

SANTÉ MENTALE ET...

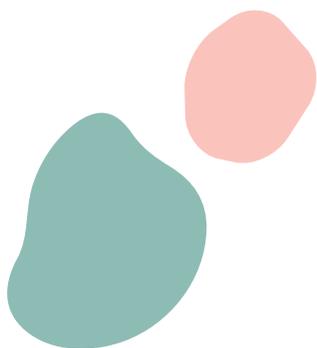
Santé mentale et **enfance**



PSYCOM

SANTÉ MENTALE ET...

Santé mentale et **enfance**



SOMMAIRE

Quelques repères	3
Santé mentale et enfance	4
Du bien-être aux troubles psychiques	5
Des personnes-ressources, des lieux pour en parler	8
Quelques points clés	9
Élaboration de la brochure	10
Adresses utiles	10
Lignes d'écoute	10
En savoir plus	10
Sources	11

Cette brochure se concentre sur la santé mentale des enfants de 6 à 12 ans. Elle n'aborde pas la santé mentale périnatale, ni celle de la petite enfance et de la préadolescence.



Quelques repères

Souvent synonyme d'insouciance, de joie ou d'imaginaire, l'enfance est une période que l'on voudrait sereine et sans problème. Si c'est le cas pour la plupart des enfants, certains pourtant rencontrent des difficultés, plus ou moins importantes et vivent des événements qui peuvent avoir des répercussions sur leur développement et leur bien-être.

Comment savoir s'il s'agit d'un mal-être passager, d'une souffrance psychique ou de l'apparition de troubles plus graves ? À quel moment s'inquiéter ? Où chercher de l'aide ? À qui en parler ?

La santé mentale des enfants mérite l'intérêt de tous les adultes qui les accompagnent pendant cette période de construction de leur identité.

Cette brochure propose quelques repères.

Qu'est-ce que l'enfance ?

Au sens strict, l'enfance couvre la période de la vie humaine qui va de la naissance à l'adolescence¹. Mais le développement de l'enfant est un processus complexe, qui concerne à la fois le corps et le psychisme. L'enfance est une période importante, qui nécessite une sécurité interne suffisante pour « s'ouvrir au monde, explorer et acquérir des habilités (physiques, psychologiques, langagière, d'apprentissage, d'estime de soi et de relations aux autres), favorables à son autonomie et à sa socialisation »².

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 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 ».

Il n'y a pas de santé sans santé mentale.

La santé mentale est une composante importante de la santé. C'est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de la vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique. La santé mentale est influencée par les conditions de vie (logement, activité, ressources, etc.), les événements marquants de la vie

¹ Dictionnaire Larousse.

² Démarche de consensus sur les besoins fondamentaux de l'enfant en protection de l'enfance, 2017.

(rencontres, deuils, séparations, etc.), la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles.

La santé mentale positive est un état de bien-être qui nous permet « de ressentir, penser et agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés »³.

La santé mentale est un concept large, qui inclut la promotion du bien-être et la prévention des troubles psychiques. C'est pourquoi de nombreuses personnes peuvent contribuer à la santé mentale des enfants. Notamment les adultes qui participent à leur éducation, en premier lieu les parents, la famille, mais aussi les professionnels de l'éducation (enseignantes et enseignants, éducateurs et éducatrices, etc.)⁴.

Santé mentale et enfance

Comme pour la santé physique, on peut prendre soin de la santé mentale des enfants dès le plus jeune âge.

Développer un environnement favorable au bien-être psychique des enfants nécessite :

- d'assurer les besoins fondamentaux pour le développement de l'enfant⁵,
- d'apporter un soutien à la parentalité,
- de promouvoir le bien-être des enfants, en renforçant notamment leur estime et leur confiance personnelle.

Accompagner la parentalité

Dès la petite enfance, les conditions de vie et le contexte familial influent sur l'état de santé physique et psychique de l'enfant. Accompagner la parentalité c'est aider et soutenir la famille dans sa fonction parentale, dès l'annonce de la grossesse, et tout au long de la vie de l'enfant et de l'adolescent.

(Source : Santé publique France)

Promouvoir le bien-être

La promotion du bien-être des enfants passe par tout ce qui favorise leur épanouissement.

Ainsi, leur permettre de développer une estime de soi, de bénéficier d'un sentiment de sécurité, d'être en relation avec les autres, ou d'évoluer dans un environnement respectueux des droits des enfants, sont autant de ressources qui contribuent à une santé mentale satisfaisante.

