
Recommandations pour faire face à d'éventuels problèmes psychiques chez les élèves

Messages clés

- 1** Mettre en place une démarche d'intervention précoce dans les écoles est une réponse importante pour faire face aux problèmes psychiques des élèves, externalisés ou internalisés (et donc moins visibles).
- 2** Il s'agit de bien clarifier les rôles de chaque acteur au sein de l'école, tant les directions, que des enseignant·e·s, que des personnels spécialisés (en particulier les médiateurs et médiatrices, infirmières scolaires, psychologues).
- 3** Les enseignant·e·s devraient être sensibilisé·e·s aux situations de vulnérabilités, aux signes potentiels de difficultés psychiques.
- 4** Une posture commune est à développer, en renforçant chaque acteur afin qu'il/elle sache comment agir et où chercher du soutien dans le cadre de l'établissement scolaire, et des partenaires externes si nécessaire.

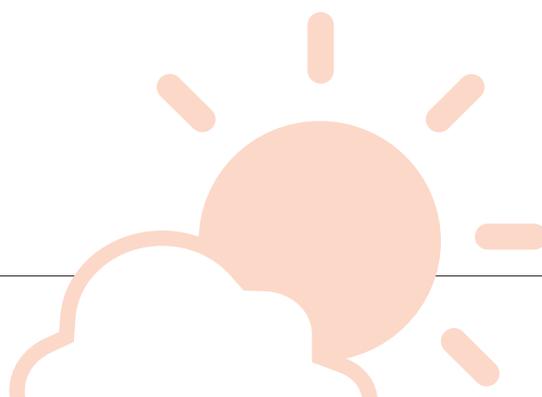
Contexte

Ce document s'inscrit dans la démarche d'intervention précoce (IP), démarche qui a été notamment implantée dans les écoles grâce au programme « Intervention précoce dans le champ de la formation » soutenu par l'Office fédéral de la santé publique entre 2011 et 2015. A l'origine la démarche IP a été développée dans le domaine de la prévention des addictions auprès des jeunes en situation de vulnérabilité. Elle a été étendue à d'autres domaines, dont celui de la santé psychique (Infodrog – modèle multifactoriel pour l'intervention précoce).

Il a été élaboré sur la base d'entretiens avec des spécialistes de la psychiatrie, de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, de la psychologie scolaire et du travail social scolaire en Suisse alémanique et en Suisse romande, ainsi que sur la base de la littérature spécialisée. Le contenu a ensuite été mis en consultation auprès d'acteurs de terrain de plusieurs écoles.

Destinataires

Ce document s'adresse aux acteurs scolaires intéressés, en particulier les directions d'établissement, les enseignant·e·s, les médiateurs et médiatrices, ainsi que les psychologues et infirmiers·ères scolaires.



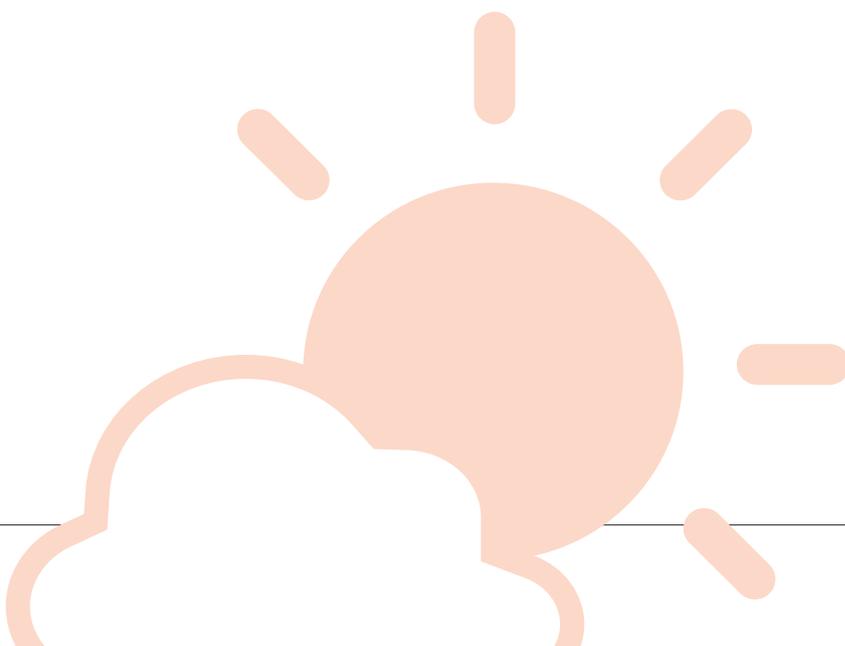
Troubles psychiques avec symptômes extériorisés et intériorisés

