



# Calendrier 2021

# Promotion de la Santé Mentale



# 2021

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
MAI	JUIN	JUILLET	AOUT
L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



*Vous retrouverez dans notre calendrier des jeux sur la thématique de la santé mentale reconnaissables par ce logo.*

## LA SANTÉ MENTALE C'EST QUOI ?

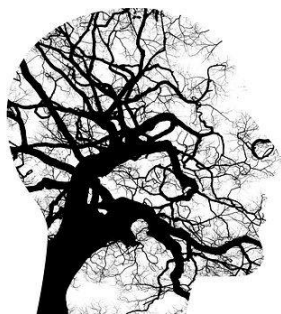
### Définition :

On définit la santé mentale comme un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

Pour définir la santé, l'OMS souligne dans sa constitution la dimension positive de la santé mentale : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

La santé mentale est un état propre à soi. Elle permet de faire face à toutes les difficultés que l'être humain peut rencontrer dans la vie, sans disproportion (addictions, troubles du comportement, pathologies...) qui peuvent heurter sa vie sociale, professionnelle et sa santé physique.

La santé mentale est un champ d'appui, riche d'anticipation, qui permet une meilleure connaissance de soi pour éviter les souffrances physiques et psychiques.



## JANVIER 2021

<u>Notes :</u>				Ve 01 Jour de l'an	Sa 02	Di 03
Lu 04	Ma 05	Me 06	Je 07	Ve 08	Sa 09	Di 10
Lu 11	Ma 12	Me 13	Je 14	Ve 15	Sa 16	Di 17
Lu 18	Ma 19	Me 20	Je 21	Ve 22	Sa 23	Di 24
Lu 25	Ma 26	Me 27	Je 28	Ve 29	Sa 30	Di 31

## STRESS : CONSÉQUENCES SUR LE CORPS À COURT ET LONG TERME\*

Au-delà du sentiment de mal-être que l'on peut ressentir quand on est stressé, les conséquences sur la santé ne sont pas négligeables. Un stress quotidien qui dure dans le temps peut entraîner des problèmes sur le plan cardiaque, dermatologique, ou augmenter le risque de maladies chroniques.

### **Comment le stress agit-il sur le corps ?**

Véritable réaction naturelle du corps, le stress peut compromettre l'équilibre psychologique et physique. Il est incontournable pour l'être humain. Face à des événements imprévus ou des changements importants, le stress nous alerte d'une difficulté qui se présage. Même si cette peur est irrationnelle ou imaginaire, le stress déclenché provoque certaines réactions corporelles qui durent de quelques minutes à plusieurs jours ou semaines : troubles du sommeil et de l'appétit, fatigue, irritabilité, nervosité, contractions musculaires (surtout au niveau du cou ou du dos), baisse de la libido, altération de la mémoire, troubles de la concentration.

### **Quelles sont les conséquences du stress à long terme ?**

Lorsque le stress perdure et qu'aucune mesure n'a été prise pour le diminuer au quotidien, il peut entraîner de véritables problèmes de santé qui dépendent des prédispositions et des antécédents de chacun. Même si le stress ne peut pas expliquer exclusivement la survenue d'une maladie, il y contribue de façon certaine pour :

**1.** certaines maladies digestives comme la colopathie, les gastrites ou les ulcères gastroduodénaux ; **2.** certains troubles cardio-vasculaires comme les palpitations, l'hypertension artérielle, l'angine de poitrine ou même l'infarctus du myocarde ; **3.** certaines maladies dermatologiques comme l'eczéma, le psoriasis, la chute des cheveux ou les démangeaisons ; **4.** certaines infections à répétition comme l'herpès par exemple ; **5.** certains troubles gynécologiques comme le retard ou l'absence de règles.

### **Que faire quand on est sujet au stress ?**

Pour prévenir la survenue de maladies physiques en lien avec le stress à long terme il est essentiel de prendre soin de soi à travers une bonne hygiène de vie et la pratique de différentes activités (ou technique) telles que la relaxation, la méditation, le yoga, la sophrologie, l'hypnose...

Dans certains cas la prescription d'un traitement médicamenteux peut être nécessaire pour permettre un soulagement des symptômes trop intenses ou trop envahissant. Nous vous recommandons de consulter un médecin pour un avis.

