

Fiche 6 : Et si l'enfant était en situation de vulnérabilité ?

Selon l'OMS, 1 jeune sur 7 âgé de 10 à 19 ans souffre d'un trouble mental.

Pour certaines personnes, aborder la santé mentale - qu'il s'agisse de la leur ou de celle des autres - peut être difficile. Cette démarche peut s'apprendre progressivement et elle est importante, car investir la santé mentale contribue à améliorer la qualité de vie.

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

"L'environnement scolaire, à travers les relations qui s'y tissent, les pratiques pédagogiques et le sentiment d'appartenance, exerce une influence déterminante sur la santé mentale des jeunes" écrit Mathieu Jaspar dans un rapport rédigé pour le CRéSaM publié en janvier 2026. L'auteur y relaye notamment les résultats d'une étude SIPES-ULB parue en 2024 qui témoigne que : 22,3% des élèves de 5e et 6e primaire Belges présentent un niveau faible de bien-être et 17% déclarent se sentir seuls "toujours" ou la "plupart du temps". (Jaspar, 2026)

► Des signaux qui ont une fonction d'alerte

Des changements dans l'énergie de l'enfant ou dans son humeur

La tristesse prolongée ou intense, de l'irritabilité ou de l'agressivité orientée vers les autres ou vis-à-vis de sa propre personne, de l'anxiété, un changement dans l'énergie de l'enfant, la perte de son enthousiasme ou du plaisir à jouer peuvent être l'expression de la vulnérabilité de l'enfant.

Des plaintes et/ou comportements

Des plaintes somatiques fréquentes ou des blessures corporelles peuvent aussi venir "dire" quelque chose du mal-être de l'élève, de même que son isolement ou le repli sur soi. La fatigue physique ou mentale fréquente, la recherche de la proximité d'adultes, la consommation excessive d'aliments ou l'évitement des repas doit aussi nous interpeler.

Des fiches approfondissent certains de ces signaux en particulier. N'hésitez pas à les consulter. L'objectif est d'affûter votre attention, de vous proposer quelques points de repère et outils.

Attention donc à ne pas "s'habituer" à certains signes ou à "trouver cela normal chez cet élève-là". L'étape suivante est hélas la stigmatisation ou la banalisation du signe de souffrance. Les élèves présentant des comportements perturbateurs risquent aussi d'être victimes de harcèlement. Il faut agir et solliciter l'aide de la famille / de professionnel·les de la santé comme les CPMS et PSE.



► Comment s'y prendre et qu'aborder ?

L'enfant vient rarement spontanément interpeller l'adulte quand il se sent mal.

Parmi les outils faciles à exploiter citons : "Le Jardin du Dedans", un livre et son kit pédagogique téléchargeables gratuitement, réalisé par Psycom pour un public d'enfants de 8 ans et plus.

Également une BD destinée aux 3-11 ans et aux adultes qui les côtoient : "J'ai des soucis dans la tête... On peut en parler ensemble !".

Ces supports peuvent être partagés aux parents ou faire l'objet d'une animation en classe avec un partenaire extérieur. Elles permettent d'ouvrir un dialogue avec un enfant.

Prendre soin de la santé mentale passe par un dialogue ouvert avec les enfants : parler, favoriser la confiance, leur manifester que leur qualité de vie compte, que leur bien-être nous importe. Un dialogue ouvert, récurrent, permet de solutionner des difficultés avant qu'elles se transforment en problème complexe.



Pour autant, l'enseignant·e ou la Direction ne peut endosser une fonction de sauveur ou de justicier ! Le mieux-aller d'un·e élève n'est pas l'affaire d'une seule personne. Et chacun·e peut faire selon ce qui lui est possible à un moment donné. Par exemple :

- Ecouter avec ouverture d'esprit et en jugeant le moins possible.
- Formuler des hypothèses (et pas des certitudes) & les mettre à l'épreuve des observations.
- Exprimer sa préoccupation à l'enfant face à ce qu'on observe. Peut-être ne saisira-t-il pas cette main tendue dans l'immédiat, mais il saura que des adultes se soucient de lui... et reviendra peut-être vers l'un·e d'eux·elles par la suite.
- Valoriser auprès des élèves les compétences psychosociales qui améliorent la relation aux autres et à soi-même, sans pour autant leur faire endosser l'entière responsabilité de ce qu'ils et elles vivent.
- Les parents, des collègues de l'école et des professionnel·les spécialisé·es peuvent être mobilisé·es.

"Chaque main tendue est une opportunité de sortir d'un repli sur soi. La fausse bonne idée, c'est d'imaginer qu'on fera du tort au jeune en lui parlant de sa souffrance." Arnaud Carré.