

Fiche 3 : Des ressources pour aider l'enfant

► Aider... Oui, mais... Suis-je "la bonne personne" ?

Oui ! Plusieurs raisons pour ne pas fermer les yeux face à un élève qui semble ne pas aller bien :

- les adultes ont davantage d'expériences, de ressources ; les partager aux enfants renforce le soutien social (nous en avons tous-tes besoin).
- éduquer un enfant passe par des moments de doute, de fatigue et de vulnérabilité. Ce n'est pas pour rien qu'un proverbe africain dit "Il faut toute une tribu pour élever un enfant".

Les professionnel·les des écoles sont les personnes avec lesquelles les enfants passent la majeure partie de leur temps éveillé. Nous avons donc une vue au jour le jour de comment l'enfant se développe et se comporte, nous voyons aussi son évolution au fil des mois, voire des années !

Observer, relayer et développer les ressources en matière de santé mentale des enfants est fort important, à la fois pour soutenir une bonne santé comme pour permettre des aides lorsqu'elle est fragile.

► Que faire pour aider ?

Un regard attentionné, l'accueil des émotions ou des mots qui expriment des difficultés ; offrir simplement son écoute, un moment de réconfort en aparté, des encouragements, l'expression de notre préoccupation pour la situation, le relais vers des professionnel·les de l'aide, etc. Autant d'attentions qui comptent et aussi...

✓ Autoriser l'enfant à exprimer ses émotions sans les juger

✓ Mettre en place des routines qui rassurent

Nous n'aurons probablement pas de solution toute faite à offrir et ce n'est pas ça l'essentiel.

Cependant, poser ces questions suppose de **disposer d'un peu de temps** devant soi pour permettre à l'enfant de percevoir que ce qu'il vit nous importe.

✓ Témoigner de soi et de la vie : "Parfois, il m'arrive d'avoir difficile / de ne pas me sentir bien / de me sentir toute petite et que ma vie me semble une montagne...". Et ajouter : "Cela peut arriver à tout le monde. En parler, accepter de l'aide, ça permet d'avancer vers un mieux."

✓ "Si à un moment, tu veux venir près de moi et me dire comment c'est pour toi, n'hésite pas. Maintenant ou quand tu sentiras que c'est moins difficile."

✓ Garder un oeil attentif et discret sur la situation, même quand on pense que l'enfant va mieux.

✓ De temps en temps poser des questions ouvertes, comme "Comment ça va aujourd'hui ?" ou, pour formuler notre inquiétude : "J'ai l'impression que quelque chose te préoccupe/que tu n'es pas bien" !



✓ Se mettre face à l'enfant peut l'impressionner. Parfois, marcher côte à côte ou réaliser une action ensemble facilitera l'expression de l'élève.

✓ Veillons à créer un climat et un lien de confiance. Les professionnel·les des écoles ne sont pas soumises au secret professionnel, mais ont un devoir de discrétion.

✓ Chercher ensemble des solutions. **L'enfant est une experte de sa situation.** "Qu'est-ce qui te ferait du bien ?" "Qu'est-ce que tu trouves qui ne va pas ?" "Qu'aimerais-tu qu'il se passe ?"

Attention que l'enfant peut être mal à l'aise pour exprimer ce qu'il vit. Il pourrait se sentir déloyal s'il parle. Ou peut-être souhaite-t-il ne pas attirer l'attention sur ce qui ne va pas, craignant d'empirer la situation. Ou parce qu'il veut préserver un îlot de vie où ses problèmes n'entrent pas. Parfois il peut aussi craindre de nous décevoir ou que nous le jugions - ou jugions ses proches. Gardons en tête qu'une des caractéristiques de l'enfant est de penser et d'agir en se prenant comme référence (c'est une période que l'on qualifie d'"égocentrée" en psychologie du développement) ; il peut croire qu'il est responsable de ce qui se passe autour de lui.