## FÉVRIER 2021

Lu 01	Ma 02	Me 03	Je 04	Ve 05	Sa 06	Di 07
Lu 08	Ma 09	Me 10	Je 11	Ve 12	Sa 13	Di 14
Lu 15	Ma 16	Me 17	Je 18	Ve 19	Sa 20	Di 21
Lu 22	Ma 23	Me 24	Je 25	Ve 26	Sa 27	Di 28

**Notes :**

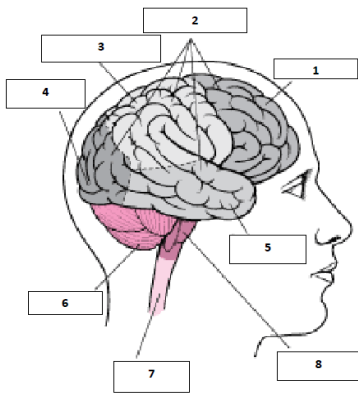
## LE CERVEAU, EN BREF\*

Le cerveau avec la moelle épinière constitue le système nerveux central, capable d'intégrer les informations, de contrôler la motricité et d'assurer les fonctions cognitives (attention, mémoire, langage, prise de décision, etc.).

Il pèse environ 1,3 kg et est l'organe le mieux protégé : il baigne dans le liquide céphalo-rachidien réduisant les effets des chocs et est recouvert par 3 enveloppes : les méninges.

Le cerveau est constitué de 2 hémisphères (droit et gauche) réunis par le corps calleux, chacun étant formé du *lobe frontal*, lieu du raisonnement, des fonctions motrices et d'une partie du langage ; du *lobe pariétal*, siège de la conscience du corps et de l'espace environnant ; du *lobe occipital*, permettant l'intégration des messages ; du *lobe temporal*, centre de l'audition, de la mémoire et des émotions ; et de l'insula permettant de traiter la douleur, les odeurs et le goût. Le *cervelet* contrôle l'équilibre moteur et enfin le *tronc cérébral* sert de point de passage entre les hémisphères cérébraux et la *moelle épinière*. Contrairement à l'idée reçue, nous utilisons la totalité de notre cerveau tous les jours.

**23ème édition de la semaine du cerveau, du 15 au 21 mars 2021\***  
**& Journées de la Schizophrénie 2021, du 13 au 20 mars 2021\***



Saurez-vous retrouver les structures cérébrales correspondant aux numéros ci-dessous ?

- 1/ ..... 5/.....  
 2/ ..... 6/.....  
 3/ ..... 7/.....  
 4/ ..... 8/.....

Mots à trouver : Moelle épinière ; lobe pariétal ; cervelet ; lobe frontal ; lobe temporal ; tronc cérébral ; cerveau ; lobe occipital.

## MARS 2021

Lu 01	Ma 02	Me 03	Je 04	Ve 05	Sa 06	Di 07
Lu 08	Ma 09	Me 10	Je 11	Ve 12	Sa 13	Di 14
Lu 15	Ma 16	Me 17	Je 18	Ve 19	Sa 20	Di 21
Lu 22	Ma 23	Me 24	Je 25	Ve 26	Sa 27	Di 28
Lu 29	Ma 30	Me 31	<b>Notes :</b>			

## EXERCICES DE RELAXATION\*

**Expirez le stress** : Assis ou debout, inspirez par le nez (en comptant jusqu'à 6), bloquez votre respiration (en comptant jusqu'à 3), expirez par la bouche (en comptant jusqu'à 7 ou 8). À renouveler entre 3 et 5 fois. Durée estimée : 2 minutes.

**Ouvrez votre coffre-fort** : Pour ouvrir notre petit "coffre-fort" (la zone poitrine clavicules) : debout, jambes un peu écartées, montez vos bras vers le plafond, puis abaissez-les vers l'arrière en faisant un cercle (10 fois). Faites la même chose de l'arrière vers l'avant. Inspirez sur 4 temps en montant les bras et expirez sur 4 temps en les abaissant. Durée estimée : 3 à 4 minutes.