La plupart des enfants et des adolescents sont en bonne santé psychique. Cependant, sur la base d'études internationales, il est estimé que 10 à 20 % d'entre eux sont confrontés à un problème psychique (Kieling et al., 2011). A l'école, dans une classe de 20 enfants, cela concerne deux à quatre élèves.

De manière générale, les troubles psychiques peuvent être décrits comme des symptômes ou des comportements problématiques associés à une souffrance et à une altération de la vie quotidienne (Stieglitz & Hiller, 2012). En ce qui concerne les troubles psychiques, on distingue les troubles extériorisés et les troubles intériorisés, ainsi que des formes mixtes (Ziegert et al., 2002). Dans le cas de troubles extériorisés, les élèves ont des comportements plutôt démonstratifs qui peuvent s'accompagner d'un non-respect des différentes normes et règles de vie de l'école. Dans le cas de troubles intériorisés, les élèves dirigent leur inconfort et mal-être vers eux-mêmes, dans une forme de repli sur soi.

Les troubles extériorisés incluent d'un part des comportements déviants comme, voler, mettre le feu, etc. et d'autre part l'*agressivité*, comme se bagarrer, blesser les autres et détruire les biens d'autrui. Les troubles intériorisés comprennent, en premier lieu, l'*anxiété* ou la *dépression*, comme la peur de penser ou de faire quelque chose de faux ou s'inquiéter pour beaucoup de choses. Deuxièmement, l'intériorisation de ces troubles peuvent s'exprimer par des *plaintes physiques* telles que des maux de tête ou des maux d'estomac, et troisièmement, des *problèmes sociaux* comme éviter tout contact avec les autres ou se replier sur soi-même.

Ces deux types de troubles peuvent être considérés comme des tentatives de la part des enfants et des adolescents de faire face à leur mal-être. Cependant, ces comportements présentent l'inconvénient majeur de leur faire plus de mal que de bien à long terme. Au quotidien, à l'école, cela peut constituer un obstacle à leur apprentissage et constituer un sérieux frein quant à leur participation à la vie sociale de l'école. S'agissant des élèves présentant des troubles intériorisés, leur comportement est difficilement interprétable et identifiable pour le personnel enseignant, car il peut sembler à première vue adapté au contexte scolaire. Ils sont le plus souvent calmes et tranquilles en classe. Il y a donc un risque important que les enseignant·e·s ne se rendent pas compte de leur éventuelle détresse et qu'ils ou elles ne reçoivent aucune aide. C'est ce que révèle notamment l'étude de Bilz (2014).



Les principes de la démarche IP à l'école comme base pour accompagner les élèves ayant des troubles psychiques

De manière générale, ce document recommande d'utiliser la démarche intervention précoce dans les écoles pour tous les cas où un risque existe pour l'élève – que cela concerne le domaine des relations sociales, la santé physique, la santé psychique ou encore les capacités cognitives.

Ce document met en avant les éléments que toute école doit prendre en compte pour mettre en place une démarche d'IP concernant les troubles psychiques. Les établissements scolaires souhaitant implanter une telle approche peuvent obtenir un soutien approprié auprès des services cantonaux de la santé.

Qu'est-ce que l'intervention précoce ?

En quelques mots, « l'intervention précoce vise à promouvoir un environnement favorable à la santé et à renforcer les compétences éducatives de tous les membres de la communauté pour mieux accompagner les personnes en situation de vulnérabilité. Elle consiste notamment à repérer, de manière précoce, les conditions sociales problématiques ainsi que les comportements à risque des personnes de tous les âges, pour trouver un soutien adapté et venir en aide aux personnes en situation de vulnérabilité, aussi bien dans leur développement personnel que dans leur capacité d'intégration sociale » (Addiction Suisse et al., 2016, Charte de l'Intervention Précoce, version révisée).

