

DOSSIER ÉCOLE



SOMMAIRE

03

INTRODUCTION

04

QU'EST-CE QUE LA CYCLOTHYMIE ?

05

L'ASSOCIATION BICYCLE C'EST QUOI ?

06

IMPACT DE LA CYCLOTHYMIE
SUR LA SCOLARITÉ

08

LA CLASSE IDÉALE/AIDANTE

09

L'ENSEIGNANT IDÉAL/AIDANT

10

ADAPTER L'ÉDUCATION À L'ÉCOLE

12

GÉRER LES CRISES À L'ÉCOLE

14

POUR EN SAVOIR PLUS

“ Les troubles bipolaires sont classés parmi les 10 maladies les plus handicapantes selon l’OMS ”

“ La cyclothymie touche 1 à 2 élèves par classe ”

Bicyclic est la première association française à but non lucratif d'aide aux familles et éducateurs d'enfants et adolescents ayant un trouble de l'humeur, une bipolarité, une cyclothymie. Elle est composée majoritairement de parents.

La cyclothymie est une maladie peu reconnue. Pour la société, ces enfants n'existent pas. Pourtant, chaque année plus de 200 familles nous contactent pour des enfants de plus en plus jeunes, 800 personnes nous suivent chaque jour sur les réseaux sociaux et les demandes pour rejoindre notre groupe de parole sur Facebook sont croissantes.

La cyclothymie touche 4% des enfants soit une moyenne de 1 à 2 élèves par classe.

“ Les cyclo-
se c
de p

“ 4%
des enfants sont
cyclothymiques ”

QU'EST-CE QUE LA CYCLOTHYMIE ?

LA CYCLOTHYMIE, C'EST BIOLOGIQUE

Nous avons tous des variations d'humeur.

Chaque cerveau a sa façon de fonctionner, de recevoir les émotions et de les traiter. Ce fonctionnement particulier du cerveau -mais tout à fait naturel !- s'appelle le tempérament.

Cependant, il arrive que ces variations d'humeur naturelles s'intensifient jusqu'à devenir source de difficultés (problèmes d'adaptation sociale, de souffrance de l'enfant et de l'entourage).

L'humeur atteint alors des extrêmes pathologiques : L'enfant oscille entre des phases d'excitation (**up**) et de dépression (**down**). Il subit des périodes de crises, qui reviennent très régulièrement, parfois plusieurs fois par jour.

En up, l'énergie s'accroît, les besoins de sommeil diminuent, la tonalité de la voix augmente. L'enfant argumente sans cesse, se déconcentre vite, s'impatiente et se sent le roi du monde. Des colères violentes peuvent éclater.

En down, l'énergie décroît, la pensée et l'action sont ralenties. L'enfant a du mal à mémoriser et son estime de lui baisse parfois au point de ne pas accorder d'importance à sa sécurité.

Ces humeurs incontrôlables peuvent aussi s'accompagner, dans plus de 50% des cas, d'autres troubles (hyperactivité, TOC, phobies, addictions, troubles du comportement, troubles de l'alimentation) et de failles psychologiques (manque de confiance en soi, dépendance affective...).

Ce n'est alors plus un tempérament : c'est un trouble de l'humeur qui appartient à la famille des maladies bipolaires.

Chez l'enfant, un trouble de l'humeur, dans l'état actuel des connaissances, est de type cyclothymique, c'est-à-dire changeant rapidement, avec des cycles "anarchiques", mais néanmoins chroniques.

La cyclothymie affecte le cerveau et provoque une mauvaise régulation des humeurs, de l'énergie, de la pensée et du comportement.

Les enfants cyclothymiques ne sont pas mal élevés ils ont un organe qui dysfonctionne : comme un diabétique dont le corps ne régule pas les sucres, leur cerveau ou plus exactement leurs neurotransmetteurs ne régulent pas leurs humeurs.

La cyclothymie non prise en compte s'aggrave avec le temps. C'est maintenant, à leur âge, en comprenant et acceptant leur handicap, que vous pouvez contribuer à changer le pronostic de ces enfants.

LA CYCLOTHYMIE, C'EST LA MALADIE DES EXCÈS

Le premier symptôme visible : les crises de colère liées à la mauvaise gestion des émotions et des frustrations. C'est ce qui alerte les parents. L'enfant ne se sent jamais bien, il a très souvent des réactions inadéquates à la situation.

Mais ne cherchez pas chez ces enfants les grandes montagnes russes des bipolaires, il n'y en a pas. Les troubles de l'humeur se manifestent différemment chez l'enfant. Cependant ils se mettent en danger.