**Quand le stress vous déborde** : Asseyez-vous, dos droit et ventre rentré. Vos mains reposent sur vos cuisses, paumes vers le ciel. Inspirez en comptant jusqu'à 5. Retenez votre respiration en comptant jusqu'à 5. Expirez en comptant jusqu'à 10. À effectuer au moins toutes les 2 heures.

## EXERCICES DE SOPHROLOGIE\*

**Le sophro-déplacement du négatif (ou SDN)** : en position debout ou assise, prenez tout d'abord conscience de votre respiration naturelle. Inspirez par le nez en contractant tous les muscles de votre visage. Retenez votre respiration quelques secondes, puis expirez fortement par la bouche pour expulser les tensions vers l'extérieur. Faites le même exercice pour toutes les parties de votre corps : la gorge, la poitrine, le ventre, les cuisses, les fessiers, les pieds, puis une dernière fois en contractant l'ensemble de votre corps. Renouvelez 3 fois.

**Créer une zone de calme** : en position debout, les bras le long du corps. Fermez les yeux. Inspirez par le nez, bloquez la respiration et effectuez des rotations de droite à gauche avec votre buste, les pieds bien ancrés dans le sol et les bras relâchés. Imaginez-vous créer une zone de calme tout autour de vous. Vous pouvez la colorer si vous voulez, puis vous soufflez par la bouche en revenant en position droite. Toujours les yeux fermés, vous reprenez une respiration naturelle et prenez le temps d'accueillir les sensations dans votre corps. Vous prenez conscience de votre capacité à créer une zone de calme. Vous répétez l'exercice 3 fois.

## AVRIL 2021

<u>Notes</u> :			Je 01	Ve 02	Sa 03	Di 04
Lu 05 L. de Pâques	Ma 06	Me 07	Je 08	Ve 09	Sa 10	Di 11
Lu 12	Ma 13	Me 14	Je 15	Ve 16	Sa 17	Di 18
Lu 19	Ma 20	Me 21	Je 22	Ve 23	Sa 24	Di 25
Lu 26	Ma 27	Me 28	Je 29	Ve 30	Ce mois-ci, je suis satisfait de...	

## LES ÉMOTIONS\*

### Vers une définition de l'émotion

Après des années de débats, les scientifiques sont arrivés à un accord pour définir l'émotion : c'est un phénomène rapide, déclenché par un événement, qui engendre une réponse émotionnelle cohérente à plusieurs composantes.

### Une émotion, qu'est-ce que c'est ?

L'émotion relie le psychologique au physiologique. Elle correspond à un état d'âme qui s'ancre dans le corps à travers différentes réactions biologiques. On distingue deux types d'émotion :

- Les « primaires » : la joie, la colère, la peur, la tristesse, le dégoût et la surprise.
- Les « complexes » (dits sentiments) : l'orgueil, l'embarras, la culpabilité, l'admiration, la sérénité et la passion.

Comment se traduit-elle sur votre organisme ? Quand vous avez peur, que vous êtes en colère, par exemple, il peut vous arriver de le ressentir au niveau du cœur. Celui-ci s'accélère, se serre, frappe contre la poitrine ; ou encore au niveau de la respiration qui s'accélère également ou s'arrête.

Certaines réactions sont quant à elles invisibles, comme par exemple votre activité électrodermale (l'activité électrique à la surface de la peau), qui s'amplifie lors d'une émotion intense et influence vos prises de décision.

