienne de Gérontologie (ATUGER)
Groupe des Gériatres du Grand Tunis (GGGT)
Collège National de Spécialité de Médecine du travail
Le collège d'Imagerie médicale, Biophysique et Médecine nucléaire
Le collège d'Endoscopie Digestive (CED)

L'équipe de rédaction

L'équipe de rédaction des Recommandations aux Professionnels :

Soumeyya HALAYEM , Zeineb ABBES, Takoua BRAHIM, Yousr MOALLA, Hela AYADI, Hela SLEMA, Melek HAJRI, Naofel GADOUR, Fatma CHARFI, Mariem HAMZA, Sami OTHMAN, Ahlem Belhaj, Asma Bouden.

L'équipe de rédaction des Recommandations aux Parents et de production des flyers:

Melek HAJRI, Hela AYADI, Yousr MOALLA, Hela SLEMA, Fatma CHARFI, Naofel GADOUR, Soumeyya HALAYEM, Zeineb ABBES, Takoua BRAHIM, Sami OTHMEN, Mariem HAMZA, Asma Bouden, Ahlem Belhaj.

- Groupe de travail et de lecture

Prénom Nom	Qualification
Abdelhalim Trabelsi	Pharmacien Virologue
Abdelmajid Ben Jemâa	Médecin de Travail
Abderrazak Abid	Médecin Chirurgien Orthopédiste
Adel Amri	Médecin de Travail
Adnene Henchi	Médecin de Travail
Adnene Toumi	Médecin Infectiologue
Agnès Hamzaoui	Médecin Pneumologue
Aida Benzarti	Médecin de Travail
Amine Makni	Médecin Chirurgien
Anis Benzarti	Médecin Légiste
Asma Ouakaa	Médecin Gastro-entérologue
Asma Zidi	Médecin Radiologue
Catherine Dziri	Médecin Physique
Chadia Chourabi	Médecin Cardiologue
Charfeddine Amri	Médecin de travail
Chedly Fendri	Conseil national de l'ordre des pharmaciens
Dhekrayet Gamara	Direction Générale des Structures Sanitaires Publiques (DGSSP)
Fauzi Addad	Médecin Cardiologue
Fatma Habboubi	Médecin Généraliste
Fatma Zohra Ben Salah	Médecin Physique
Emna Gouider	Médecin Hématologue
Fatma Said	Médecin Interniste
Ghazi Besbes	Médecin ORL
Hager Battikh	Médecin Biologiste
Hager Kammoun	Médecin de travail
Hajer Skhiri	Institut National de la Santé Publique (INSP)
Hamdi Dhaouadi	Médecin Biologiste
Hamida Maghraoui	Médecin Urgentiste
Hanen Loumi	Médecin Gastro-entérologue
Hanène Tiouiri	Médecin Infectiologue
Hatem Ben Abdallah	Médecin Gastro-entérologue
Hatem Bouzaïene	Chirurgien Oncologue
Hatem Briki	Médecin Gériatre privé
Hédi Oueslati	Direction Générale de la santé
Hela Ayadi	Médecin Pédiopsychiatre
Héla Karay Hakim	Médecin Biologiste
Hela Elloumi	Médecin Gastro-entérologue
Hicem Zidi	Médecin Généraliste de libre pratique et CNOM
Iheb Ghariani	Médecin Gériatre privé
Iheb Labbene	Médecin Anesthésiste-Réanimateur
Ithem Boukthir	Médecin Généraliste
Imen Gharbi	Conseil de l'ordre des médecins dentistes
Imène Ksontini	Médecin Interniste et Gériatre privé
Imen Miri	Médecin Physique
Inès Boughzala	Médecin Généraliste
Ines Fradi	Agence Nationale de Contrôle Sanitaire et Environnemental des Produits (ANCSEP)
Inès Harzallah	Pharmacienne spécialiste en stérilisation