Pour un enfant, comprendre, identifier et gérer ses émotions, oser parler de ce qu'il ressent, tout cela l'aide à développer une santé mentale satisfaisante, à alerter les adultes en cas de besoin et à trouver de l'aide lorsqu'il ou elle se sent mal.

³ Agence de la santé publique du Canada.

⁴ Loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République.

⁵ Démarche de consensus sur les besoins fondamentaux de l'enfant en protection de l'enfance, 2017.

Les compétences psychosociales (CPS)

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. » (Source : OMS)

Elles se déclinent en trois grandes catégories (OMS, 2003) :

- **Les compétences sociales :**
 - Communication (expression, écoute) ;
 - Résister à la pression (affirmation de soi, négociation, gestion des conflits) ;
 - Empathie ;
 - Coopération et collaboration en groupe ;
 - Plaidoyer (persuasion, influence).
- **Les compétences cognitives :**
 - Prise de décision, résolution de problème ;
 - Pensée critique, auto-évaluation (conscience de soi et des influences) ;
- **Les compétences émotionnelles :**
 - Régulation émotionnelle (colère, anxiété, coping) ;
 - Gestion du stress (gestion du temps, pensée positive, relaxation) ;
 - Confiance en soi et estime de soi.

Promouvoir le bien-être des enfants contribue largement au renforcement d'une santé mentale positive. Mais favoriser le bien-être ne suffit pas toujours. En effet, certains enfants peuvent développer des souffrances ou des troubles psychiques qui nécessitent la mise en place d'un accompagnement adapté.

Du bien-être aux troubles psychiques

Quelques chiffres

- Selon l'OMS, plus de la moitié des troubles psychiques de l'adulte apparaissent avant l'âge de 16 ans.
- En 2014, l'Unicef estimait qu'environ 30 % des enfants de 6 à 12 ans étaient en souffrance psychologique⁶.
- En 2015, en France, sur 2 millions de personnes suivies en ambulatoire dans les services de psychiatrie publique, 25 % étaient des mineurs⁷.

La grande majorité des enfants est en bonne santé mentale. Comment repérer les difficultés psychiques, voire les troubles psychiques, qui pourraient débiter et s'installer dans l'enfance ?

⁶ Unicef, Écoutons ce que les enfants ont à nous dire. Adolescents en France le grand malaise, Consultation des 6-18 ans, 2014.

⁷ Agence technique de l'information sur l'hospitalisation (ATIH).

Un mal-être peut être passager mais, dans certains cas, il peut durer, devenir plus intense et évoluer vers un trouble psychique. S'ils sont repérés et pris en charge suffisamment tôt, de nombreux troubles peuvent s'améliorer rapidement et l'on peut limiter de manière importante le retentissement des autres⁸. Comment repérer les signes d'alerte ?

Enfance et troubles psychiques : des signes à prendre en compte

La notion de troubles psychiques est large et variée : anxiété, phobies, dépression, addictions, troubles de l'humeur, troubles de l'attention, troubles psychotiques, troubles du comportement⁹.

Lorsqu'une situation de mal-être s'installe chez un enfant, plusieurs domaines de sa vie peuvent être perturbés : les relations aux autres, l'estime de soi, le sommeil, l'alimentation, le niveau de stress, les résultats scolaires, l'implication et la motivation dans les activités quotidiennes.

Ce sont des repères pour mesurer l'état de santé mentale d'un enfant.

La détérioration de ces repères, la récurrence de situations d'alerte et la durée de ces états sont autant de signaux permettant d'identifier un problème nécessitant de l'aide.

Les troubles identifiés dans l'enfance appartiennent à des champs très variés (scolaire, comportemental, familial, social) et peuvent se cumuler. Plusieurs signes ou situations peuvent interpeller les adultes présents dans l'entourage de l'enfant (notamment dans le cadre scolaire). Certaines sont mentionnées dans le *Guide à destination des professionnels*

de l'Éducation nationale, développé par le ministère de la Santé¹⁰.

Anxiété

Les enfants sont fréquemment anxieux. Il peut s'agir d'un moment transitoire dans leur vie. Les adultes qui les entourent doivent s'interroger sur l'importance des troubles et leur durée, afin d'évaluer les réponses à donner à ce symptôme. **En effet, toute manifestation d'anxiété n'est pas forcément pathologique.** L'anxiété des enfants est fréquemment observée durant la période des apprentissages scolaires.

Fatigue et plaintes somatiques

Une attention doit être portée aux enfants qui se plaignent de façon régulière et répétitive de maux somatiques divers.