### Faites une introspection

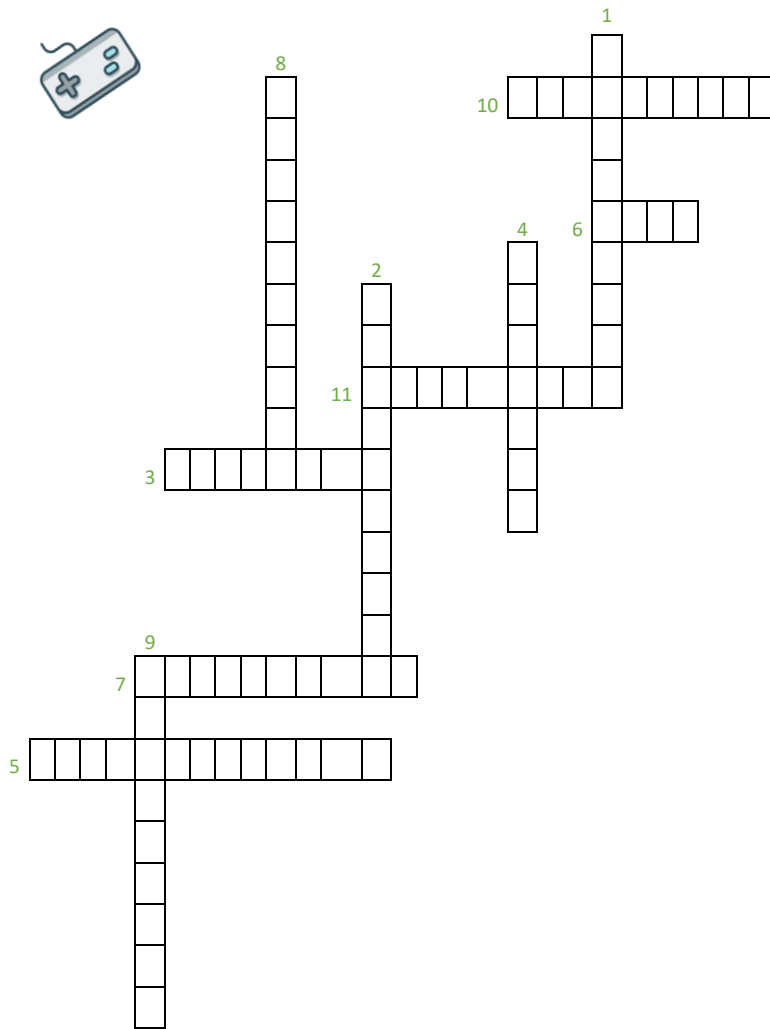
Avec ce premier exercice, vous allez faire un bilan de vous-même. On l'appelle travail d'introspection. L'introspection, c'est le fait d'aller regarder en soi-même sans jugement, comme si nous étions un observateur neutre. L'être humain possède une conscience qui lui permet de faire et de s'auto-observer.

- Chaque jour, faites l'état des lieux des émotions ressenties durant les heures passées. Posez-vous cette question simple : « Aujourd'hui, que s'est-il passé au niveau de mes émotions ? »
- Notez dans un petit carnet les moments où vous vous êtes mis(e) en colère, où vous avez eu peur, où vous avez éprouvé de la joie...
- Interrogez-vous : « Pourquoi est-ce que j'ai ressenti cela ? Pourquoi je me suis mis(e) en colère ? » et notez vos réponses dans votre carnet. Vous y reviendrez plus tard.

**À quoi ça sert ?** Si cette technique est pratiquée de manière régulière (au moins pendant un mois) vous pourrez comprendre et analyser de plus en plus rapidement ce que vous avez ressenti dans votre journée. De cette façon, l'émotion sera moins immédiate. Elle pourra être traitée plus facilement et produira moins d'effets secondaires sur vous.

## MAI 2021

<b>Notes :</b>					Sa 01 Fête du travail	Di 02
Lu 03	Ma 04	Me 05	Je 06	Ve 07	Sa 08 Victoire 1945	Di 09
Lu 10	Ma 11	Me 12	Je 13 Ascension	Ve 14	Sa 15	Di 16
Lu 17	Ma 18	Me 19	Je 20	Ve 21	Sa 22	Di 23 Pentecôte
Lu 24 L. Pentecôte	Ma 25	Me 26	Je 27	Ve 28	Sa 29	Di 30
Lu 31	Par quelles émotions avez-vous été traversées ce mois-ci ?					