La démarche IP se décline en quatre étapes :

- 1) la promotion d'un environnement favorable à la santé,
- 2) le repérage précoce de signes de vulnérabilité
- 3) l'évaluation de ces signes et 4) la prise en charge.

La démarche IP consiste à prévoir le plus tôt possible des stratégies ou des mesures capables de mobiliser et organiser les ressources existantes pour stabiliser et améliorer une situation de vulnérabilité. Le bien-être de la ou du jeune concerné reste toujours au centre de la problématique. Parallèlement il s'avère fondamental de renforcer le contexte social dans lequel il/elle vit. Cette approche est également utilisée dans le domaine de la santé psychique. Pour le repé-

rage précoce des risques de dépression et de suicide chez les enfants et les jeunes, le service spécialisé du canton de Berne Santé bernoise met à disposition différents documents très utiles à l'attention du personnel enseignant et des acteurs de l'école notamment. N'hésitez pas à consulter leur [site internet](#), vous y trouverez toute une série d'outils et d'informations intéressants.

L'intervention précoce est un moyen mis à la disposition des directions d'école afin d'agir préventivement sur les risques impactant négativement la santé psychique des enfants et des adolescents, leur implication dans la vie sociale de l'école et leur apprentissage. L'objectif central est de créer un environnement favorable à l'apprentissage des élèves et de favoriser leur participation et implication en classe et dans la vie sociale de l'école.

Dans un premier temps, il est recommandé aux enseignant·e·s qui s'inquiètent pour un·e élève d'observer et de documenter son comportement pour ensuite discuter de ces informations avec d'autres collègues enseignants ainsi que des professionnels tels que psychologues et infirmiers·ières scolaires. L'étape suivante consiste à proposer à l'élève concerné·e une discussion personnelle et confidentielle et à l'informer que ses parents seront impliqués¹. S'il n'y a pas d'évolution de la situation, des mesures de soutien au sein de l'école peuvent être activées, notamment par un·e infirmier·ière ou un·e psychologue scolaire. En fonction de l'urgence, de la persistance et de l'ampleur du problème psychique, des spécialistes externes à l'école sont contactés afin qu'ils proposent des mesures de soutien à l'élève concerné. Cette étape nécessite le consentement des parents. Des spécialistes externes peuvent également conseiller les enseignant·e·s concernés ou les parents.

¹ Les bases légales existantes doivent également être prises en compte ici. Voir Mösch Payot & Rosch (2011), p. 23.

Définition de la démarche IP concernant les troubles psychiques

Cette partie montre ce qu'il faut prendre en compte lorsqu'un établissement scolaire souhaite mettre en place une démarche IP concernant les troubles psychiques.

Conditions préalables au niveau de l'école

Posture commune des acteurs-trices de l'école

Une condition préalable essentielle a trait à la posture commune du personnel enseignant et également de l'ensemble des professionnels de l'école. Il est important que les enseignant-e-s se considèrent (se perçoivent) non seulement comme des transmetteurs de savoir, mais également comme des observateurs de première ligne concernés par le bien-être de leurs élèves et attentifs à leurs changements de comportement. En effet, ce sont des acteurs centraux pour identifier de manière précoce des signes de mal-être. Ils et elles voient quotidiennement les élèves et sont au premier plan pour observer un changement de comportements. La posture de l'adulte est très importante. Sa prise de position face à la classe et selon le comportement d'un-e élève est déterminante pour la classe dans son ensemble et pour l'élève concerné-e.

