



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Repérage des symptômes de stress ou de détresse psychologique chez vos élèves dans le contexte de la crise sanitaire

Ressources à destination des enseignants et
des professionnels de l'Éducation nationale



Vous connaissez très bien vos élèves

Après plusieurs mois passés avec vos élèves, vous avez développé une connaissance fine du fonctionnement habituel de chacun d'eux. Vous savez aussi quelles sont leurs compétences et leurs fragilités dans les apprentissages. Ce sont des ressources très précieuses sur lesquelles vous allez pouvoir vous appuyer.

Échanger avec ses collègues même par téléphone est un moyen solide de confirmer ses doutes et ses inquiétudes concernant un élève.

Activez votre « radar »

Le point de vigilance principal porte sur des changements dans le comportement de votre élève par rapport à sa façon d'être avant la crise.

Vous constaterez peut-être un changement du tout au tout (un élève joyeux qui devient mutique et isolé) mais il est aussi possible que vous remarquiez que quelques petites « fragilités » se sont amplifiées (cet enfant pour lequel les « au revoir » du matin étaient un peu difficiles se montre à présent désespéré et inconsolable). De nouvelles préoccupations liées à la Covid-19 peuvent aussi apparaître, liées à la maladie, mais aussi à la précarité économique ou à la crainte de cette précarité qu'a pu engendrer cette crise.

Qu'observer ?

Durant les apprentissages

- Les plus jeunes peuvent exprimer leur compréhension de l'épidémie et leurs préoccupations dans leurs jeux, et ce de manière répétitive. Leur stress peut se manifester par une plus grande agitation et des difficultés de concentration.
- Chez les plus grands, certains peuvent sembler avoir perdu tout intérêt pour ce qu'il se passe en classe, ils participent moins, sont passifs, semblent ailleurs. Ou au contraire, la tension qu'ils ressentent peut transparaître au travers d'une tendance à intervenir en permanence, à bouger de façon excessive.

Dans leur rapport aux règles de l'école, mais aussi aux nouvelles règles liées à la Covid-19

- La majoration des comportements de transgression, de désobéissance, d'opposition, de provocation, de défiance face à l'autorité, peut être en lien avec le mal-être qu'ils ressentent.
- Certains enfants au contraire paraîtront très soumis : ressentiront une peur intense de mal faire, exprimeront la crainte d'être responsable de la mort d'autrui s'ils dérogent à ces règles involontairement.

Dans le discours des enfants

- **Pour les plus jeunes** : on pourra être vigilant quant à l'apparition ou l'augmentation de difficultés d'élocution.
- **Pour les primaires** : certains enfants vous solliciteront par des questionnements répétitifs, semblant tourner en boucle autour des mêmes préoccupations, et cela malgré les réponses que vous leur aurez apportées.
- **Les adolescents plus âgés** : peuvent nier leurs réactions envers eux-mêmes et leurs parents. Ils peuvent répondre par un « je vais bien » laconique, de routine ou même par le silence lorsqu'ils sont bouleversés. On pourra être vigilant si on constate des difficultés à suivre une conversation (difficile d'écouter et de répondre à propos lorsque les inquiétudes occupent notre esprit...).

Dans leur expression corporelle

- Le stress, le mal-être ont souvent un retentissement sur le sommeil (enfant fatigué, cauchemars) et sur l'alimentation (baisse de l'appétit ou envie de grignoter en permanence).
- Un visage triste, neutre (sans expression émotionnelle) ou tendu, crispé sont des signes que vous avez l'habitude de relever quand un élève ne va pas bien.
- Certains comportements peuvent être l'expression de l'anxiété ressentie par l'enfant : besoin excessif et répétitif d'aller aux toilettes, maux de ventre, de tête, tics (l'enfant cligne des yeux, hausse l'épaule, grimace, tourne la tête... involontairement et de manière répétée...).
- En lien avec la Covid-19, des préoccupations excessives par rapport à l'hygiène et aux mesures barrières peuvent apparaître : lavage des mains plusieurs fois à la suite pendant de longues minutes, distances interpersonnelles disproportionnées très supérieures à deux mètres.

Dans leur capacité d'expression des émotions

- Vous pourrez observer tristesse ou peur.
- Également certains enfants pourront sembler « à fleur de peau », extrêmement sensibles (pouvant fondre en larmes pour « un tout petit quelque chose ») et/ou irritables. La labilité émotionnelle (aller d'une émotion à l'autre très rapidement) est aussi un signe à prendre en compte.

Dans leur capacité d'autonomie

- **Chez les plus jeunes** : dans les situations stressantes, ils risquent de régresser dans leurs acquis : énurésie (uriner dans ses vêtements), sucer constamment son pouce, besoin incessant de son doudou. Demandes intempestives pour réclamer votre assistance, bien plus qu'avant la crise.
- **Chez les 6 et 12 ans**, on pourra observer également une diminution de l'autonomie dans les choses qu'ils réalisent habituellement en classe.
- **Chez les plus grands**, certains adolescents auront besoin d'être plus encadrés : devoirs non rendus, oublis ou pertes d'affaires, mise au travail retardée....