► Chacun·e ses solutions

Depuis notre enfance, nous inventons des manières de faire face aux difficultés, parfois même sans en prendre conscience. L'adulte peut aider l'enfant en repérant avec lui ce qui est efficace et en l'invitant à trouver de nouvelles astuces. *Par exemple, certain·es élèves posent beaucoup de questions et anticipent des situations là où d'autres enfants préfèrent s'adapter à ce qui vient.* Nous pouvons aussi féliciter l'enfant lorsqu'il arrive à surmonter ses difficultés et valoriser les capacités qu'il·elle a utilisées.

- ✓ Cette valorisation des forces et ressources de l'enfant nourrit son estime et sa connaissance de soi. Cela contribue à renforcer le développement de son autonomie.



► Inviter l'enfant à exprimer ce qui le·la préoccupe

Les enfants croient que les adultes ont la capacité de lire en eux·elles.

- ✓ Expliquer à l'élève que nous ne savons pas pour lui·elle et que nous ne sommes pas à sa place tout en l'invitant à nous partager ce qu'il·elle veut de son vécu. *Par exemple, en le·la faisant jouer avec des Playmobil ou en dessinant au tableau (c'est plus facile pour certain·es que de mettre en mots et ça a l'avantage de pouvoir être vite effacé, ce qui peut rassurer un enfant qui se sent enfermé dans un secret).*

Par le biais de petits moments d'échanges individualisés ou d'histoires racontées en classe, nous **créons des opportunités** pour parler avec les enfants de ce qui leur arrive dans la journée, de ce qui les préoccupe aussi.

Offrir un espace d'expression à l'enfant peut nous faire peur : que va-t-on découvrir ? Et si nous sommes submergé·es par l'émotion ou confronté·es à un sentiment d'impuissance ?

- ✓ **Nous n'avons pas un costume de sauveuseuse et il ne s'agit pas de faire à l'enfant des promesses qui ne pourront être tenues.** Son histoire n'est pas la nôtre, nous ne sommes pas seules et d'autres adultes, y compris des professionnel·les de la santé pourront intervenir si besoin.

Observer, prendre soin de l'enfant et de ce qu'il·elle manifeste, partager nos doutes et ce, avec discrétion à des collègues ressources ; quand cela est pertinent - et c'est souvent le cas-, partager nos préoccupations avec les parents de l'élève concerné·e. Et mobiliser notre Direction afin de l'avertir de la situation de l'enfant et solliciter des aides extérieures si besoin. Le ou la professionnel·le ne peut garder pour soi la responsabilité d'un·e élève en souffrance. Et l'école ne peut pas fonctionner en monde clos.

Le plus souvent, ces moments de partage, d'attention et d'écoute des élèves, nous permettront de trouver des solutions ou de désamorcer des situations délicates.

► Et parler des moments agréables

En étant ouvert·es et soutenant·es, nous aidons les élèves à développer des ressources pour répondre aux aléas du quotidien. Dans cet apprentissage parfois douloureux, l'enfant grandit. Parallèlement, il est important d'évoquer et de mettre en valeur les moments agréables, joyeux de la vie.

Penser à des choses agréables génère de l'enthousiasme et permet un relâchement des tensions. Observons notre environnement pour détecter toutes ces ressources qui nous font du bien. Pourquoi pas demander aux élèves de nommer aussi ce qu'ils-elles apprécient dans leur local, dans ce cours qui vient de s'achever ou dans leur matériel scolaire ?

- ✓ Nous pouvons demander aux élèves d'exprimer ce qui les réjouit, ce qui leur a fait plaisir au cours de la journée. Ou leur proposer d'identifier quelles qualités ils-elles ont utilisées lors d'une activité.
- ✓ Proposons aux enfants de terminer la journée ou la semaine par le jeu des "3 kifs" au cours duquel chacun·e nomme 3 choses qu'il-elle aime. Cela pourra inspirer les autres en plus de repartir avec la force et la conscience qu'on est entouré de bonnes choses.