Nous avons toutes les peines du monde à faire comprendre à la famille, aux amis, aux médecins, aux psy, à l'école, aux travailleurs sociaux, que cela va bien au-delà de la normale. Bien sûr, un enfant qui gère mal sa frustration et fait une colère, c'est normal ! Ça l'est moins quand c'est systématique, qu'aucune stratégie éducative ne fonctionne plus de 2 semaines et que cela perdure au-delà de l'âge de 7 ans. Ça l'est moins quand il se tape la tête contre un mur, casse votre armoire, ou se scarifie.

En France, il y a une réticence à reconnaître ce trouble avant l'âge de 14-15 ans.

La cyclothymie non stabilisée fait prendre des risques importants aux enfants : tentatives de suicide, désocialisation, déscolarisation, addictions et délinquance, aggravations psychiatriques menant à des dépressions récurrentes, à une bipolarité sévère...

Elle n'est quasiment pas diagnostiquée.

Les médecins ne l'envisagent jamais en première instance et regardent le symptôme fort du moment, alors que le propre de la cyclothymie, c'est l'instabilité, la variabilité.

En général il faut un épisode grave (tentative de suicide, hospitalisation, désocialisation...) pour que la maladie soit enfin reconnue. Pendant 6 à 10 ans, les familles luttent, sont isolées, sont stigmatisées, sont souvent considérées comme maltraitantes.

Il ne s'agit nullement d'un problème d'éducation ou de personnalité mais de chimie du cerveau !

L'ASSOCIATION BICYCLE C'EST QUOI ?

BICYCLE A 3 MISSIONS CLÉS :

- **Soutenir les familles** : répondre aux questions des familles sur le comportement de leur enfant, les écouter et les orienter vers des professionnels compétents, les aider à trouver des solutions pour gérer le quotidien.
- **Créer un relais éducatif** : pour faciliter la vie à la maison et à l'école, l'Association développe des outils pour enfants (apprentissage sur internet, livre psychoéducatif...) et pour adultes (fiches thématiques sur internet pour parents et enseignants, outils de gestion des humeurs à l'école, à la maison, groupe de parole, conférences...)
- **Faire connaître la cyclothymie juvénile** : Bicycle œuvre pour un diagnostic précoce car le pronostic change radicalement quand on intervient tôt. Bicycle veut mobiliser pour favoriser une meilleure prise en compte de la maladie, pour développer la formation des médecins et démocratiser les soins.

NOS CONSULTANTS MÉDICAUX

Dr Elie Hantouche, Psychiatre fondateur et directeur du CTAH, Centre des Troubles Anxieux et de l'Humeur. Spécialiste des troubles bipolaires, 20 années de recherche. Plus de 200 publications dont « Cyclothymie, Troubles Bipolaires des Enfants et Adolescents au quotidien » (J. Lyon, 2007).

Caline Majdalani, Docteur en psychologie, spécialisée en Thérapies Comportementales et Cognitives appliquées à la bipolarité, et tout spécialement auprès des enfants cyclothymiques.

Marc Spund, Docteur en psychologie, praticien en Thérapie Comportementale et Cognitive et EMDR - Diplômé de victimologie.

Dr François Xavier Coudé, Pédiatre, 17 ans de clinique et recherche à l'hôpital Necker.

Dr Frédéric Kochman, Pédopsychiatre, coordinateur à la clinique Lautréamont. Spécialiste des psychopathologies de l'enfant : TDAH, troubles de l'humeur et troubles anxieux.

IMPACT DE LA CYCLOTHYMIE SUR LA SCOLARITÉ

La déscolarisation est le deuxième motif après les crises de colère pour lequel les parents font appel à notre association.

Le retour des familles que nous suivons est que ces enfants ont du mal à s'adapter aux exigences de L'Éducation Nationale et se déscolarisent de plus en plus tôt : souvent au collège et de plus en plus dès l'école primaire.

Leur cerveau dysfonctionne en cas de trop fortes émotions ou de stress. Or l'école se place en tête des facteurs de stress pour tous les enfants. Pour l'enfant cyclothymique la problématique est démultipliée. En effet, ce n'est pas l'école mais l'approche « traditionnelle » qui est parfois, si ce n'est souvent, mal ou pas adaptée car trop contraignante, hiérarchique et compétitive. Ces enfants hypersensibles ont du mal à s'y épanouir.