Dans leur relation aux autres (enfants ou adultes)

- **À tout âge** : remarquer la recherche excessive de la présence ou de l'attention de l'adulte; une tendance à s'isoler, à se replier sur soi; à des comportements d'agressivité envers les pairs ou d'automutilation (morsures, griffures, scarifications).
- **Chez les enfants de moins de 6 ans**, on pourra observer une grande détresse lors des moments de séparation d'avec les parents et un temps plus long pour s'apaiser. En effet, ces enfants vont chercher à se rassurer en restant auprès des personnes avec lesquelles ils se sentent en sécurité. Ainsi, durant la journée, ces enfants pourront rester en permanence tout près de vous (alors que l'on vous recommande le respect d'une « distance sociale »... Ce n'est pas simple!). Ils pourront aussi vous solliciter davantage.
- **Chez les plus grands (entre 6 et 19 ans)**, certains enfants, pour se rassurer, viendront souvent vous voir, vous parler, vous poser des questions de façon répétitive. Avec leurs pairs, vous constaterez peut-être une augmentation des conflits. Certains enfants se montreront réticents à aller à l'école ou vous feront part de craintes excessives concernant la disparition des parents ou la possibilité qu'un malheur puisse leur arriver.

Posez-vous aussi la question de la maltraitance, notamment devant l'absence d'explication pour une blessure, une explication qui n'est pas compatible avec la blessure, une explication qui change avec le temps, a fortiori chez un enfant chez qui vous avez remarqué des signes de mal-être. Ne pas rester seul face à ces situations : faites appel à vos collègues pour croiser les regards.

Est-ce faisable en visio ?

Il est bien sûr plus simple de repérer ces « clignotants » lorsqu'on est en classe avec l'élève. Pour les élèves vus en visio, si vous avez expérimenté cette modalité d'enseignement, vous n'aurez probablement pas accès à certains éléments. Ce n'est pas grave. Chacun fera de son mieux. Gardez à l'esprit que tout ce que vous pouvez remarquer en tant qu'enseignant est précieux et peut aider l'élève.

Prendre le temps d'observer

Tous les enfants sont chamboulés. Il faudra un peu de temps pour reprendre ses marques. Ainsi, il est possible que de nombreux enfants présentent quelques-uns de ces signes d'alerte.

Fiche d'aide au repérage

L'outil suivant est proposé par l'équipe de pédopsychiatrie de l'hôpital Robert Debré. Il est un outil parmi d'autres. Il ne peut remplacer le croisement des regards avec vos collègues.

Je mesure l'intensité/la fréquence, l'évolution, le retentissement

À l'aide des réglottes ci-dessous, vous pouvez essayer de quantifier ces différents critères.

1. INTENSITÉ/FRÉQUENCE : Est-ce que j'observe beaucoup de ces signaux d'alerte ?

Est-ce que j'observe beaucoup de ces « clignotants » chez cet enfant ?
Est-ce que je les observe de nombreuses fois au cours de la journée ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas de signes	Très peu de signes (1-2). Pas tous les jours	Peu de signes (2-3). 1 fois/jour	Peu de signes (2-3). Plusieurs fois/jour	4-5 signes. Pas tous les jours	4-5 signes. 1 fois/jour	4-5 signes. Plusieurs fois/jour	Plus de 5 signes. Pas tous les jours	Plus de 5 signes. 1 fois/jour	Plus de 5 signes. Plusieurs fois/jour

2. ÉVOLUTION : Y a-t-il des signaux de plus en plus ou de moins en moins à mesure que les jours d'école se succèdent ?

Et comment cela évolue-t-il ? Il y en a-t-il de plus en plus, ou de moins en moins, à mesure que les jours d'école se succèdent ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disparition des signes	Forte ↘↘↘	modérée ↘↘	Légère ↘	Très légère ↘	Stable	Très légère ↗	Légère ↗↗	modérée ↗↗↗	Forte ↗↗↗↗

3. RETENTISSEMENT* sur les apprentissages, la discipline, les relations sociales

Et enfin, quel est le retentissement* de ces difficultés sur le quotidien de mon élève, sur sa disponibilité pour les apprentissages, sur ses relations aux autres ?
Le non-respect des règles conduit-il à de nombreuses remontrances ?
Ai-je le sentiment que cela devient ingérable ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aucun R*	Très léger R* sur 1 domaine	Très léger R* sur plusieurs domaines	R* léger sur 1 domaine	R* léger sur plusieurs domaines	R* modéré sur 1 domaine	R* modéré sur plusieurs domaines	Fort R* sur 1 domaine	Fort R* sur plusieurs domaines	Très fort R* sur tous les domaines

Je mesure l'ensemble de mes observations et je réagis

Vous pouvez additionner les chiffres obtenus pour chacun des critères afin de déterminer si les difficultés vécues par votre élève se situent plutôt dans le « vert », dans le « orange » ou dans le « rouge ».