Sensibilisation des directions d'école

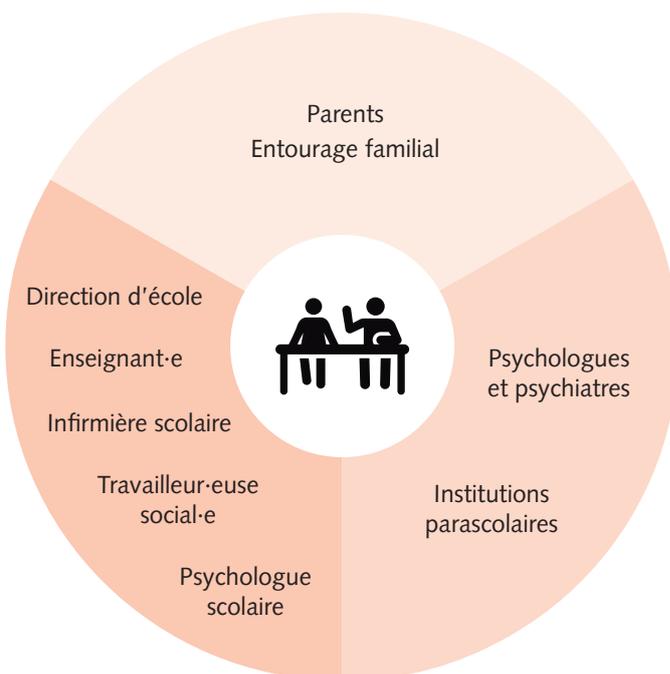
Il est désormais généralement reconnu que les écoles jouent un rôle important dans la promotion de la santé et dans celui de la prévention des dépendances. C'est moins le cas en ce qui concerne les troubles psychiques, un domaine où de nombreuses interprétations coexistent et qui représente encore un tabou dont les gens parlent peu. Les enseignant-e-s ainsi que les autres acteurs de l'école doivent être toutes et tous sensibilisés et (in)formés sur les différents types de changements de comportements pouvant être le signe d'un trouble psychique potentiel. Une bonne connaissance de cette problématique, une compréhension commune des signes et de leur évolution sont des éléments importants pour développer une meilleure gestion des vulnérabilités des élèves.

Un mandat clair et une clarification des responsabilités et des rôles des parties impliquées

Le soutien et l'implication (l'engagement) de la direction de l'établissement est primordial pour développer et implanter un processus IP de manière structurelle sur le long terme. A fortiori tous les acteurs de l'école doivent être impliqués

et se coordonner. C'est en effet une démarche d'établissement. Il est recommandé de la formaliser dans un protocole IP avec un mandat clair de la direction pour soutenir l'ensemble du personnel scolaire². Il est important que la direction ménage du temps et des ressources pour que les acteurs du réseau puissent se rencontrer et discuter. Systématiser et formaliser les échanges entre acteurs de l'école est primordial. Concrètement, les médiateurs-trices, les psychologues et infirmiers-ières scolaires et les travailleurs-euses sociaux, constituent avec les enseignant-e-s le réseau d'acteurs sur lequel la direction d'école peut s'appuyer pour adopter une démarche IP.

Dans cette démarche, le maître mot est de travailler de manière concertée, en réseau (mise en commun des ressources de l'école) pour gérer le repérage des situations de vulnérabilité et apporter le soutien adéquat aux élèves. En amont, il est nécessaire que chaque professionnel comprenne son rôle et reconnaisse celui des autres et que les tâches de chacun-e dans le processus IP soient définies et attribuées. Selon la nature du trouble psychique et l'âge de l'élève, la coopération avec des spécialistes (psychologues ou psychiatres, animateurs-trices socioculturel-le-s, p.ex.) ainsi qu'avec les parents de l'élève est recommandée, surtout dans les cas d'urgence.



² Alliance PSE (Promotion de la santé des professionnels de l'école) (2020), Recommandations pour soutenir la santé du personnel enseignant

Afin que le réseau de professionnels fonctionne et travaille de concert, il est important que la direction de l'école désigne une personne chargée de le coordonner. Ce poste tient une place centrale pour pouvoir répondre de manière rapide et claire aux enseignant·e-s, faire le lien entre tous les acteurs de l'école, recevoir l'élève au besoin et faire une première appréciation de la situation afin de l'adresser aux bons spécialistes. Suivant le contexte cantonal, cela peut être un·e travailleur·euse social·e, un·e médiateur·trice, un membre de l'équipe santé de l'établissement, un·e infirmier·ière scolaire.