Pourtant l'enfant cyclothymique est tout à fait scolarisable en milieu ordinaire avec quelques aménagements et clés de compréhension.

C'est tout l'objectif de ce dossier que vous tenez entre les mains.

En comprenant le challenge que pose une bipolarité juvénile et en accommodant au mieux les besoins de l'enfant, parents et enseignants ouvrent la voie de la réussite à l'école, une école incluante pour tous.

LES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE

Le trouble de l'humeur est souvent un obstacle à l'apprentissage journalier. Cela entraîne chez l'enfant ou l'adolescent des retards scolaires alors même que leur niveau d'intelligence est normal, voire précoce.

En up, les pensées affluent dans leur cerveau (fuite des idées), ils n'arrivent plus à se concentrer. Cette phase peut parfois se repérer par une logorrhée (parler pour parler, le débit de parole est accéléré, les propos sautent du coq à l'âne) très difficile à stopper. Ils peuvent être agités, ou bien partir dans leurs pensées et sembler absents.

En down, la pensée peut devenir confuse. La pensée est distordue par le mal-être. Les trous de mémoire sont fréquents.

En phase mixte (cohabitation au même moment de symptômes issus de la phase **up** et **down**), ils sont très irritables. En raison de l'afflux de pensées qui s'accompagne d'une tendance générale au ralentissement, une tâche supplémentaire à gérer leur est impossible.

Les difficultés d'apprentissage peuvent être :

- Problèmes de comportement.

Souvent les enfants cyclothymiques s'ennuient et cherchent donc de la stimulation. Cela peut se traduire par des pitieries ou encore par des attitudes de provocation.

- Absences et retards.

Il n'est pas rare d'observer un fort taux d'absentéisme, ou des retards fréquents, qui sont liés à la fatigue lors des périodes dépressives.

- Déficit d'attention, et problèmes de concentration.

Ils sont facilement distraits par les stimuli en tout genre, la lumière, le bruit d'un bavardage ou le son provenant d'autres salles de classe. Il leur est difficile de se focaliser sur ce que l'enseignant explique.

Ce manque de concentration peut entraîner également de la précipitation dans le travail, une réflexion insuffisante, des devoirs pas assez révisés, des difficultés à maintenir le niveau d'attention lors d'une suite d'instructions, voire la perte ou l'oubli des affaires...

- Problème de mémorisation. Les phases basses, font de l'apprentissage un véritable calvaire car ils se heurtent à des problèmes de mémorisation. Alors qu'il y a 5 minutes il savait parfaitement sa leçon, vous l'interrogez, il ne sait rien, tout en vous assurant qu'il a travaillé la veille. L'instant d'après, il se retrouve en phase haute, avec une mémoire prodigieuse, capable de se rappeler de votre sourcillement d'il y a 6 mois. Et l'instant encore d'après, il nage en pleine confusion, avec des bouts de mémoire provenant d'évènements différents qu'il associe ensemble.

Quelques erreurs fréquentes :

Lecture :

- Précipitée et/ou inexacte.
- Mauvaise compréhension de ce qu'il lit.
- Omission, ajout, répétition ou substitution de lettres ou de mots.
- Hésitation.
- Sauts de lignes.
- Prononciation incorrecte.
- Oublis de ponctuation...

Calcul/ Maths :

- Difficultés pour passer du concret à l'abstrait, ou pour utiliser un raisonnement logique.
- Difficultés à imaginer et à se représenter l'énoncé d'un problème.
- Difficultés pour l'automatisation des calculs ou pour retenir les tables de multiplication.

Écriture :

- Difficultés à recopier des textes.
- Maîtrise insuffisante des règles d'orthographe et de ponctuation.

RELATION ENTRE DIFFICULTÉ D'APPRENTISSAGE ET ESTIME DE SOI

Les jeunes cyclothymiques n'arrivent parfois pas au minimum exigé à leur âge, tant au point de vue des acquisitions scolaires que du comportement.

- Ce sont souvent des enfants en échec scolaire :

Ils se démotivent facilement, ne se sentent pas capables d'accomplir le travail demandé.

Par conséquent, en raison des critiques et conscients de leurs difficultés, ils perdent l'estime d'eux-mêmes.

- Les relations avec les camarades :

Les difficultés d'apprentissage et le comportement d'un jeune cyclothymique peuvent entraîner des moqueries, des provocations ou d'autres attitudes péjoratives de la part de ses camarades de classe.

LES EFFETS DES MÉDICAMENTS

Parfois l'enfant à un traitement médicamenteux pour réguler son humeur.