DE 3 À 10	DE 11 À 18	DE 19 À 30
VERT	ORANGE	ROUGE

Bilan : j'additionne les scores des 3 échelles. Attention, si score supérieur ou à égal à 7 sur 1 ou 2 échelles alors le bilan est rouge aussi.

Si VERT :

- Pour le moment, les signes de mal-être que j'ai perçus sont légers et diminuent spontanément. Je reste attentif pour voir comment cela évolue.

Si ORANGE :

- J'en parle autour de moi, à mes collègues qui connaissent l'enfant (c'est particulièrement utile si cet élève n'était pas dans votre classe avant la crise de la Covid-19) ;
- J'en parle avec les parents de cet élève sans trop attendre (au téléphone, en visio, ou en présentiel) ;
- J'en parle à un professionnel de l'écoute comme l'infirmier ou le psychologue de l'Éducation nationale qui peut venir l'observer en classe ou le rencontrer si besoin. Si un rendez-vous individuel est nécessaire, la pratique veut qu'une autorisation des responsables légaux de l'élève mineur soit demandée ;
- Je fais part de mes préoccupations à l'enfant ;
- Je rassure l'élève en lui rappelant que les adultes sont là pour l'aider, je reste très vigilant. Je lui signale que s'il souhaite parler avec quelqu'un qui n'est ni de sa famille ni de l'école, il peut appeler le 119 ;
- Je peux éventuellement m'autoriser quelques conseils pratiques comme par exemple une technique de respiration ou de relaxation, si je connais ces approches ;
- J'évoque la situation avec ma hiérarchie.

Si ROUGE :

- Même stratégie que Orange avec un caractère plus urgent ;
- En particulier, j'alerte rapidement les parents, je les oriente vers les personnels spécialisés de l'Éducation nationale et je les encourage à consulter un professionnel de santé (médecin généraliste ou pédiatre habituel) pour leur enfant ;
- Je rassure l'élève en lui rappelant que les adultes sont là pour l'aider, je reste extrêmement vigilant ;
- J'évoque au plus vite la situation avec ma hiérarchie.

Les bons réflexes

Ne pas rester seul et orienter vers vos collègues spécialistes de l'écoute

Il ne faut pas s'affoler et il faut s'adresser aux élèves comme vous en avez l'habitude. Il faut orienter ceux que vous pensez être en souffrance vers les personnels spécialisés de l'Éducation nationale : psychologue, infirmier, médecin, et assistant de service social de l'Éducation nationale. Ces derniers seront capables, s'il y a lieu, d'orienter l'élève et sa famille vers un professionnel à l'extérieur de l'école ou de l'établissement. Votre rôle, c'est de repérer et d'orienter, pas de résoudre les problèmes.

Dans la logique de partenariat, le repérage et l'évaluation première par les psychologues, les assistants de service social, les infirmiers, les médecins de l'éducation nationale, occupent une place « pivot ». Ils permettent une adresse fluidifiée des enfants et situations fragilisés vers les centres médico-psychologiques qui eux-mêmes auront besoin des indices de priorisations recueillis dans l'espace scolaire.

Prenez donc soin de leur transmettre les éléments que vous avez observés (l'intensité/la fréquence, l'évolution, le retentissement).

Restez vigilants aux signes de maltraitance

Il faut rester vigilant aux signes de maltraitance. Les périodes de confinement et de déconfinement ont pu faire naître ou aggraver des situations préoccupantes au sein des familles. Le protocole mis en place par l'Éducation nationale reste adapté, même dans la période actuelle.

Il s'agit de recueillir, traiter et d'évaluer les situations de danger ou de risques de danger pour l'enfant et l'adolescent. Face à un ensemble de « signaux », le personnel adresse, dans le cadre de la protection de l'enfance, une information préoccupante au président du conseil général (cellule de recueil et d'évaluation des informations préoccupantes) ou un signalement au procureur de la République (article 375 du Code civil).



Ceci permet que la situation soit complétée et évaluée à la lumière d'informations venant d'autres sources.

Si besoin, le conseiller technique de service social auprès du DASEN pourra apporter un appui technique à l'évaluation de la situation en vue d'une information préoccupante ou d'un signalement, que cela soit dans le premier degré ou le second degré.

En cas de doute, il vaut mieux alerter pour rien que de ne rien faire.

**Tutoriel de soutien aux professionnels de l'enfance :
« repérage et prise en charge des enfants victimes de violences »**

Ce tutoriel souhaite venir en appui aux professionnels, afin de les guider dans le repérage des situations de maltraitance et dans les actions à mettre en œuvre.

<https://www.youtube.com/watch?v=8274L1vd0kY&t=19s>

Pour aller plus loin

N'hésitez pas à aller sur le site www.CléPsy.fr il y a plus de 50 fiches réalisées par le service de psychiatrie de l'enfant et l'adolescent de l'hôpital Robert Debré AP-HP pour mieux comprendre les enfants dans leurs apprentissages, leurs difficultés cognitives et leurs états émotionnels.