



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

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# Repérage des symptômes de stress ou de détresse psychologique chez mon enfant dans le contexte de la crise sanitaire

Ressources à destination des parents



En cette période de crise sanitaire, de nombreux enfants et adolescents sont stressés, parfois en souffrance. Vous, leurs parents, êtes les mieux placés pour voir les signes de cette détresse et les aider. Des psychologues et des psychiatres ont travaillé pour vous proposer les quelques conseils qui suivent. Les professionnels de l'Éducation nationale sont à vos côtés pour traverser cette période difficile et pour vous épauler si vous en ressentez le besoin.

## Vous connaissez les réactions habituelles de votre enfant face au stress

Au quotidien, lorsque votre enfant est confronté à des situations stressantes, vous avez déjà pu observer des **modifications passagères de ses émotions** (tristesse, irritabilité ou colère) ou de son **comportement** (repli, agressivité ou pleurs). Très souvent, ces réactions aux petits stress du quotidien sont sans gravité et disparaissent spontanément.

Les derniers mois de la crise ont pu être particulièrement stressants pour votre enfant (et pour toute la famille). Durant cette période votre enfant a pu être **confronté lui aussi à un stress continu** au cours des différentes semaines. Parfois il a eu du mal à s'adapter à ces nouveaux stress sans que ni vous ni lui ne vous en aperceviez initialement. Puis d'un seul coup, ça fait « tilt » : *il y a un truc qui n'est pas comme d'habitude et ça dure.*

Parfois ces stress ont été malheureusement plus aigus et plus intenses également. Ces symptômes sont plus faciles à repérer, car ils apparaissent lors de situations très précises où il y a une mise en danger vitale (ou considérée comme telle par votre enfant). Ces **stress aigus** sont dans le contexte de la Covid-19 surtout liés à son hospitalisation pour une infection de la Covid-19, à l'hospitalisation en réanimation d'un proche, ou malheureusement au décès d'un proche.

Ces stress continus ou aigus entraînent parfois **des réactions inhabituelles chez votre enfant que ce soit dans la durée ou l'intensité**. Vous pouvez considérer ces changements comme des **signaux** que votre enfant envoie **pour indiquer qu'il a besoin d'aide pour y faire face**.

**Face à ces situations, vous pouvez parfois vous sentir démuni ou dans l'incertitude.**

1. Auteurs : Hélène Poncet-Kalifa, Marina Dumas (psychologues), Elie Khoury, Alicia Cohen, Hugo Peyre, Benjamin Landman, Coline Stordeur, Alexandre Hubert et Richard Delorme (pédopsychiatres).

## Que faire ? : j'observe l'intensité/la fréquence, l'évolution, le retentissement des symptômes

1. Si 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. Cependant je décide de :
  - Maintenir une organisation structurée du quotidien ;
  - Favoriser les relations avec les amis et la famille.
2. Si, les signes de mal-être que j'ai perçus sont des réactions modérées de stress et semblent stables. Je veille à :
  - Ecouter mon enfant ;
  - Rassurer mon enfant.
3. Si vous constatez en tant que parents **des réactions importantes de stress chez votre enfant, ne pas s'affoler et adressez-vous sans tarder :**
  - aux personnels spécialisés de l'Education nationale : psychologue, infirmier, médecin scolaire ou assistant de service social ;
  - à votre médecin traitant, pédiatre, psychologue, pédopsychiatre habituel.

Prenez soin de leur **transmettre les** éléments que vous avez observés.

Dans le cadre des troubles que l'on appelle « d'adaptation », les retours à un état de mieux-être peuvent être très rapides chez les enfants. Les professionnels voient beaucoup d'enfants et sauront apprécier la gravité et vous aider.

Dans cette période sanitaire complexe, les professionnels sociaux et de santé en établissement scolaire renforcent leur écoute et se tiennent particulièrement disponibles auprès des élèves et des parents, pour toute information utile. Ils tenus au secret professionnel dans les conditions imposées par la loi. Il est essentiel de rappeler aux familles qu'aucun acte médical ne peut être effectué en milieu scolaire sans l'accord du responsable légal de l'enfant. Toute décision médicale se fait en concertation et avec l'accord des responsables.

Ainsi nous vous invitons, si nécessaire, à vous rapprocher au sein de l'établissement de votre enfant, des **personnels spécialisés de l'Éducation nationale**. Vous pouvez également appeler, jour et nuit, le numéro gratuit 119. Ce sont des professionnels de l'enfance qui sont à votre écoute pour vous conseiller et vous aider.



La mallette  
des parents

Trouvez plus d'information  
et d'autres conseils sur le site :  
[mallettedesparents.education.gouv.fr](http://mallettedesparents.education.gouv.fr)