Ce traitement est long à mettre en place, il est souvent difficile d'obtenir le bon «cocktail».

Aussi ne désespérez pas si vous ne voyez toujours pas le calme tant attendu arriver chez l'enfant.

Un médicament n'est pas neutre et l'enfant peut ressentir des effets secondaires :

- L'envie d'aller aux toilettes :

Parfois certaines molécules en début de traitement apportent un petit désordre intestinal.

Aussi laissez-le filer aux toilettes, normalement les effets s'estompent rapidement (à priori, pas plus de quelques semaines).

- La somnolence :

Là encore, c'est en début de traitement que ces effets se font sentir, et cela passe assez vite.

- Des vertiges :

Ne vous affolez pas, cela peut arriver en début de traitement, toutefois ce symptôme peut être inquiétant et il faut prévenir les parents s'il survient.

- Un virage maniaque (passage rapide en phase up) :

Le traitement est inadapté, ne fonctionne pas et c'est la catastrophe, l'enfant devient surexcité.

Attention danger, prévenir les parents.

Voilà les effets secondaires les plus fréquents. Chaque enfant réagit différemment et la liste des effets secondaires possibles est très longue.

Mais a priori, l'enfant ou les parents vous avertiront si cela nécessite que vous y soyez attentif.

LA CLASSE IDÉALE /AIDANTE

Rappelons que :

L'environnement a un impact fort.

La biologie de l'enfant cyclothymique le rend sensible, hypersensible à beaucoup d'éléments de son environnement qui peuvent le rendre malade au point de devoir rester à la maison :

- Le stress
- Le bruit
- Les cycles circadiens (l'horloge biologique se dérègle très facilement)
- Les saisons (**down** en hiver, **up** en été)
- La stabilité des gens qui l'entourent et de son enseignant : compassion, humeur, stress...

LES PROBLÉMATIQUES RENCONTRÉES PAR L'ÉLÈVE :

- Problème de concentration.
- Difficulté pour se centrer sur un sujet.
- Problème de mémoire.
- Désorganisation.
- Problème d'ennui en phase up.
- Problème de lenteur de réflexion en phase down.
- Tendance à parler fort et beaucoup.
- Niveau de frustration bas (comme un enfant de 3 ans).
- Problème de motivation fluctuante.
- Problème de fatigue chronique.
- Problèmes de maux de tête, de maux d'estomac.
- Comportement colérique.
- Difficulté à s'adapter au changement.
- Difficulté à gérer le stress.
- Comportement désinhibé, impulsif.
- Absentéisme.

On peut apporter des améliorations qui vont largement changer la vie scolaire de l'enfant et ne pas aggraver sa maladie. La plupart du temps, les enfants cyclothymiques sont brillants mais un environnement inadapté va entraver sérieusement leurs performances, voire les annihiler complètement.

Ci-dessous, certains aménagements (quand c'est possible) qui pourraient aider les enfants cyclothymiques :

- **Le placement de l'élève** : plus l'élève sera devant, moins les autres agiront comme excitants ou perturbateurs d'attention et de concentration. Le comportement des enfants placés à côté de lui peut également l'aider : élève studieux et gentils ne cherchant pas la compétition.

- **Une classe studieuse** : mettre un élève cyclothymique dans une classe avec des éléments perturbateurs, cela revient à mettre un élève asthmatique dans une classe enfumée.

Réduire les stimuli est essentiel : le silence est indispensable. Une classe agitée, bruyante est pathogène. Sachez que le bruit va bloquer tous ses processus cérébraux et le plonger dans une grande nervosité. Autrement dit, ce que vous, vous ressentez dans le bruit est largement démultiplié chez l'enfant cyclothymique.

L'idéal serait une classe à effectifs réduits.

Si l'enfant a des symptômes sévères, il peut être envisagé de l'épauler d'une AVS.

- **Donner plus de temps pour les contrôles.**

- **Diminuer les devoirs à la maison** et être indulgent sur les délais de certains rendus.

- **Le laisser aller aux toilettes** et boire de l'eau quand il en a besoin, autant qu'il en a besoin.

- **L'autoriser à sortir de classe** quand il ne se sent pas bien.

- **Réduire voire annuler les heures de retenue** qui ne servent pas de leçon à l'enfant cyclothymique mais préférer des sanctions éducatives positives.

- **Toujours prévenir l'enfant et ses parents** quand il y a le moindre changement inattendu dans la routine quotidienne (un changement de professeur ou de salle de classe, une évaluation, une sortie, etc).