Un climat scolaire positif

L'objectif des mesures IP est de soutenir un développement positif chez les élèves et de promouvoir leur bien-être psychique. Ainsi, l'entier du processus IP fait partie intégrante d'une démarche plus générale d'établissement promouvant la santé psychique de toutes les personnes concernées, de l'enseignant·e à la direction en passant par les élèves et les autres acteurs de l'école. Instaurer un climat général bienveillant dans lequel chaque acteur, élèves compris, se sent à l'aise, à sa place et impliqué dans la vie de l'établissement soutient à la fois l'implantation de mesures IP et la promotion de la santé psychique des différents acteurs de l'école. [Voir le document sur la promotion de la santé mentale des élèves.](#)

Prérequis au niveau de la classe

L'importance des enseignant·e-s...

Les enseignant·e-s travaillent avec leur classe quasiment tous les jours. Elles/ils voient les élèves le plus souvent et sont les mieux placés pour remarquer les changements chez les enfants et les adolescents, que ce soit dans leur comportement, leur humeur ou leurs résultats scolaires. Les enseignant·e-s peuvent compter sur le soutien de leurs collègues enseignant·e-s ainsi que du·de la médiateur·trice, de l'infirmier·ière scolaire, du·de la psychologue scolaire ou encore du·de la travailleur·euse social·e.

Par ailleurs, il est particulièrement important de mettre à disposition des enseignant·e-s des ressources, une formation sur le repérage et l'identification d'élèves ayant potentiellement un trouble psychique afin qu'elles-ils puissent être outillés pour interpréter les changements de comportement observés et relayer leurs observations auprès des autres professionnels de l'école, ainsi qu'à l'élève concerné·e.

... et de leur propre santé

La santé des enseignant·e-s est importante et a une influence sur la qualité de l'enseignement, le bien-être des élèves, la réussite de leur scolarité et la construction plus générale du lien. Les enseignant·e-s doivent faire attention à leurs ressources, les préserver, les activer en temps utile et rechercher de l'aide et du soutien lors de situations stressantes. La qualité des relations et le lien de confiance que les enseignant·e-s établissent avec leurs élèves participe au bien-être des élèves. Ces derniers sont alors plus susceptibles de se tourner vers eux lorsqu'ils sont en difficulté et sont plus disposés à parler aux enseignant·e-s. De même, faire attention à sa santé et prendre soin de soi-même est central pour pouvoir être à même de repérer un·e élève souffrant potentiellement d'un trouble psychique.

Libérer la parole et parler des troubles psychiques

Contrairement, par exemple, à un bras cassé ou à une blessure à la jambe, les maladies psychiques peuvent faire peur et ont donc tendance à être taboues pour les élèves. C'est pourquoi le bien-être, la santé psychique et les troubles psychiques devraient être une thématique à aborder en classe, en prenant en compte l'âge des élèves.



Ce qui est important lors de l'observation

À chacun son rôle – connaître sa marge d'action

Dans tout processus d'intervention précoce, la définition claire des rôles, des responsabilités et des limites de chacun-e est centrale. Chaque professionnel joue un rôle dans le repérage précoce de troubles psychiques potentiels. Le rôle de l'enseignant-e s'arrête là où commence celui des autres professionnels (médiation, médecine scolaire, psychologie scolaire). Chacun-e doit avoir une place bien définie dans le repérage. Il est important que le personnel enseignant connaisse ses possibilités propres et ses limites. Il apporte une précieuse contribution dans le repérage de troubles psychiques. Cela étant, ce repérage est délicat à plus d'un titre.

En cas d'observation de changement de comportement manifeste, il est impératif que l'enseignant-e n'agisse pas seul-e et en parle avec ses collègues, le-la médiateur-trice, l'équipe santé (infirmier-ière et psychologue scolaire) afin de définir ensemble les étapes et la contribution de chacun-e dans le suivi de l'élève. Il est important que l'enseignant-e puisse parler à d'autres professionnels en-dehors de ses collègues enseignants afin de confronter son avis à celui des autres et recevoir un appui de la part de l'équipe santé.

Les enseignant-e-s *ne* sont pas des spécialistes des troubles psychiques. Le diagnostic et la thérapie sont du ressort des psychologues (scolaires) et des psychiatres pour enfants et adolescents. .