## MOTS CROISÉS\*

- 1 : Qui concerne le corps.
- 2 : Maladie psychique liée à un dérèglement de l'humeur pouvant être passagère.
- 3 : Trouble du comportement alimentaire se manifestant par une perte de poids intentionnelle.
- 4 : Trouble qui se caractérise par une perturbation du développement cognitif et/ou affectif, entraînant un important retentissement sur le fonctionnement adaptatif, scolaire, social et familiale.
- 5 : Pathologie psychiatrique chronique complexe qui se traduit schématiquement par une perception perturbée de la réalité, des manifestations productives, comme des idées délirantes ou des hallucinations, et des manifestations passives, comme un isolement social et relationnel.
- 6 : Maladie psychique chronique caractérisés par 2 types de symptômes plus ou moins prononcés, les obsessions et les compulsions.
- 7 : Pathologies cérébrales définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères.
- 8 : Trouble caractérisé par un schéma omniprésent d'instabilité dans les relations, l'image de soi, les humeurs, le comportement et l'hypersensibilité à la possibilité du rejet et de l'abandon.
- 9 : Maladie neurodégénérative caractérisée par une perte progressive de la mémoire.
- 10 : Maladie psychique chronique responsable de dérèglements de l'humeur avec le plus souvent une alternance d'états d'exaltation et de dépression.
- 11 : Qui concerne l'esprit.