- **Anticiper certaines difficultés** que l'enfant pourrait expérimenter comme la critique ou la moquerie des pairs. N'hésitez pas à parler des troubles de l'humeur avec les autres élèves.

- **Favoriser un environnement scolaire positif** en s'armant de patience, en mettant l'accent sur les points forts de l'enfant et non se contenter de pointer en permanence ses faiblesses.

L'ENSEIGNANT IDÉAL /AIDANT

L'entourage et les rapports humains ont une influence forte.

L'ENFANT CYCLOTHYMIQUE A BESOIN DE :

- Compassion, il sait qu'il est dysfonctionnel.
- Compréhension, il est sujet à de mauvaises interprétations.
- Sérénité, il est particulièrement touché par le stress.
- Calme pour pouvoir l'être : il ressent les choses de manière amplifiée.
- Constance, pour avoir un repère.
- Règles pour le rassurer.
- Justice pour ne pas réveiller sa faille psychologique.
- D'encouragements, car la sanction décourage.
- D'amour, c'est un levier puissant.
- Confiance, il doit avoir la certitude que vous serez un soutien.

Vous pouvez l'aider en améliorant ou confortant certains points :

- Calme

L'enfant cyclothymique a besoin de sérénité pour aller bien.

Garder votre calme même dans les situations les plus difficiles et lors de provocations.

- Constance

L'enfant cyclothymique est rassuré par les routines.

- Flexibilité

Il est important pour l'enfant cyclothymique d'être accepté avec ses cycles d'humeurs, il peut au cours de la même heure passer du cancre à l'élève brillant.

Vous lui serez d'un très grand secours si vous lui offrez par exemple :

> une photocopie du cours à coller dans son cahier.

> 2-3 exercices pour le cours où il a été absent, reprenant rapidement la notion véhiculée dans ce cours.

Le système de rattrapage à la maison avec le cahier du copain n'est pas tenable pour ces enfants car il y a trop de « ratés » et cela finit par être ingérable pour eux. Ils ont besoin d'un suivi rapproché.

- Bienveillance

Tous les enfants ont envie de plaire et de faire plaisir.

Ce besoin est accentué chez les enfants cyclothymiques.

Un enfant cyclothymique est capable de déplacer des montagnes s'il sent que vous l'aimez et que l'acceptez tel qu'il est.

Les encouragements sont bien plus puissants que les reproches.

ADAPTER L'ÉDUCATION À L'ÉCOLE

MÉTHODOLOGIE

L'enfant cyclothymique a une conscience aiguë de ce qu'il a mal fait, tant dans son comportement que dans son apprentissage.

Cependant il a souvent des problèmes d'organisation et de méthode.

Il enregistre mieux les choses en partant du concret pour aller vers la théorie.

PISTES :

- **Appuyez-vous sur ses talents**, tel que la créativité.
- **Montrez-lui que vous avez confiance en lui** (il la réclame même s'il la met à mal)
- **Il vous dit la vérité** : il a fait ses devoirs. S'il est dans l'incapacité de les montrer, c'est probablement que la feuille est égarée. S'il vous dit qu'il a mis 1h, alors qu'il n'y a qu'une ligne, c'est que c'est le mieux qu'il ait pu faire en 1h. S'il vous dit qu'il a appris sa récitation, la veille ayez l'assurance qu'il était capable de la réciter.
- **Ne vous sentez pas remis en cause personnellement** s'il vous fait répéter. Ce n'est pas un manque de respect, mais une incapacité à se concentrer.
- **Soyez particulièrement attentif au moment de noter les devoirs**, en général c'est en fin de cours et il est très fatigué. Même s'il devrait être assez grand pour les noter lui-même, ce n'est pas le cas. Alors, vérifiez. Vous n'en avez que 2 dans la classe.
- **N'ayez pas peur**, l'enfant ne cherche pas à se moquer de vous, il n'est pas manipulateur. Il aime apprendre, la nouveauté pour lui est source de plaisir. Il ne joue pas de sa maladie ! Même si parfois il en rajoute un peu, c'est probablement parce qu'il a du mal ce jour-là à faire face.
Les êtres humains de manière générale manipulent leur environnement dans l'objectif de s'y adapter. Nancy Schiman affirme que les enfants bipolaires pour ne pas déroger à cette règle (ou de la même manière) vont manipuler leur environnement en fonction de leurs capacités. Il n'est pas de leur intention de causer des problèmes mais plutôt de « faire avec » la situation, qui leur provoque du stress ou de l'anxiété.

