



## Troubles de l'adaptation pendant l'enfance

🕒 paru le 20/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Il n'est pas toujours possible de protéger un enfant face à des facteurs de stress familial ou social. La manière dont un enfant gère la situation varie au cas par cas. Lorsqu'un enfant a du mal à s'adapter à des situations qui changent, que ce soit positivement ou négativement, et s'il présentent des symptômes psychiques, il peut s'agir d'un trouble de l'adaptation.

Les événements déclencheurs peuvent être par exemple un déménagement, le divorce des parents, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, la perte d'un être cher, le fait d'être séparé de la famille, [le harcèlement à l'école](#) ou une maladie.

Tous les enfants ne réagissent pas de la même manière à une situation donnée ou un événement traumatique en particulier. La réaction de l'enfant dépendra fortement de sa vulnérabilité. Les réactions de l'entourage et de l'accompagnement éventuel de l'enfant jouent aussi un rôle important dans cette affection.

Les symptômes psychiques d'un enfant atteint d'un trouble de l'adaptation ne sont pas forcément tout le temps présents. Il peut également avoir un comportement tout à fait normal en fonction du contexte dans lequel il se trouve. En revanche, des sentiments d'anxiété variables vont venir perturber le fonctionnement global et le développement de l'enfant. Les signes plus spécifiques au problème dépendent de son âge et de sa phase de développement.

### Quelle est leur fréquence ?

Il est difficile de mesurer la fréquence d'un trouble de l'adaptation chez les enfants. Selon certaines études 4 enfants sur 100 seraient concernés.

Sur 100 enfants/adolescents qui arrivent aux urgences pour des motifs psychiatriques, environ 40 ont un trouble de l'adaptation.

### Comment les reconnaître ?

Les symptômes apparaissent entre 1 et 3 mois après le changement de situation ou l'événement traumatisant. S'ils persistent plus de 6 mois après la disparition du facteur déclencheur, il faut chercher d'autres causes au comportement de l'enfant. Il est possible qu'il souffre d'une autre affection psychiatrique.

Le trouble de l'adaptation chez l'enfant peut se manifester de plusieurs manières :

- Réaction [dépressive](#) brève ou prolongée : l'enfant n'a envie de rien et ne prend plus de plaisir ;
- Sentiments dépressifs et [anxiété](#);
- Se retirer des contacts sociaux ;
- Troubles du comportement ;

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Pour pouvoir diagnostiquer un trouble de l'adaptation chez l'enfant, le médecin doit explorer le problème en posant des questions. Le médecin peut également observer le comportement de l'enfant dans le cabinet de consultation. Éventuellement, le médecin généraliste peut se concerter avec le médecin du centre PMS pour savoir s'il y a aussi des problèmes à l'école ou si on a remarqué un changement dans son comportement à l'école.

## Que pouvez-vous faire ?

Créez un environnement calme autour de l'enfant. Si les parents et l'entourage de l'enfant vivent aussi la situation avec du stress, ils doivent d'abord apprendre à gérer la situation à leur niveau avant de pouvoir ensuite soutenir l'enfant. Autrement dit : la capacité de résistance de l'entourage est essentielle.

## Que peut faire votre médecin ?

Avec le médecin, on peut analyser comment l'enfant vit le problème et ce qui est possible d'améliorer ou d'adapter. Souvent, la nouvelle situation va durer, et il faut accompagner l'enfant pour qu'il parvienne à mieux la gérer.

Parfois, l'assistance du médecin généraliste suffit, alors que dans d'autres cas il faudra orienter l'enfant vers un pédopsychiatre ou un pédopsychologue. Ces professionnels aideront l'enfant par des entretiens avec l'enfant et avec une [thérapie cognitivo-comportementale](#).

Les enfants se remettent bien d'un trouble de l'adaptation. Il est important que le médecin pose le diagnostic suffisamment tôt pour pouvoir commencer le traitement rapidement.

## En savoir plus ?

- [L'enfant au cœur de la séparation – Naître et grandir](#)
- [Les enfants et le déménagement – Naître et grandir](#)
- [Thérapies cognitivo-comportementales \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)
- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Centre PMS – Fédération Wallonie-Bruxelles](#)

## Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Troubles de l'adaptation pendant l'enfance' \(2000\), mis à jour le 01.10.2016 et adapté au contexte belge le 09.12.2019 – ebpracticenet](#)