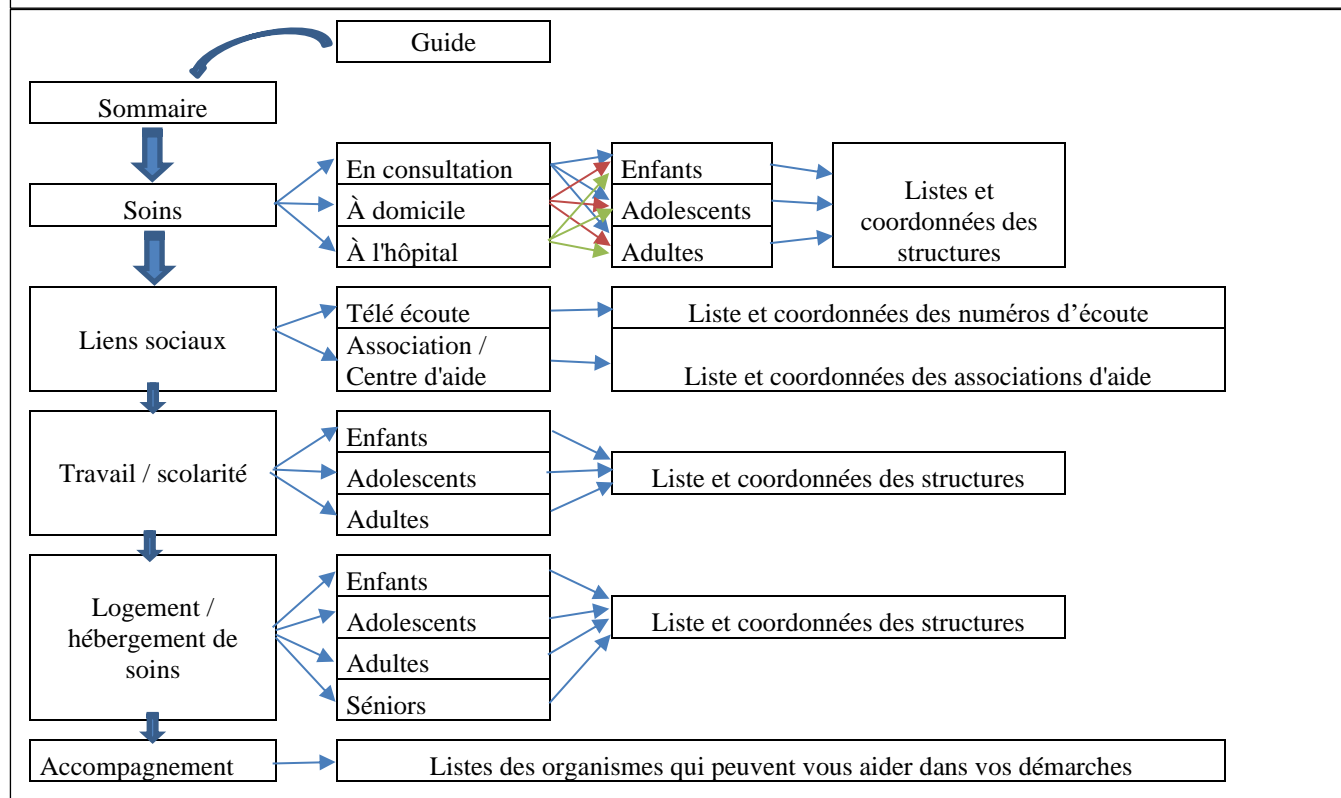
## JUIN 2021

	Ma 01	Me 02	Je 03	Ve 04	Sa 05	Di 06
Lu 07	Ma 8	Me 09	Je 10	Ve 11	Sa 12	Di 13
Lu 14	Ma 15	Me 16	Je 17	Ve 18	Sa 19	Di 20
Lu 21	Ma 22	Me 23	Je 24	Ve 25	Sa 26	Di 27
Lu 28	Ma 29	Me 30	<b>Notes :</b>			



## GUIDE PRATIQUE EN SANTÉ MENTALE\*

Le Réseau de Santé Mentale de l'Yonne élabore un « guide pratique » sous forme de site internet, destiné à être consulté par un large public, recensant les structures, services et associations qui ont un lien direct ou indirect avec la santé mentale. Ci-dessous, une infographie sur l'utilisation de ce site internet.



## JUILLET 2021

<b>Notes :</b>			Je 01	Ve 02	Sa 03	Di 04
Lu 05	Ma 06	Me 07	Je 08	Ve 09	Sa 10	Di 11
Lu 12	Ma 13	Me 14 Fête Nationale	Je 15	Ve 16	Sa 17	Di 18
Lu 19	Ma 20	Me 21	Je 22	Ve 23	Sa 24	Di 25
Lu 26	Ma 27	Me 28	Je 29	Ve 30	Sa 31	

## LES JEUNES ET LEURS ÉCRANS\*

### L'exposition aux écrans

Selon l'autorité de régulation des communications (ARCEP), 93% des 12-17 ans étaient équipés d'un téléphone portable en 2016. Ces chiffres reflètent bien le raz-de-marée technologique qui s'est emparé de toute la population et plus particulièrement des jeunes.

### Chiffres clés

En 2005, 72% des jeunes de 12-17 ans possédaient un portable, soit une hausse de 21% entre 2005 et 2016. Selon une enquête Ipsos (Junior's connect), les 13-19 ans passaient en moyenne 15h11 par semaine sur Internet en 2017, soit 1h41 de plus qu'en 2015. Les plus jeunes sont également concernés puisque les 7-12 ans passent en moyenne 6h10 sur le Web par semaine (soit 45 minutes supplémentaires par rapport à 2015) et les 1-6ans, 4h37 (soit 55 minutes supplémentaires par rapport à 2015). D'après une enquête réalisée par la Cnil en juin 2017, 63% des 11-14 ans étaient inscrits au moins sur un réseau social. Selon cette même enquête, YouTube est le premier réseau social fréquenté par les 13-19 ans. Ainsi 79% y possèdent un compte. Ils sont 77% sur Facebook et 57% sur Snapchat.

### L'intérêt d'une limitation des temps d'exposition aux écrans

Selon les données scientifiques, le temps passé devant un écran est corrélé à une forme physique moins bonne et à des problèmes de santé mentale et de développement social.

Un pratique excessive peut avoir des conséquences :

- Sur les capacités d'attention et de concentration
- Sur le bien-être et l'équilibre des enfants
- Sur le comportement
- Sur la santé
- Sur le développement du cerveau et de l'apprentissage des compétences fondamentales



Les balises **3-6-9-12** : pour protéger nos enfants des dangers des écrans et leurs apprendre à s'auto guider et à s'auto protéger.

## AOÛT 2021

<b>Notes :</b>						Di 01
Lu 02	Ma 03	Me 04	Je 05	Ve 06	Sa 07	Di 08
Lu 09	Ma 10	Me 11	Je 12	Ve 13	Sa 14	Di 15 Assomption
Lu 16	Ma 17	Me 18	Je 19	Ve 20	Sa 21	Di 22
Lu 23	Ma 24	Me 25	Je 26	Ve 27	Sa 28	Di 29
Lu 30	Ma 31	<b>Évènement</b> : La 4 <sup>ème</sup> édition de la semaine sans écran aura lieu du 3 au 9 octobre 2021. *				

## LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS ET PROMOTION DE L'ÉGALITÉ

En droit, une discrimination est un traitement défavorable qui doit généralement additionner deux conditions :

- 1/ être fondé sur un critère défini par la loi (sexe, âge, handicap...);
- 2/ relever d'une situation visée par la loi (accès à un emploi, un service, un logement...).