Lorsqu'un enfant manque d'énergie ou s'endort en classe, il lui arrive de dire qu'il est « fatigué ». Cette fatigue peut être passagère, liée à des modifications d'activités, ou à un excès de loisirs et de sports. Des plaintes à propos de crampes et de courbatures, mais aussi des migraines, des brûlures d'estomac, des troubles du transit intestinal peuvent être l'expression d'une fatigue. Ces manifestations peuvent s'accompagner d'irritabilité, d'apathie ou à l'opposé de surexcitation avec un repli sur soi.

⁸ Rapport Amiel, *Situation de la psychiatrie des mineurs en France*. 2017, p. 22.

⁹ La façon de nommer ces problèmes de santé mentale est variée : troubles psychiques, troubles psychiatriques, troubles mentaux, maladies mentales ou maladies psychiatriques.

¹⁰ *Souffrances psychiques et troubles du développement chez l'enfant et l'adolescent. Guide de repérage*. Ministère des Affaires sociales et de la Santé, 2013.



L'enfant peut aussi simplement évoquer un sentiment de « fatigue générale » sans plus d'explications.

Ces signes posent question, surtout si les résultats scolaires sont en baisse et s'accompagnent de manifestations somatiques comme un amaigrissement, une pâleur, des tics et de troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, réveils nocturnes, insomnies ou cauchemars).

Absentéisme

Des absences fréquentes d'un enfant à l'école primaire sont préoccupantes, d'autant plus si elles sont peu ou non justifiées. **Cette conduite fait partie des problèmes « silencieux » qui doivent alerter** autant que des problèmes plus « bruyants », et motive une analyse plus approfondie du contexte et des signes associés.

Difficultés dans les apprentissages scolaires

Les apprentissages scolaires sont au carrefour du développement cognitif et psychoaffectif de l'enfant. Face à un enfant en difficulté scolaire, il faudra donc prendre en compte les dimensions psychique et cognitive, tout en explorant les mesures éducatives et pédagogiques visant à soutenir l'enfant dans sa classe, pendant le processus d'évaluation de sa situation.

Tristesse

La tristesse chez l'enfant est un signe difficile à repérer car son expression est très différente de celle de l'adulte et peut prendre plusieurs formes. Pourtant il existe des troubles dépressifs de l'enfant qui peuvent avoir des conséquences importantes.

Isolement

L'isolement de l'enfant est une attitude de retrait qui compromet ses relations sociales, et qui peut aller jusqu'à un évitement social et/ou un mutisme (ne plus parler du tout). Un enfant timide, triste, anxieux, peut avoir des conduites d'isolement. **Cette attitude fait partie des problèmes « silencieux » qui doivent alerter autant que des problèmes plus « bruyants » : elle peut être un signe de souffrance psychique.**

Agressivité, violence

Les comportements dits perturbateurs, fréquents chez les enfants, peuvent révéler une souffrance psychique. Toutefois, le fait que ces comportements soient « bruyants » ne signifie pas qu'ils sont pathologiques.

Quand demander de l'aide ?

Si les besoins en santé mentale des enfants (prévention, soins) doivent être pris en compte, il ne s'agit pas pour autant de « tout psychiatriser », mais bien d'envisager une aide et un accompagnement adaptés aux besoins et aux situations.

L'accumulation, l'intensité, la répétition, le retentissement et la durée de ces signaux d'alerte permettent d'évaluer la situation et de demander de l'aide.

Sensibiliser, informer, prévenir, repérer précocement les souffrances psychiques permettraient de raccourcir la durée des troubles psychiques et d'éviter les complications, comme le décrochage scolaire, ou les addictions.

Des personnes-ressources, des lieux pour en parler

Qu'il s'agisse d'un mal-être passager ou de l'apparition d'un trouble psychique, il est important d'en parler, de partager cette inquiétude, pour faire le point sur la situation et envisager des solutions adaptées. En fonction de la situation et des besoins, des personnes ou lieux peuvent être sollicités.

Des personnes-ressources

Entourage (familial, amical, social) : peut identifier un mal-être, s'inquiéter d'un comportement nouveau, demander de l'aide, mais également apporter du réconfort à l'enfant qui traverse une période difficile.

Enseignant ou enseignante : peut alerter sur une situation qui pourrait exprimer un mal-être et apporter un réel soutien à l'élève en souffrance.

Infirmier ou infirmière de l'Éducation nationale : au-delà de la gestion des urgences et des soins, apporte écoute, aide et soutien à l'élève, intervient pour les enfants en souffrance psychique, développe les liens avec les familles et l'équipe éducative.

Médecin de l'Éducation nationale : contribue à la réussite des élèves et participe à l'accueil et l'accompagnement de chaque élève, en fonction de ses besoins spécifiques liés, notamment, à sa santé physique ou psychique.

