



Long Covid Belgium (ASBL)  
**Commission Pédiatrique**  
[www.longcovidbelgium.be](http://www.longcovidbelgium.be)

# COVID LONG PÉDIATRIQUE

REPÉRAGE,  
COMPRÉHENSION ET  
ACCOMPAGNEMENT  
EN MILIEU SCOLAIRE

## GUIDE PRATIQUE À DESTINATION DES ÉQUIPES PMS

Le Covid long pédiatrique constitue aujourd'hui un enjeu émergent de santé publique, susceptible d'affecter durablement certains enfants et adolescents après une infection par le SARS-CoV-2, y compris après une infection récente ou initialement légère, avec des répercussions possibles sur la santé, la scolarité et la vie sociale.

Cette brochure propose des repères de compréhension, de repérage et d'orientation face à des situations pouvant avoir un impact sur la santé, la scolarité et la vie sociale des élèves.

© Long Covid Belgium ASBL, Commission pédiatrique, mai 2026.  
Ne pas jeter sur la voie publique.



**Télécharger la brochure:**  
→ Cliquez ou scannez ICI.  
COVID LONG PÉDIATRIQUE  
**REPÉRAGE, COMPRÉHENSION  
ET ACCOMPAGNEMENT  
EN MILIEU SCOLAIRE**



Ce document, rédigé par la Commission pédiatrique de Long Covid Belgium — composée de patients, de parents d'enfants affectés, de professionnels de l'enseignement et de spécialistes de la santé en milieu scolaire — vise à proposer aux équipes PMS de la Fédération Wallonie-Bruxelles des repères de compréhension, de repérage et d'orientation face à des situations pouvant évoquer un Covid long chez un élève.


Démystifier les <b>idées fausses</b> sur le Covid long 


En 2026, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS Europe) a rappelé, dans le cadre de sa campagne de sensibilisation, que le Covid long existe toujours et que de nouvelles personnes continuent de développer des symptômes persistants après une infection au SARS-CoV-2, y compris après des formes initialement légères.

Chez certains patients, ces manifestations peuvent s'inscrire dans la durée et concerner également des **enfants, adolescents et jeunes adultes**.

Les symptômes peuvent être fluctuants, parfois invisibles, et avoir un impact important sur **la scolarité, les capacités cognitives, la fatigue, la concentration, la participation sociale et le bien-être psychologique**.

	<b>Le COVID Long touche environ 6 % des personnes qui attrapent le COVID-19.</b>
<b>On peut attraper le COVID Long à n'importe quel âge, quel que soit son état de santé.</b>	
	

	Long Covid Belgium (ASBL) <b>Commission Pédiatrique</b> <a href="http://www.longcovidbelgium.be">www.longcovidbelgium.be</a>
--	--

	<b>Le COVID Long n'a pas disparu.</b>
<b>Il y a encore des personnes qui développent la maladie après de nouvelles infections.</b>	
	

	<b>Le COVID Long ce n'est pas juste "une petite fatigue": minimiser les symptômes peut retarder la prise en charge et la réadaptation.</b>
	

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE COVID LONG PÉDIATRIQUE

**DES DIZAINES DE MILLIERS  
D'ENFANTS ET  
D'ADOLESCENTS  
EN BELGIQUE SONT  
VRAISEMBLABLEMENT CONCERNÉS PAR  
LE COVID LONG (\*1)**



(\*1) SCANNEZ ICI →  
pour consulter les estimations concernant  
le nombre d'enfants touchés par le Covid  
long en Belgique.



Le Covid long pédiatrique désigne la persistance de symptômes pendant au moins trois mois après une infection au SARS-CoV-2, lorsque ces symptômes ne sont pas expliqués par un autre diagnostic.

Il peut également survenir après une infection initialement légère, y compris récente, et même en l'absence de test positif documenté.

## CE QUE VOUS OBSERVEZ PEUT-ÊTRE

Un élève qui décroche, présente une fatigue inhabituelle ou ne parvient plus à suivre le rythme scolaire peut, dans certains cas, souffrir d'un Covid long pédiatrique.

Les professionnels des centres PMS occupent une place centrale dans le repérage, l'écoute et l'accompagnement de ces situations.