En un mot, les apparences sont trompeuses dans le cas d'un enfant cyclothymique.

S'il se sent en confiance, qu'il sait que malgré ses changements, il peut compter sur vous, alors vous aurez un élève dévoué.

DISCIPLINE

La discipline est un sujet sensible de tout temps. Pourtant tout le monde s'accordera pour dire qu'il faut des règles et des conséquences en cas de manquement pour que cela fonctionne dans une classe.

La discipline chez un enfant cyclothymique doit être juste :

En effet, tout le monde trouverait aberrant qu'un enfant diabétique soit sanctionné s'il refuse de manger du sucre, ou qu'on l'empêche de sortir de classe pour qu'il puisse s'injecter de l'insuline.

Pour un enfant cyclothymique, le sanctionner pour non mémorisation d'une récitation ou l'empêcher de sortir de classe quand la tension devient ingérable pour lui, relève de la même aberration.

Toutefois, ce n'est pas parce que l'enfant est cyclothymique qu'il doit enfreindre les règles de tous. Alors que fait-on ???

Certaines exceptions peuvent être mises en place. Par exemple, si l'enfant ne peut pas déclamer sa récitation, vous pouvez différer l'interrogation en lui demandant de vous prévenir quand sa mémoire sera revenue.

Mais s'il s'avère qu'il ne l'a effectivement pas apprise... Alors la sanction DOIT tomber.

C'est très difficile d'évaluer la réelle cause du problème. Là encore souplesse et confiance vous seront utiles.

LIMITES DES MÉTHODES ÉDUCATIVES : ÉTUDE DE CAS

Téo, cyclothymique de 14 ans, est élève en seconde. Il a toujours été un brillant élève jusqu'à cette année où malgré une nette amélioration de son comportement, ses résultats scolaires ont chuté.

L'équipe enseignante connaît la pathologie de Téo, celui-ci a été mis dans ce lycée par la MDPH et bénéficie d'un PAI.

Téo, pour la première fois doit affronter sa scolarité sans bénéficier du boostage de son cerveau en UP.

Les résultats en pâtissent fortement.

Pour tenter de le faire réagir, le conseil de classe décide à Noël de préconiser un redoublement.

Le conseil de classe espère que cela va rebooster Téo.

Téo se désinvestit complètement puisque pour lui «c'est foutu» : absences, retards, «je m'en foutisme», aucun devoir rendu.

Les professeurs tentent de minimiser, de proposer des solutions pour qu'il montre ses capacités : «Si les 2 prochains devoirs, tu as de bons résultats, on te fait passer.»

Les devoirs avec un enjeu sont sources de pression pour Téo qui n'obtient pas de bons résultats.

La situation est dans une impasse.

Décryptons ce qui s'est passé sous le prisme de la cyclothymie :

1. Les professeurs utilisent la menace de sanction :

Le conseil de classe a cru bien faire en utilisant une méthode qui porte souvent ses fruits sur des élèves classiques.

Pour un enfant cyclothymique, cela revient à utiliser la menace.

Cela le rend dysfonctionnel, excessif : son cerveau est bloqué par le stress et l'émotion

Il se met à raisonner en blanc/noir, sans nuances.

Il sera dès lors impossible de raisonner l'enfant : pour lui c'est donc terminé.

Le résultat obtenu est l'inverse de ce qui était souhaité.

2. Les professeurs utilisent l'enjeu :

Comprenant l'impasse, les professeurs tentent d'inverser la tendance en proposant un enjeu, un but.

Sur un élève normal, l'enjeu/le challenge fonctionne en général très bien.

Pour un élève cyclothymique, un enjeu est stressant et a toutes les chances de le rendre dysfonctionnel.

Rappelons également que cet enjeu arrive après un épisode négatif, avec comme conséquence une baisse de l'humeur.

Il doute de lui, son estime de lui est en baisse, il a peur d'échouer, et cette peur est envahissante.

3. Conclusion :

Il ne faut pas oublier que la dépression entrave sa mémoire et que la peur d'échouer bloque son cerveau.

Biologiquement il a donc été mis hors jeu. Cela revient à demander de courir le 100 m à quelqu'un qui a une jambe cassée.

Le résultat obtenu est une aggravation de la situation.

Par cet exemple (vécu) il est démontré que l'utilisation de la pression qu'elle soit négative (la menace du redoublement) ou positive (la possible obtention d'un passage) ne fonctionne absolument pas chez un élève cyclothymique.

Il est préconisé d'utiliser «le renforcement positif» et de bannir la pression.

