

## Fiche 4 : Développement de l'enfant et santé mentale

### ► Le développement : un parcours pas forcément harmonieux

Il nous arrive d'oublier qu'un enfant est... un enfant. Ses réactions, sa façon de comprendre et d'aborder les situations sont assez différentes des nôtres. Les capacités sur lesquelles les adultes s'appuient pour vivre le quotidien sont bien différentes !

**Un enfant est toujours plus vulnérable qu'un·e adulte.**

L'enfance et l'adolescence se caractérisent par un processus de maturation biologique, identitaire, sociale et affective. Ce processus rend difficile l'identification d'un changement qui soit d'ordre pathologique, d'autant que le développement n'est ni harmonieux ni uniforme.

Selon les ressources présentes dans son milieu de vie et son degré de bien-être, l'enfant parviendra plus ou moins à gérer son stress, à réguler ses émotions, poser des choix constructifs et entretenir des relations sociales agréables. L'école - avec ses acteurs, son rythme, ses espaces - exerce donc une grande influence sur les capacités de l'enfant !



La santé mentale n'est pas figée ; elle évolue. On peut observer des altérations passagères en matière de santé mentale sans avoir à les assimiler à un trouble psychique. Attention d'ailleurs à ne pas pathologiser trop vite. *Constatez-vous aussi combien nous utilisons fréquemment des étiquettes comme "hypersensible, neuroatypique, TSA,..." ?*

Entre les extrêmes du continuum de la santé mentale existent des états intermédiaires de détresse dans lesquels le bien-être est mis à mal. **C'est dans ces situations que les professionnel·les des écoles jouent un rôle vraiment important : observer ce qui se passe et activer de l'aide si besoin. Investir le climat de classe, les relations positives et le développement de ressources intérieures compte énormément.**

### ► Un fonctionnement propre à l'enfance

C'est au fil des années que l'enfant construit peu à peu sa **sécurité intérieure**. Celle-ci est cruciale pour oser développer sa propre pensée, s'affranchir de certaines relations très fortes et poser des choix. Pour parvenir à construire cette sécurité intérieure, l'enfant va s'attacher à quelques adultes qui lui servent de référence pour interioriser leurs valeurs, leurs façons de comprendre le monde et de réagir aux situations.

L'adulte a appris à utiliser un vocabulaire étoffé pour exprimer ses besoins et sentiments. Les plus jeunes, eux, sont dans l'action. Parce que les **ressources cognitives** sont en pleine construction, que la possibilité de raisonner, de prendre du recul et de formuler des hypothèses s'acquiert peu à peu chez l'enfant en âge d'école primaire. Ses mouvements et ses comportements parlent donc pour lui-elle.

L'enfant se distingue, par bien d'autres dimensions, d'une adolescente ou d'un adulte. Considérons simplement la question du sommeil, souvent pointée du doigt. L'enfant a besoin de plus d'heures de sommeil qu'un adulte et de conditions propices pour se laisser aller dans ce lâcher-prise. Mais ce dernier n'est pas simple. En effet, l'enfant peut être emporté dans des schémas de pensées qu'il-elle ne maîtrise plus. Il-elle a aussi beaucoup d'imagination et peu de pouvoir d'influence sur le réel. Par ailleurs, beaucoup d'enfants passent par des périodes d'anxiété qui peuvent perturber leur sommeil. **Les adultes qui portent un message optimiste et d'espoir donnent du courage et peuvent avoir un effet rassurant sur les élèves.**

Le fait de devoir canaliser son énergie et parfois la réprimer peut fatiguer beaucoup l'enfant. Apprendre à l'école des petits rituels pour déconnecter son cerveau et se centrer par exemple sur l'expérience corporelle ou sur la respiration peut l'aider. De même que des exercices de brain gym, qu'il pourra reproduire seul par la suite.

L'enfant, au fil de sa croissance, a besoin d'avoir de la liberté pour explorer, comprendre les liens entre les événements, poser des choix et développer ses capacités de prise de responsabilité. L'autoriser à être acteur-riche de sa vie, à sa mesure et le valoriser dans cette capacité tout en lui fournissant des repères et un soutien.



"En s'intéressant au sens de leurs pratiques/conduites - souvent inconscientes d'ailleurs (quittons l'idée que les enfants basent leur conduite sur des "stratégies conscientes"... parfois oui, mais pas toujours !) on peut ouvrir un dialogue avec l'élève. Faire preuve d'empathie pour essayer de le comprendre. Ce qui ne signifie pas de ne pas mettre de cadre. Ce cadre est même essentiel, structurant et contenant pour l'élève. En ouvrant ce dialogue sur les conduites/pratiques (comprendre le sens...), cela permet aussi d'être créatif en réfléchissant pourquoi pas avec l'élève à la manière de trouver d'autres façons de se comporter pour répondre à un besoin de reconnaissance, de justice, d'estime... Une manière de fonctionner qui soit acceptée socialement et qui ne le mette pas à mal psychologiquement". Julie Delbascourt, Responsable de projets au CRéSaM.