À ce jour, la loi reconnaît plus de 25 critères de discrimination. Ainsi, défavoriser une personne en raison de ses origines, son sexe, son âge, son handicap, ses opinions... est interdit par la loi et les conventions internationales auxquelles adhère la France.

Vous pouvez vous adresser au Défenseur des droits si vous estimez avoir été victime d'une discrimination. L'auteur présumé de cette discrimination peut être une personne physique (un individu) ou morale (une association, une société...), une personne privée (une entreprise) ou publique (un service de l'État, une collectivité territoriale, un service public hospitalier).

**VOUS PENSEZ QUE VOS DROITS N'ONT PAS ÉTÉ RESPECTÉS ?  
NOUS AVONS LA RÉPONSE.**

*Par téléphone*  
09 69 39 00 00

*Par courrier gratuit, sans affranchissement*  
Défenseur des droits  
Libre réponse 71120  
75342 Paris CEDEX 07

## SEPTEMBRE 2021

<b>Info</b> : La journée Zéro Discrimination est organisée tous les ans le 1 <sup>er</sup> mars.		Me 01	Je 02	Ve 03	Sa 04	Di 05
Lu 06	Ma 07	Me 08	Je 09	Ve 10	Sa 11	Di 12
Lu 13	Ma 14	Me 15	Je 16	Ve 17	Sa 18	Di 19
Lu 20	Ma 21	Me 22	Je 23	Ve 24	Sa 25	Di 26
Lu 27	Ma 28	Me 29	Je 30	<b>Notes</b> :		

## LES SISM QU'EST-CE QUE C'EST ? \*

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont un moment privilégié pour réaliser des actions de promotion de la santé mentale (théâtre, ciné débat, conférences...). Ces semaines sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population. Elles consistent en des manifestations se déroulant chaque année en France dans le but de sensibiliser l'opinion publique et déstigmatiser les personnes ayant un trouble psychiatrique.

### **Les cinq objectifs des SISM**

1. *Sensibiliser* le public aux questions de santé mentale.
2. *Informers*, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale.
3. *Rassembler* par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. *Aider* au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. *Faire connaître* les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

À partir de 2021, les SISM seront organisées au même moment que la journée mondiale de la santé mentale, qui a lieu tous les ans le 10 octobre.

*Les SISM 2021 auront lieu du lundi 4 au dimanche 17 octobre et auront pour thème*  
**Santé Mentale et Respect des Droits**

## OCTOBRE 2021

<u>Notes :</u>				Ve 01	Sa 02	Di 03
Lu 04	Ma 05	Me 06	Je 07	Ve 08	Sa 09	Di 10
Lu 11	Ma 12	Me 13	Je 14	Ve 15	Sa 16	Di 17
Lu 18	Ma 19	Me 20	Je 21	Ve 22	Sa 23	Di 24
Lu 25	Ma 26	Me 27	Je 28	Ve 29	Sa 30	Di 31

## LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE

### **Le harcèlement, c'est quoi ?**

Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique. Cette violence se retrouve aussi au sein de l'école. Elle est le fait d'un ou de plusieurs élèves à l'encontre d'une victime qui ne peut se défendre. Lorsqu'un enfant est insulté, menacé, battu, bousculé ou reçoit des messages injurieux à répétition, on parle donc de harcèlement.

### **Les 3 caractéristiques du harcèlement en milieu scolaire :**

*La violence* : c'est un rapport de force et de domination entre un ou plusieurs élèves et une ou plusieurs victimes.

*La répétitivité* : il s'agit d'agressions qui se répètent régulièrement durant une longue période.

*L'isolement de la victime* : la victime est souvent isolée, plus petite, faible physiquement, et dans l'incapacité de se défendre.

