

CHARGE MENTALE CHEZ L'ENFANT CES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

Publié le : 22/01/2020

L'Emploi du temps surchargé, exigence des parents... L'enfant peut lui aussi être confronté à la charge mentale. Dans son livre « La charge mentale des enfants », publié aux éditions Larousse, la psychologue Aline Nativel Id Hammou nous indique les signes de cette surchauffe mentale.

La charge mentale est loin d'être un phénomène qui ne touche que les femmes et mères de famille. Elle concerne également les hommes, tout comme les enfants. Nos chérubins ressentent en effet parfois beaucoup de pression face aux emplois du temps que l'école ou que nous-mêmes leurs imposons. Les nombreuses activités extra-scolaires en plus des devoirs et des exigences des parents peuvent être de véritables sources d'angoisse pour eux.

Loin de savoir mettre des mots sur ses maux, l'enfant peut finir par se renfermer. Son mal-être n'est cependant pas à prendre à la légère puisque **la dépression est le trouble psychologique le plus fréquent** chez l'enfant ayant une charge mentale accrue.

Dans son livre « La charge mentale des enfants », publié aux éditions Larousse, la psychologue Aline Nativel Id Hammou nous éclaire sur les signes de cette surchauffe mentale. Selon l'experte, chez l'enfant comme chez l'adulte, les symptômes sont à la fois psychiques et physiques. En général, ils alertent de façon significative un membre de son entourage.

Des changements de comportement

La charge mentale va affecter la personnalité et le comportement de l'enfant. Il peut :

- Avoir soudainement du mal à s'endormir ou être victime de troubles du sommeil
- Se mettre à pleurer ou à piquer une colère à la moindre contrariété
- Faire des cauchemars assez fréquemment
- Manifester des troubles de l'humeur : colère, irritabilité, apathie, angoisse, anxiété...
- Se remettre à faire pipi au lit

Des changements sur le plan cognitif

Selon la psychologue, l'impact sur le plan cognitif n'est pas des moindres. L'enfant peut subir :

- Une baisse de la concentration, de l'attention et de la vigilance

- Des difficultés d'apprentissage, de mémoire et de maintien des connaissances acquises
- Des troubles alimentaires (souvent, de l'anorexie)

Il va se montrer plus agressif et plus apathique. « *L'automutilation et les comportements régressifs sont également fréquents* », écrit l'experte.

Des changements physiques

Le plan physiologique de l'enfant est lui aussi impacté. Il peut souffrir :

- D'un retard de croissance
- D'une baisse de tonus musculaire
- D'autres symptômes tels que la pâleur, le malaise, les tremblements ou encore le noeud à l'estomac

« *Cela a aussi un impact sur les capacités immunitaires de l'enfant, qui se montre alors plus sensible aux infections* », ajoute la spécialiste.

Comment comprendre que son enfant est en surcharge ?

Dans son ouvrage, Aline Nativel Id Hammou explique que l'enfant somatise très souvent ses problématiques psychologiques. Il va se plaindre de douleurs physiques, comme un mal de ventre ou de tête par exemple, pour attirer l'attention de ses parents. « *En ce qui concerne la charge mentale, les zones somatiques choisies par l'enfant sont souvent la tête (migraine, vertiges) », le ventre (maux de ventre, diarrhée ou constipation, vomissement), le dos et le cou (douleurs, rigidité) et le coeur (douleurs, accélération du rythme, respiration haletante)* », indique l'experte dans son ouvrage.

Cependant, il va souvent tenter de masquer son mal-être, soit en isolant, ou en partant dormir par exemple. Cela explique pourquoi nous avons parfois du mal à percevoir un changement.

Si votre enfant présente certains symptômes cités ci-dessus, n'hésitez pas à lui parler, à lui poser des questions simples sur ce qu'il ressent et à [lui montrer que vous êtes là pour lui](#). Vous pouvez également organiser un rendez-vous chez un ou une psychologue pour qu'il puisse s'exprimer en toute confiance.

Il faut se rappeler que l'enfant n'est pas responsable de cette situation mais qu'en revanche, nous le sommes en partie. C'est pourquoi il est important de trouver des solutions en famille.