- Ne rien dire quand ce n'est pas bien.
- S'il est triste, l'encourager : «je suis sûr que tu vas y arriver la prochaine fois, ce n'était pas ton jour».
- Le féliciter chaleureusement quand c'est bien.
- Dire que vous êtes fier de lui.
- Proposer de l'aide s'il rencontre des difficultés.
- S'il n'a pas d'idées proposez vos solutions.

GÉRER LES CRISES À L'ÉCOLE

L'enfant fait des crises de colère, ou d'angoisse. Ce qui semble incompréhensible, c'est que cela peut partir d'un tout petit rien, et de manière imprévisible.

Ces crises reviennent. Vous vous sentez démuni face à cela, d'autant qu'il a déjà été exclu, puni... etc etc ! Si par malheur il s'est montré cavalier à votre égard, sachez qu'il le regrette toujours amèrement, même s'il ne le reconnaît que difficilement. Cela le plonge en dépression.

Quand son langage dérape, c'est qu'il a perdu le contrôle. Voyez-le comme un symptôme et convenez avec lui de ce qui peut être tenté pour ne plus jamais se retrouver dans une situation où sa seule issue sera l'insulte ou l'attaque.

Communiquer régulièrement avec la famille et/ou avec les professionnels de santé qui suivent l'enfant.

C'est indispensable d'avoir une action conjointe. L'enfant cyclothymique a besoin plus qu'un autre de cohésion et de flexibilité.

Il est indispensable que les parents communiquent régulièrement avec l'école sur une base exempte d'animosité pour une collaboration école-parents qui va dans le sens de l'enfant. Les parents connaissent bien le trouble et peuvent aider le corps enseignant dans la compréhension de leur enfant. Les parents peuvent témoigner des méthodes efficaces et de celles qui ne le sont pas. Ils peuvent informer l'école des changements de médication. Il ne faut surtout pas oublier que la clef de tout échange réussi avec l'enfant est la communication.

- JAMAIS DE BRAS DE FER avec un élève cyclothymique.
- CHERCHEZ L'ÉMOTION SOUS-JACENTE : stress, peur de mal faire, sensibilité au rejet, moquerie...
- CONTEXTUALISEZ : il est crucial de ne pas s'attarder sur le comportement uniquement mais, de bien prendre en compte l'ensemble des circonstances du comportement, l'environnement dans lequel le comportement a eu lieu et l'enchaînement des événements qui a conduit au comportement indésirable. Nous savons que le cœur du problème chez les enfants cyclothymiques est qu'ils sont en proie avec la gestion des émotions.

QUE FAIRE EN RÉSUMÉ :

1. Savoir :

Une crise, ce sont des émotions très fortes dans le cerveau qui sont ingérables pour l'enfant. Ce phénomène est comme un tsunami qui dévaste tout. Le cerveau est en incapacité de réfléchir. Il existe des situations déclenchantes.

2. Calmer :

Lors de la crise, on arrête toute discussion, activité. On évite de toucher l'enfant.

On se calme soi-même et on parle doucement. On met l'enfant dans un endroit calme.

On attend que cela passe = C'est trop tard pour discuter, éduquer...

3. Anticiper :

Repérer/éviter les situations déclenchantes. Savoir quoi faire en cas de crise - qui appeler. Améliorer sa relation avec l'enfant.

1. SAVOIR

Les crises proviennent d'une frustration ingérable biologiquement, qui déclenche dans son cerveau un «tsunami émotionnel». Les émotions affluent, beaucoup d'émotions, tellement que cela déborde. L'image du tsunami, est très représentative, avec cette vague qui grossit, grossit pour finir par tout dévaster.

Le cerveau fonctionne à toute allure, s'emballer et n'a plus aucune ressource pour prendre du recul : Ce processus bloque le cerveau cognitif, celui de la pensée, de la logique.

Tout stimuli est amplifié.

L'enfant ne le fait pas exprès, il est incapable d'y faire face, et toute personne en proie à cet embrasement, serait tout aussi incapable de le gérer seul.

L'enfant est démuni, et même si cela ne se voit pas, il essaye par tous les moyens de se calmer, lui-même ne comprend pas ce qui lui arrive. Il est stressé, a peur, culpabilise, ses idées sont bloquées sur son ressenti et le déclencheur, le tout mélangé à de la colère.

2. CALMER

Pendant la crise.