Relever les symptômes potentiels

Il n'y a pas de signe spécifique qui indiquerait clairement un trouble psychique particulier. Les changements de comportement, qu'ils soient intériorisés ou extériorisés, peuvent avoir des causes très différentes. Un trouble psychique pouvant être une cause parmi d'autres.

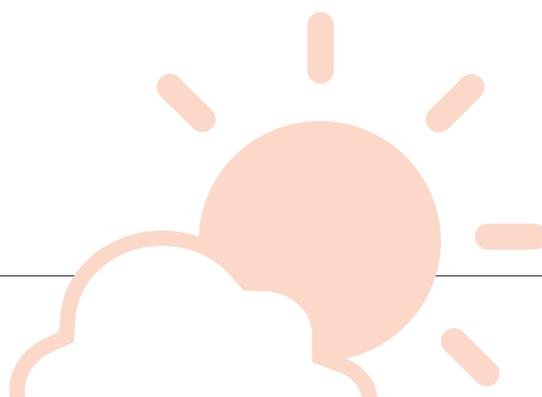
Le personnel enseignant et les autres professionnels de l'école ont le devoir d'intervenir lorsqu'un enfant ou un adolescent présente un changement de comportement inhabituel ou une baisse de ses performances scolaires. En plus du caractère inhabituel du changement de comportement observé, celui-ci doit s'inscrire dans la durée et durer au moins deux à trois semaines pour être considéré comme significatif et pressenti comme le signe d'un trouble psychique. Dans ce cas, des mesures doivent être prises, en s'appuyant sur l'or-

ganisation existante ou le protocole d'intervention au sein de l'école (un exemple : « Éléments à retenir et étapes dans la gestion du risque dépressif et suicidaire », Santé bernoise).

Malgré l'absence de symptômes clairs, voici quelques signes qui pourraient indiquer un éventuel problème psychique et qui devraient donc être pris en compte par l'enseignant-e. Il est recommandé aux enseignant-e-s de se baser de préférence sur cette liste. Tout autre signe étant difficilement interprétable :

- L'élève a beaucoup d'absences (y compris celles excusées par les parents)
- L'élève semble subitement triste, déprimé-e, anxieux-se ou méfiant-e.
- L'élève est très facilement irritable, n'accepte plus aucune remarque, devient insolent-e ou fuit (physiquement) la discussion.
- L'élève se replie sur lui-même, essaie de se rendre invisible.
- L'élève ne participe plus aux cours et ne suit plus en cours.
- L'élève devient agressif-ve, se dispute plus souvent avec ses camarades.
- L'élève a peur de venir à l'école, fait des cauchemars et a des troubles du sommeil (symptômes qui peuvent indiquer un harcèlement).
- L'élève a tout d'un coup une mauvaise hygiène corporelle.
- Des camarades de classe viennent vers l'enseignant-e parce qu'ils s'inquiètent pour leur copain-copine.

Des périodes de crise et de comportements inadéquats font partie du processus de développement normal chez les enfants et les adolescents. L'évolution du cerveau et des hormones, surtout pendant la période de l'adolescence, influence grandement le comportement des élèves.



Quels sont les effets indésirables d'une démarche d'intervention précoce, comment les prendre en compte et comment prévenir les risques de stigmatisation ?

Les problèmes et les troubles psychiques sont encore des sujets socialement tabous. Pour cette raison, il ne faut pas sous-estimer nos propres interprétations et représentations sur les troubles psychiques qui peuvent parfois être stigmatisantes. On pense encore souvent que si une personne est déprimée ou ne suit pas les cours, c'est uniquement par manque de volonté. A l'inverse, le risque de « surinterprétation » et d'interpréter toute difficulté ou changement de comportement comme symptôme d'un trouble psychique existe.

Outre les éléments évoqués plus haut concernant le bien-être et la santé psychique du personnel enseignant, il serait utile que ce thème soit abordé en classe avec les élèves. De même, il est recommandé que les médiateurs·trices, les infirmiers·ières ainsi que les travailleurs sociaux et travailleuses sociales de l'établissement scolaire visitent toutes les classes au début de l'année scolaire afin de présenter leur rôle et les services qu'ils proposent et ainsi établir une première

relation avec les élèves. Ils peuvent également expliquer les différences entre les maladies physiques et les maladies psychiques et décrire comment les enfants et les adolescents peuvent les percevoir. Ils encouragent les élèves à se tourner vers eux lorsqu'ils se sentent mal.