Orthophoniste : spécialiste des troubles de la communication liés à la voix, à la parole et au langage oral et écrit. L'intervention de l'orthophoniste s'articule en deux temps : une phase d'évaluation, puis éventuellement une phase de rééducation.

Pédiatre, médecin généraliste : interlocuteurs privilégiés pour la santé physique et psychique des enfants. En cas de besoin, ils ou elles peuvent orienter vers les professionnels (pédopsychiatre, psychologue) ou le lieu de soins le plus adapté à la situation de l'enfant.

Pédopsychiatre : médecin avec une spécialité en psychiatrie des enfants et des adolescents, qui peut proposer des thérapies aux enfants ou aux familles. Rencontrer un ou une pédopsychiatre peut aider à faire le point et envisager des solutions graduées et adaptées aux besoins et à la situation (discussion, bilan, thérapie, traitement médicamenteux, etc.). Exerce en cabinet libéral ou dans des établissements publics.

Psychologue : spécialiste du fonctionnement psychique et cognitif, du comportement humain, de la personnalité et des relations interpersonnelles. Propose un soutien psychologique et des thérapies adaptées aux difficultés de l'enfant et de son entourage (thérapies individuelles, familiales ou de groupe).

Psychologue de l'Éducation nationale : agit en faveur du bien-être psychologique et de la socialisation des élèves, pour faciliter l'acquisition de leurs apprentissages, et participe à la prévention des risques de désinvestissement ou de rupture scolaires.

Psychomotricien ou psychomotricienne : travaille sur l'articulation entre le corps et l'esprit. Il ou elle aide à la prise de conscience de son propre corps, à l'identification gauche/droite et au repérage dans l'espace.

Des lieux pour en parler

Centre médico-psychologique (CMP) : propose des consultations médico-psychologiques et sociales pour toute personne en souffrance psychique (enfants, adolescents, adultes). Une équipe pluridisciplinaire assure la coordination des soins psychiatriques. Il existe des CMP pour enfants et adolescents et des CMP pour adultes partout en France.

Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) : assure le dépistage, le diagnostic et le traitement des troubles neuro-psychiques et du comportement de l'enfant et de l'adolescent. Il travaille en lien avec les CMP, les services de protection maternelle et infantile (PMI), les écoles, le service social et les médecins de ville.

Centre d'action médico-social précoce (CAMSP) : intervient auprès des enfants de 0 à 6 ans. Il assure des actions de dépistage des déficits ou handicaps, de prévention de leur aggravation et de rééducation. Ces actions cherchent à favoriser l'insertion du jeune enfant dans son milieu familial et social, et à soutenir un développement harmonieux.

Centre d'adaptation psycho-pédagogique (CAPP) : une structure d'aide et de soutien visant à favoriser la prévention, l'adaptation et l'intégration scolaire, personnelle et sociale des enfants et adolescents en difficulté.

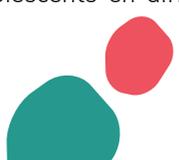
L'équipe pluriprofessionnelle accueille tout parent inquiet des comportements de son enfant.

Maison des adolescents (MDA) : accueille des jeunes (entre 11 et 25 ans) et leur famille, quels que soient leurs questionnements ou leurs préoccupations (médicale, psychique, scolaire, juridique, sociale).

École des parents et des éducateurs (EPE) : accompagne les parents, les jeunes et les professionnels afin de renforcer les alliances éducatives. Elle propose des lieux d'accueil parents-enfants, des lignes d'écoute parents, des forums et des formations.

Quelques points clés

- La santé mentale des enfants, c'est l'affaire de toutes et de tous.
- L'entourage est primordial dans l'accompagnement et le soutien du bien-être des enfants.
- Adultes ou enfants, l'important c'est d'oser parler des problèmes de santé mentale.
- Il n'y a pas de petits problèmes, toute question mérite écoute.
- Il ne s'agit pas de « tout psychiatriser », mais de porter attention aux difficultés et au mal-être des enfants.
- Des outils et des ressources existent pour contribuer au bien-être des enfants.





Élaboration de la brochure

Cette brochure est une synthèse des documents cités dans la rubrique « sources », élaborée en 2017 par Céline Loubières (Psycom) et relue par Thomas Villemonteix, psychologue clinicien, docteur en psychologie et enseignant à l'Université Paris 8. Elle a été mise à jour en 2020 par Aude Caria et Céline Loubières (Psycom).