L'enfant est en mode ultra sensible : tout stimuli emballe un peu plus son cerveau, comme s'il n'avait plus de filtre, de protection. Il faut donc éliminer tout ce qui empêche le retour au calme :

- Trouver un endroit calme : sans bruit, et sans lumière forte.
Évitez de toucher l'enfant. Menez-le à l'infirmerie.
- NE CRIEZ PAS, parlez doucement : le cri est une alerte, et mobilise les forces d'une personne pour la fuite (au mieux) ou l'affrontement. C'est une alerte de danger naturellement.
- Ne le raisonnez pas : il n'a pas accès à la logique. Ce n'est absolument pas le moment de l'éduquer, de lui faire la morale.
- Votre stress : il le reçoit 5 sur 5, cela augmente le sien de manière exponentielle. N'oubliez pas, il est débordé par lui-même et certainement très anxieux et stressé de ne pas arriver à se calmer.

=> On respire (ce qui ralentit le coeur et fait baisser le stress, le vôtre et le sien), on s'éloigne si on n'y arrive pas.

- Appelez l'infirmière si c'est très fort, que son comportement devient confus ou sauvage.

3. ANTICIPER

Qui prévenir, comment procéder ?

- Débriefer

=> contacter les parents pour un RDV. Demandez-leur s'il y a des gestes, des paroles aidantes.

- Demandez-leur s'il est possible que le psychologue de l'enfant puisse vous donner quelques conseils. Demandez à l'élève le lendemain ou plus tard s'il sait ce qui a déclenché la crise. Vous aurez peut-être une piste pour l'aider à ne pas retomber dans un schéma pathogène.
- Voyez s'il est possible, en cas de période de turbulences de diminuer le temps scolaire.

- Les situations pathogènes

- Il se met la pression pour un devoir, il a peur de l'échec.
- Vous avez utilisé l'enjeu, la pression pour un devoir, pour obtenir une amélioration.
- Soyez vigilant sur le rapport de l'enfant et ses camarades, il est susceptible et n'oubliez pas qu'il vient à l'école essentiellement pour plaire à ses parents et voir ses copains (comme tous les enfants).
- Il a été puni : il ne comprend pas, car il reste bloqué sur son émotion et non sur la raison de la punition qu'il n'a pas mémorisée.
- Il ne se sent pas accepté, il pense que l'on est injuste envers lui. A tort ou à raison, trop le reprendre peut-être un déclencheur le jour d'après ou une semaine après plusieurs jours de rumination sur votre remarque.
- Il est déstabilisé : Être vigilant sur les changements des routines, les transitions (fin de cours, changement d'activité, changement de classe...). Les nouveautés, les sorties l'angoissent fortement masquant souvent sa joie de la découverte. Elles doivent être préparées.

- Votre relation

La meilleure façon de ne pas avoir de crise, c'est que VOUS L'AIMIEZ!

Vous verrez qu'il se sentira bien mieux et, dès qu'il le pourra, il se mobilisera pour vous contenter.

Non n'objectez-rien, tentez et vous verrez !

Et puis la cyclothymie, ce n'est qu'une caractéristique de l'enfant parmi tant d'autres.... Car il y a du génie dans cette maladie : Marilyn Monroe, Napoléon, Churchill, Hemingway... en étaient atteints.

Avec le temps et une bonne prise en charge, la régulation s'installe et la cyclothymie passe au second plan, bien après son intelligence, sa créativité, son empathie, son courage, sa sensibilité...

Ensemble, changeons leur handicap en potentiel !

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Notre site internet :
www.bicycle-asso.org

- Contact :
contact@bicycle-asso.org

- Liens des vidéos du Dr Hantouche :

Mon humeur ma douleur :

https://www.youtube.com/watch?v=W2FY0_oUN1s

Cyclothymie, troubles bipolaires : les enfants et adolescents aussi ! Interview vidéo et Livre du Dr Elie Hantouche.

<https://ebipo38.wordpress.com/2014/06/28/cyclothymie-troubles-bipolaires-les-enfants-et-adolescents-aussi-interview-et-livre-du-dr-elie-hantouche/>

- Lien de la conférence du Dr Kochman pour l'association Bicycle, juin 2017 :

Impact des troubles de l'humeur sur la scolarité.

<https://www.youtube.com/watch?v=sSE68GFRHCo&feature=youtu.be>



ASSOCIATION D'AIDE AUX FAMILLES D'ENFANTS ET D'ADOLESCENTS
AYANT UN TROUBLE DE L'HUMEUR HYPERSENSIBILITÉ - CYCLOTHYMIE - BIPOLARITÉ

bicycle-asso.org