Les élèves concernés arrivent souvent au centre PMS après une période d'incompréhension.

L'intervention du centre PMS peut être sollicitée par plusieurs canaux.

Les parents sont souvent à l'initiative de la demande, préoccupés par l'état de leur enfant et démunis face à l'absence de diagnostic clair.

Les enseignants peuvent également alerter le PMS lorsqu'ils observent une baisse des performances, une fatigue inhabituelle ou un désengagement progressif. Plus rarement, certains élèves expriment eux-mêmes leur besoin d'aide.

Leurs difficultés sont parfois interprétées comme un manque de motivation ou d'implication, alors qu'elles s'inscrivent dans un contexte bien plus complexe.



De leur côté, les parents sont souvent déjà épuisés par les démarches entreprises, d'autant plus que les examens médicaux de première ligne ne révèlent pas toujours d'anomalies, ce qui renforce le sentiment d'errance et de non-reconnaissance.

## SIGNAUX SCOLAIRES

- absentéisme soudain et répété ;
- décrochage inexplicé après une période normale ;
- incapacité à terminer une journée complète ;
- difficultés nouvelles de concentration et de mémorisation ;
- aggravation des symptômes après les examens ou après quelques heures de cours.

## SIGNAUX COMPORTEMENTAUX

- fatigue disproportionnée, non récupérée par le repos ;
- retrait social progressif ;
- irritabilité ou labilité émotionnelle nouvelle ;
- plaintes somatiques récurrentes (maux de tête, douleurs) ;
- sentiment de ne pas être cru par l'entourage.



**Long Covid Belgium (ASBL)**  
Commission Pédiatrique  
longcovidbelgium.be



# REPÉRAGE ET ORIENTATION



Le diagnostic de syndrome post-COVID (Covid long) relève exclusivement d'un médecin (généraliste, pédiatre ou médecin spécialiste).

Ce professionnel peut, si nécessaire, activer un protocole de soins dans le cadre des dispositifs de prise en charge de l'INAMI.

Les équipes PMS n'ont pas pour rôle de poser un diagnostic. En revanche, dans le cadre de leurs missions, elles peuvent contribuer au repérage de situations potentiellement compatibles et à l'orientation des élèves.

## QUESTIONS UTILES À EXPLORER LORS D'UN ENTRETIEN

Dans le cadre d'un entretien avec un élève présentant des difficultés, et si le tableau clinique semble évocateur, il peut être pertinent d'explorer, avec prudence, les éléments suivants :

- dans les mois qui ont précédé l'apparition de tes difficultés, as-tu eu une infection Covid ou une période de maladie compatible avec le Covid ?
- as-tu remarqué que ta fatigue ou tes symptômes s'aggravent après un effort, même scolaire ou mental ?

Si les éléments recueillis semblent compatibles avec un tableau de condition post-COVID, orienter l'élève vers sa famille et/ou le médecin en charge (médecin traitant, pédiatre), afin d'envisager une évaluation médicale.



**Le COVID Long n'est ni imaginaire, ni causé par une mauvaise santé mentale.**



**En revanche, le COVID Long peut affecter la santé mentale.**

# L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS PEUT COEXISTER AVEC LE COVID LONG.

Elle est fréquente et ne relève pas uniquement d'un facteur psychologique. Elle résulte d'un mélange complexe entre le corps, le cerveau et le vécu. On observe notamment une dysrégulation du système nerveux autonome, une neuro-inflammation et des déséquilibres neurochimiques.

Les symptômes eux-mêmes peuvent générer de l'anxiété, le cerveau les interprétant comme un signal de danger constant.

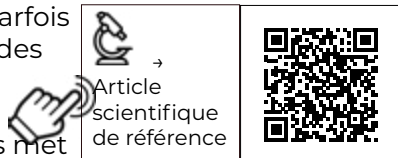
À cela s'ajoutent l'isolement, l'incompréhension, l'incertitude et l'imprévisibilité, qui peuvent accentuer cette anxiété. Celle-ci peut ainsi être une conséquence de la maladie, de l'incompréhension vécue ou des difficultés scolaires.

Elle ne doit toutefois pas conduire à écarter trop rapidement l'hypothèse d'une atteinte somatique.