En France, 700.000 enfants sont victimes de harcèlement scolaire chaque année, soit un enfant sur dix, selon les chiffres de 2018 publiés par le ministère de l'Éducation nationale. Pour l'UNICEF, un enfant sur deux serait concerné par le harcèlement scolaire dès l'âge de 7 ans. Les brimades et moqueries peuvent commencer dès le plus jeune âge, allant de la mise à l'écart, déjà douloureuse, à des insultes et humiliations quotidiennes, voire, des coups.

Si les enfants n'osent pas toujours en parler à leurs parents, certains signes trompent rarement : maux de ventre, de tête, et envie de rester à la maison ; changement de comportement à la maison ; baisse des résultats scolaires ; comportement plus insolent en classe ; le nez dans son téléphone.

### **Quelles solutions pour aider un enfant victime de harcèlement scolaire ?**

La communication reste et restera le meilleur moyen d'aider un enfant victime de harcèlement. Dès l'apparition des premiers signes, il faut établir un dialogue pour qu'il s'ouvre à vous. Le mieux reste de discuter en tête à tête, sans pour autant fouiller dans ses affaires.

Si votre enfant vous confie qu'il/elle est bel et bien le bouc émissaire de ses camarades de classe, expliquez-lui que ce n'est ni normal, ni de sa faute. Rassurez-le en lui disant que vous êtes là pour lui/elle.

Ensuite, n'hésitez pas à contacter l'établissement scolaire de votre enfant pour le mettre au courant de la situation, afin que les responsables soient punis en conséquence.

### **Numéros utiles :**

Si vous avez besoin de conseils complémentaires, contactez le **n° vert « non au harcèlement » : 3020**

Si le harcèlement a lieu sur internet, contactez le **n° vert « net écoute » : 0800 200 000**

DSDEN de l'Yonne : **03 86 72 20 00** (demander le référent harcèlement)

## NOVEMBRE 2021

Lu 01 Toussaint	Ma 02	Me 03	Je 04	Ve 05	Sa 06	Di 07
Lu 08	Ma 09	Me 10	Je 11 Mort pour la patrie	Ve 12	Sa 13	Di 14
Lu 15	Ma 16	Me 17	Je 18	Ve 19	Sa 20	Di 21
Lu 22	Ma 23	Me 24	Je 25	Ve 26	Sa 27	Di 28
Lu 29	Ma 30	<b>Notes :</b>				



## MOTS MÊLÉS

r	e	s	p	i	r	a	t	i	o	n	e	l
i	t	m	x	b	c	d	u	k	v	v	d	a
n	j	b	o	n	h	e	u	r	h	i	u	k
f	e	a	m	t	p	q	i	t	s	o	c	s
o	u	m	i	a	i	c	l	c	t	l	a	e
r	n	u	v	x	c	o	r	d	r	e	t	b
m	e	r	i	k	u	i	n	r	e	n	i	r
a	s	a	o	v	m	h	a	o	s	c	o	a
t	s	d	p	i	v	x	i	i	s	e	n	o
i	e	p	n	f	g	j	l	t	o	s	q	z
o	b	a	i	d	a	n	t	s	k	l	m	i
n	n	i	u	a	e	v	r	e	c	o	j	a
t	a	x	d	n	h	a	n	d	i	c	a	p

Aidants  
 Bonheur  
 Cerveau  
 Discriminant  
 Droits  
 Education  
 Emotion  
 Handicap  
 Information  
 Jeunesse  
 Paix  
 Respiration  
 Stress  
 Violences

## DÉCEMBRE 2021

<b>Toute l'équipe du RSMY vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année.</b>		Me 01	Je 02	Ve 03	Sa 04	Di 05
Lu 06	Ma 07	Me 08	Je 09	Ve 10	Sa 11	Di 12
Lu 13	Ma 14	Me 15	Je 16	Ve 17	Sa 18	Di 19
Lu 20	Ma 21	Me 22	Je 23	Ve 24	Sa 25 Noël	Di 26
Lu 27	Ma 28	Me 29	Je 30	Ve 31	<b>Notes :</b>	

\* plus d'informations, images et résultats des jeux sur le site du RSMY : <https://www.rsmly.fr>  
dans l'onglet « calendrier 2021 ».  
Il est également possible de télécharger une version vierge de ce calendrier.

Le Réseau de Santé Mentale de l'Yonne  
vous souhaite une belle et agréable année.