Adresses utiles

- **Association Phobie scolaire**
www.apsphobiescolaire.org
- **Association nationale des points accueil-écoute jeunes** : www.anpaej.fr
- **Bicycle (Association d'aide aux familles d'enfants et d'adolescents ayant un trouble de l'humeur, hypersensibilité, cyclothymie, bipolarité)**
www.bicycle-asso.org
- **École des parents et des éducateurs (EPE)** : www.ecoledesparents.org
- **Fédération française des DYS**
www.ffdys.com
- **Hyper Supers - TDAH France**
www.tdah-france.fr
- **Être parent(s) en période d'épidémie** solidarites-sante.gouv.fr/grands-dossiers
- **Schizo Jeun's**
<https://schizojeuns.jimdo.com>
- **UNAF - Union nationale des associations familiales** : www.unaf.fr

Lignes d'écoute

- **Allo Écoute Parent** : 06 01 18 40 36
www.alloecouteparents.org
- **Allô Enfance en danger** : 119
www.allo119.gouv.fr
- **Allô Parents en crise**
0 805 382 300
www.ecoledesparents.org
- **Allô Grands-Parents (EPE)**
01 44 93 44 90
www.allo-grandsparents.fr
- **Écoute famille Unafam**
01 42 63 03 03 - www.unafam.org
- **Interservice parents (EPE)**
01 44 93 44 93
- **Non au harcèlement** : 3020
www.NonAuHarcèlement.education.gouv.fr

En savoir plus

- Psycom : www.psycom.org
- Association Sparadrap, « J'ai des soucis dans la tête » : www.sparadrap.org
- Santé Publique France :
www.santepubliquefrance.fr
- La mallette des parents :
www.mallettedesparents.onisep.fr
- Guide : Développer les compétences psychosociales des enfants de maternelle et d'élémentaire en milieu scolaire, périscolaire et extrascolaire. Pôle ressources en Promotion de la santé Bretagne :
promotionsantebretagne.fr
- Vidéo : Dix compétences psychosociales. Pôle Promotion de la santé de Bretagne :
promotionsantebretagne.fr

- Éducation nationale : www.education.gouv.fr
- Troubles Dys : Guide d'appui pour l'élaboration de réponses aux besoins des personnes présentant des troubles spécifiques du langage, des praxies, de l'attention et des apprentissages, CNSA, 2014
- Ministère des Affaires sociales et de la Santé, *Souffrances psychiques et troubles du développement chez l'enfant et l'adolescent*, Guide de repérage à l'usage des infirmiers et assistants de service social de l'éducation nationale, 2013.
- Unicef, *À l'école des enfants heureux... enfin presque*, Synthèse des résultats, 2011.

Sources

- Amiel M., *Rapport d'information sur la situation de la psychiatrie des mineurs en France*, 2017.
- Martin-Blachais MP., *Démarche de consensus sur les besoins fondamentaux de l'enfant en protection de l'enfance*, 2017.
- Moro M.-R. et Brison J.-L., *Mission bien-être et santé des jeunes*, 2016.
- Unicef, *Écoutons ce que les enfants ont à nous dire. Adolescents en France le grand malaise*, Consultation des 6-18 ans, 2014.
- Greacen T., Arends C., *L'étude PROMAT : La promotion de la santé mentale à l'école maternelle*, Laboratoire de recherche, EPS Maison Blanche, 2009.
- INSERM, *Santé des enfants et des adolescents – Propositions pour la préserver*, Expertise opérationnelle 2^e édition, 2009.
- Tubiana M., *Santé mentale de l'enfant. Conclusions du rapport à l'Académie de médecine, VST - Vie sociale et traitements 2006/3 (n° 91)*, p. 116-143.



Rédactrice en chef : Aude Caria (Psycom)

Rédaction : Céline Loubières (Psycom)

Relecture : Thomas Villemonteix (Université Paris 8), Claude Finkelstein (Fnapsy), Dr Frédéric Khidichian (Hôpitaux de Saint-Maurice) et Chantal Roussy (Unafam).

©Psycom, tous droits réservés

Etat d'Esprit-Stratis

©Adobe Stock / ©Faune, Alice Savoie / Cnap

Impression Koba 

Santé mentale et **enfance**

Psycom, organisme public
qui informe, oriente et sensibilise
sur la santé mentale.

Psycom édite 6 collections
de brochures d'information :

- Santé mentale et...
- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements
et entraide
- Droits en psychiatrie



PSYCOM

11, rue Cabanis
75674 Paris Cedex 14
contact@psycom.org
www.psycom.org

PSYCOM

AVEC LE SOUTIEN
FINANCIER DE :

