

Royaume du Maroc
Ministère de la Santé et de la
protection sociale

Mohammed VI



المملكة المغربية
وزارة الصحة والطفولة الاجتماعية

سند بنجاح

Hôpital Ibn Nafis

Marrakech, le 11/09/2023

Dr. *AGSI*
Hôpital Ibn Nafis

Service de psychiatrie universitaire / Hôpital Ibn Nafis
CHU Mohammed VI de Marrakech

Cellule d'écoute / Séisme Maroc Septembre 2023

Tél psychiatrie adulte : 0670067374

Tél pédopsychiatrie : 0670064487





المركز الاستشفائي الجامعي
محمد السادس
مراكش
Centre Hospitalier Universitaire
Mohammed VI
Marrakech

Comment accompagner mon enfant en cette période qui suit le séisme ?

RECOMMANDATIONS CHU MOHAMED VI

Pr F.Manoudi, Chef de service de psychiatrie
HÔPITAL IBN NAFIS

Comment peut mon enfant réagir dans les semaines qui suivent un tremblement de terre ?



- *Angoisse massive*
- *Difficulté à dormir, peur de dormir seul et vouloir dormir avec ses parents*
- *Enurésie (pipi au lit)*
- *Cauchemars ou sursauts durant le sommeil*
- *Souvenirs répétés ou répétition des images du tremblement*
- *Stress et peur de la répétition de tremblement*
- *Sentiment d'insécurité*
- *Agitation ou sidération*

NE VOUS AFFOLEZ PAS DEVANT CES RÉACTIONS EMOTIONNELLES NORMALES ET PHYSIOLOGIQUES FACE A UNE CATASTROPHE

Que puis je faire pour aider mon enfant ?



- **Ecouter l'enfant et l'aider à verbaliser ses émotions, lui laisser le temps de s'exprimer librement .**
- **Favoriser l'expression des émotions négatives ressenties par l'enfant. Si votre enfant n'a pas encore acquis le langage expressif, le dessin reste un bon moyen d'expression pour les enfants de bas âge.**
- **Rassurer votre enfant qu'il n'est pas seul devant la catastrophe, et qu'il pourrait s'appuyer sur son entourage et personnel soignant.**
- **Entraîner votre enfant à pratiquer de la relaxation et avoir un contrôle sur la respiration par la respiration abdominale**
- **Aider votre enfant à retrouver ses repères et à recommencer de nouveau une routine quotidienne (école, activités)**
- **Encourager votre enfant à jouer avec les enfants, le jeu lui permettra de mettre à distance ses émotions négatives liés à la catastrophe**

Quand dois - je consulter un spécialiste ?



Généralement, les symptômes d'anxiété, s'estompent progressivement après quelques mois, vous devez consulter un spécialiste "pédopsychiatre" si le comportement de votre enfant change de manière inquiétante et en cas de persistance ou aggravation des symptômes suivants chez votre enfant :

- Angoisse Intense
- Evitement des stimulus qui lui rappellent l'événement traumatique.
- Répétition d'images de la catastrophe avec réactions émotionnelles fortes.
- Etat de Sidération (enfant mutique ou figé).
- Perturbation de l'humeur ou irritabilité.
- Pensées omniprésentes et envahissantes concernant l'évènement .
- Difficulté à retrouver une routine normale.
- Refus d'aller à l'école.
- Troubles de sommeil.

Qui contacter ?



- **Notre équipe de pédopsychiatrie est disponible au CHU Mohamed VI, hôpital Ibn nafs pour prendre en charge votre enfant.**
- **Cellule d'écoute de pédopsychiatrie
0670064487**
- **Consultation de pédopsychiatrie Ibn Nafis**