Jalila Ben Khelil	Médecin Réanimateur
Karim Dougaz	Médecin au ministère de la justice
Kaouther Hrabech	Direction des Soins de Santé de Base (DSSB)
Khaill Erraies	Médecin Ophthalmologiste
Khaoula Ben Abdelghani	Médecin Interniste
Lamia Ammari	Médecin Infectiologue
Lamia Bouzgarrou	Médecin de Travail
Lamia Ouanes Besbes	Médecin Réanimateur
Lamia Thabet	Médecin Microbiologiste
Leila Abid	Médecin Cardiologue
Leila Attia	Médecin Gynécologue Obstétricien
Leila Doghri	Unité de la promotion de la santé bucco-dentaire Ministère de la santé
Leila Safer	Médecin Gastro-entérologue
Lotfi Kochbati	Médecin Radiothérapeute
Lotfi Ben Mosbah	Médecin Anesthésiste-Réanimateur
Maha Ben Moallem Hachicha	Médecin Gériatre privé
Mahdi Khalfallah	Médecin Chirurgien
Maher Barsaoui	Médecin Chirurgien Orthopédiste
Mansour Njah	Médecin Hygiéniste
Mariem Bouanani	Médecin Généraliste
Marouen Braham	Médecin Gynécologue
Mejda Bani	Médecin de Travail
Melek Hajri	Médecin Pédiopsychiatre
Meryam Labidi	Médecin Gériatre publique
Mohamed Akrouf	Médecin de Travail
Mohamed Allouche	Médecin Légiste
Mohamed Ben Amor	Médecin ORL
Mohamed Ben Dhieb	Médecin Légiste
Mohamed Ghanem	Médecin Gastro-entérologue
Mohamed Habib	Médecin Interniste
Houman	
Med Larbi Masmoudi	Médecin de Travail
Mohamed MAHJOUR	Médecin Hygiéniste
Mohamed Riadh Bouali	Médecin Gastro-entérologue
Moncef Ben Ayed	Médecin Anesthésiste-Réanimateur
Moncef Hamdoun	Médecin Légiste
Monia Fékih	Médecin Gastro-entérologue
Mustapha Laaroussi	Pharmacien
Myriam Guerfali	Pharmacie hospitalière
Myriam Khrouf	Direction de la pharmacie et du médicament (DPM)
Nadia Ben Mansour	Institut National de la Santé Publique (INSP)
Nadia Frih	Médecin Dentiste
Neila Hannachi	Médecin Biologiste
Najla Mechergui	Médecin de Travail
Nizar Ktari	Médecin Gériatre privé
Nizar Ladhari	Médecin de Travail
Ofa Bouraoui	Médecin Généraliste de la santé publique
Radhouane Gouiaa	Médecin Interniste et Gériatre
Raja Amamou	Médecin Dentiste
Riadh Abid	Médecin Radiologue

Riadh Battikh	Médecin Infectiologue
Riadh Daghfous	Centre national de pharmacovigilance (CNPV)
Ridha Bellaaj	Médecine préventive et communautaire
Rim Abdelmalek	Médecin Infectiologue
Rim Goucha	Médecin Néphrologue
Safa Bouwazra	Médecin Biologiste
Msselmeni	
Said Hajjem	Médecin Gériatre
Salah Ben Lakkhal	Comité technique des spécialités pharmaceutiques
Salsabil Rejaïbi	Institut National de la Santé Publique (INSP)
Samir Ouerghemi	Direction de l'Hygiène du Milieu et de la Protection de l'Environnement (DHMPE)
Saoussen Hantous	Médecin Radiologue
Sarra Ben Youssef	Médecin Généraliste
Selma Mhalla	Médecin Virologue
Slim Ben Salah	Conseil National de l'Ordre des Médecins de Tunisie
Sondos Baccar	Médecin Gériatre publique
Sonia Lebib	Médecin Physique
Sonia Maalej	Médecin Pneumologue
Sonia Ouali Hammami	Médecin Interniste Gériatre
Soumaya Laabidi	Médecin Oncologue
Soumaya Miled	Direction de la pharmacie et du médicament ministère de la santé
Soumeïya Halayem	Médecin Pédiopsychiatre
Taieb Jomni	Médecin Gastro-entérologue
Takoua Brahim	Médecin Pédiopsychiatre
Yousr Moalla	Médecin Pédiopsychiatre
Zeineb Abbes	Médecin Pédiopsychiatre
Zohra Jammeli	Pharmacienne ANCSEP

Collège d'experts de l'INEAS	
Hédi Guelmami	Président du collège
Abdelmajid Ben Hamida	Membre du collège
Amen Allah Messaadi	Membre du collège
Fakher Zghal	Membre du collège
Fatma Ayadi	Membre du collège
Hayet Laajili Bayouh	Membre du collège
Imen Limayem Blouza	Membre du collège
Leila Kefi	Membre du collège
Mounira Riba	Membre du collège
Nabha Bessrou	Membre du collège
Sofiene Turki	Membre du collège
Zaineb Labiadh	Membre du collège