Le contact avec les parents est un point délicat. Aller spontanément leur parler d'un potentiel trouble psychique chez leur enfant peut avoir des effets contreproductifs. Il est recommandé de parler d'abord avec ses collègues et les différents acteurs de l'école, puis de définir qui va en discuter avec l'élève concerné·e. L'objectif est de le convaincre d'en parler avec ses parents. Ensuite, avec l'accord des parents, un·e psychologue ou infirmier·ière scolaire pourra recevoir l'élève en consultation, le prendre en charge ou l'adresser à un psychologue/psychiatre externe à l'école selon les besoins. Seule fait exception à cette règle la mise en danger pour soi-même et pour autrui.

Liens utiles

-  **ciao.ch** : site d'information, d'aide et d'échanges pour les jeunes
 -  **feel-ok.ch** : informations sur les troubles psychiques et diverses thématiques et services ressources (en allemand)
 -  **interventionprecoce.ch** : site web pour la mise en œuvre de la démarche d'intervention précoce
 -  **Office fédéral de la santé publique** : informations sur l'intervention précoce chez les adolescents
 -  **RADIX Fondation suisse pour la santé** : informations et offres sur l'intervention précoce
 -  **Santé bernoise** : offre sur le thème de la dépression et du suicide
 -  **santepsy.ch** : site pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins
-

Littérature

- Addiction Suisse et al. (2016). Charte de l'intervention précoce. Source: https://www.radix.ch/media/qh5jillog/charte_intervention_precoce_2016.pdf [25.11.2021]
- Alliance PSE (Promotion de la santé des professionnels de l'école) (2020). Recommandations pour soutenir la santé du personnel enseignant. Source: https://www.radix.ch/media/omjif0on/recommandations_fr_web.pdf [25.11.2021]
- Bilz, L. (2014). Werden Ängste und depressive Symptome bei Kindern und Jugendlichen in der Schule übersehen? Dans: Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 28 (1-2), p. 57-62.
- Infodrog (2021). Modèle multifactoriel pour l'intervention précoce – Rapport et glossaire. Source: https://www.infodrog.ch/files/content/ff-fr/2021.03.26_modele-multifactoriel-pour-ip_infodrog_def3.pdf [25.11.2021]
- Kieling, C. et al. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. In: The Lancet, 22. Oktober, 378(9801), p. 1515–25.
- Mösch Payot, P. & Rosch, D. (2011). Intervention précoce auprès des jeunes – bases légales pour les écoles et les communes. Publié par: Office fédéral de la santé publique. Université des sciences appliquées et des arts de Lucerne – Travail social. Source: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/praevention-fuer-kinder-und-jugendliche/frueherkennung-fruehintervention-bei-jugendlichen.html> [25.11.2021]
- Neuenschwander M. & Wilhelm, C. (2016). Intervention précoce dans les écoles: l'essentiel. Publié par: RADIX Fondation suisse pour la santé, sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique. Source: <https://www.radix.ch/media/gx0lqmmc/intervention-precoce-ecole-2016.pdf> [25.11.2021]
- Stieglitz, R. & Hiller, W. (2013). Definition und Erfassung psychischer Störungen. Bestandsaufnahme. Dans: Psychotherapeut, 58, p. 237–248.
- Ziegert, B. et al. (2002). Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in der allgemeinärztlichen Praxis. Dans: Deutsches Ärzteblatt, 6, p. 271–276.

Note

Le cadre d'élaboration de ce document est d'une part la stratégie nationale « Santé 2030 » et d'autre part la stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles (Stratégie MNT 2017–2024), dans lesquelles la santé psychique occupe une place importante.

Éditeurs



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Rédaction



Partenaires du projet



Contact RADIX Fondation suisse pour la santé
Florence Chenaux, chenaux@radix.ch
Gaël Pannatier, pannatier@radix.ch

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Doris Kunz Heim, doris.kunz@fhnw.ch
Andrea Zumbrunn, andrea.zumbrunn@fhnw.ch

© Décembre 2021