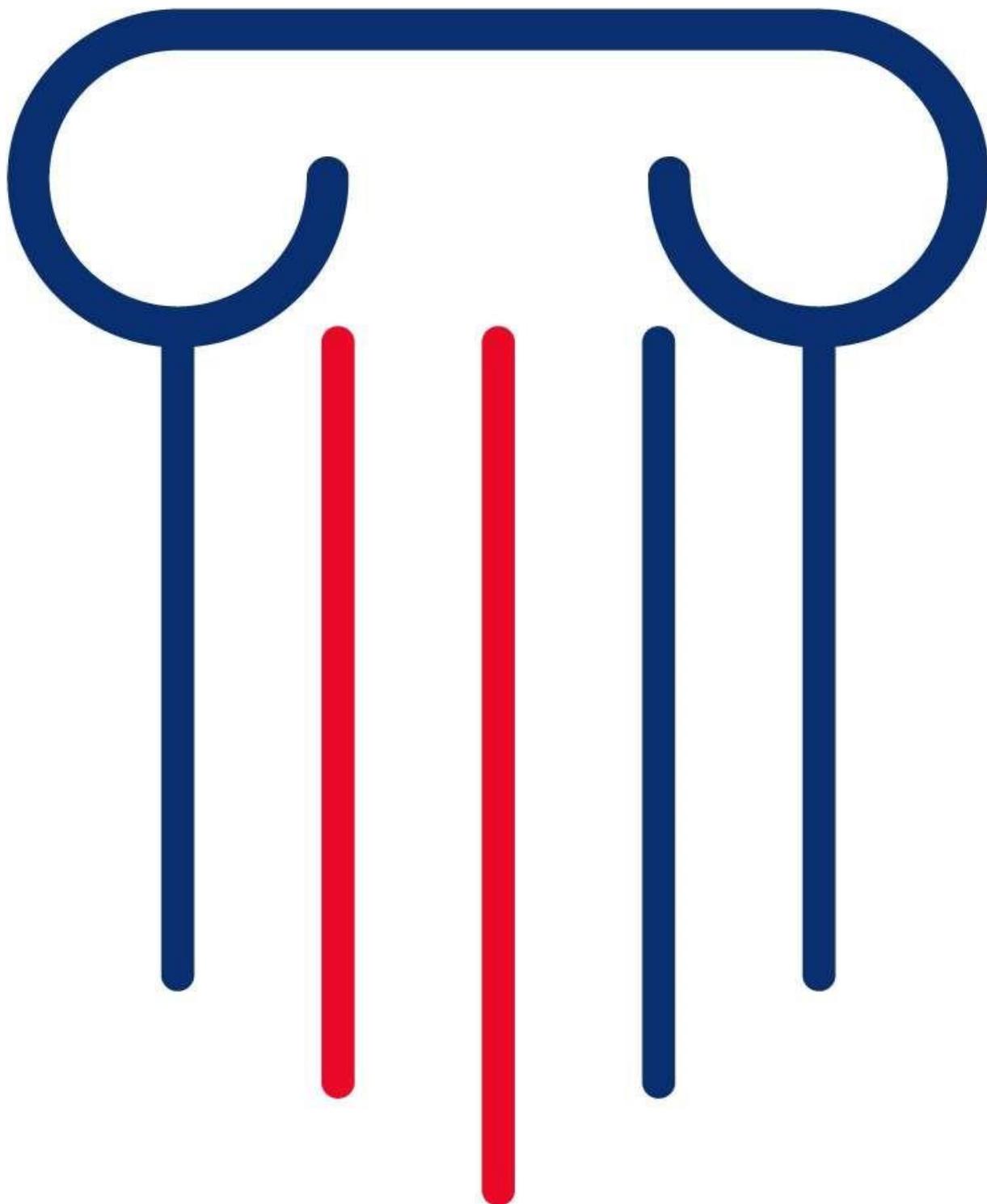
INEAS	
Chokri Hamouda	Directeur Général
Asma Ben Brahem	Directrice qualité des soins et sécurité des patients
Mohamed Ben Hamouda	Chef de service guides de pratique clinique
Hella Ouertatani	Chef de service parcours de soins
Sihem Essaafi	Directrice accréditation
Mouna Jameleddine	Directrice évaluation des technologies de santé
Héla Grati	Chef de service évaluation des médicaments et dispositifs médicaux
Nabil Harzallah	Direction évaluation des technologies de santé
Marie Cristine Jebali	Responsable évaluation des équipements
Rania Chaabene	Pharmacienne stagiaire

Les conseils Ordinaux

Conseil National de l'Ordre des Médecins de Tunisie (CNOMT)

Conseil National de l'Ordre des Médecins Dentistes de Tunisie (CNOMDT)

Conseil National de l'Ordre des Pharmaciens de Tunisie (CNOPT)



© Instance Nationale de l'Évaluation et de l'Accréditation en Santé (INEAS)
Site Internet : www.ineas.tn