REPÈRES CLINIQUES

DISTINGUER UNE **ANXIÉTÉ PRIMAIRE** D'UNE **ANXIÉTÉ** POUVANT S'INSCRIRE DANS UN CONTEXTE **DE COVID LONG / DYSAUTONOMIE**

Une publication de référence parue dans la revue scientifique Nature Reviews Microbiology souligne que certains symptômes observés chez des patients atteints de Covid long — notamment dans les formes associées à une dysautonomie, comme le POTS — peuvent parfois être confondus avec des troubles anxieux.



Le tableau ci-dessous met en évidence certaines différences concernant le début des symptômes, les déclencheurs, leur nature, ainsi que leur réponse à l'effort ou aux changements de position.

	CRITÈRE	ANXIÉTÉ PRIMAIRE	ANXIÉTÉ COVID LONG DYSAUTONOMIE
	Début	Progressif ou lié à un stress	Souvent brutal, post-infection
	Déclencheur	Pensées, situations	Pas de déclencheur mental clair
	Nature	Inquiétude mentale	Réaction corporelle
	Pensées	Présentes	Absentes ou secondaires
	Symptômes physiques	Secondaires	Au premier plan
	Variabilité	Stable	Fluctuante
	Effort	Peu d'impact	Aggravation (Malaise Post Effort)
	Position	Pas d'effet	Aggravation debout
	Fréquence cardiaque	Augmente en crise	Tachycardie fréquente
	Vertiges	Rares	Fréquents
	Sommeil	Perturbé par ruminations	Non réparateur
	Réponse repos	Faible	Amélioration nette

# LORSQU'UN ÉLÈVE EST DIAGNOSTIQUÉ D'UN COVID LONG : REPÈRES POUR LES CENTRES PMS



Dès lors que le centre PMS est informé d'un diagnostic posé par le médecin, il peut jouer un rôle important dans l'accompagnement de l'élève, en facilitant le dialogue entre la famille, l'équipe éducative et les professionnels de santé.

Qu'il s'agisse d'un élève de l'enseignement primaire ou secondaire, un enfant ou un adolescent présentant un Covid long peut nécessiter, selon l'intensité, la fluctuation et la durée des symptômes, certains aménagements scolaires temporaires ou prolongés.

## LEVIER CONCRET: ADAPTER LA SCOLARITÉ

Le centre PMS peut constituer un acteur ressource dans l'identification et la coordination d'aménagements adaptés aux besoins de l'élève.

Un élève souffrant de Covid long peut notamment avoir besoin de :

### Aménagements du temps

- scolarité à temps partiel ;
- pauses régulières en journée ;
- allègement du programme ;
- délais supplémentaires.

### Aménagements des évaluations

- tiers-temps ou plus ;
- possibilité d'épreuves orales ;
- étalement des épreuves ;
- absence de pénalité pour raison médicale.

### Aménagements de l'environnement

- accès à un lieu de repos ;
- réduction de la surcharge sensorielle ;
- accès ponctuel à des cours à distance lorsque l'état de santé ne permet pas la présence en classe ;
- maintien du lien pédagogique et social avec la classe.

## POINTS DE VIGILANCE

**Même avec les meilleures intentions, certaines approches peuvent involontairement aggraver la situation**



- encourager une reprise progressive sans tenir compte du malaise post-effort (MPE) : chez certains élèves atteints de Covid long, l'effort — y compris mental — peut provoquer une aggravation des symptômes dans les heures ou les jours qui suivent. Ce signal doit être pris au sérieux, même s'il n'est pas immédiatement visible ;
- exclure une composante somatique au motif qu'une anxiété ou une composante psychologique est présente : les deux peuvent coexister.  
  
Un soutien psychologique peut être pertinent, mais il ne se substitue pas à la prise en compte des manifestations physiques ;
- subordonner tout aménagement scolaire à un diagnostic formellement confirmé ;
- interpréter une amélioration ponctuelle comme la fin de la maladie

LE COVID LONG ÉVOLUE  
SOUVENT DE MANIÈRE  
FLUCTUANTE.

**UNE AMÉLIORATION  
TEMPORAIRE NE SIGNIFIE PAS  
NÉCESSAIREMENT  
UNE GUÉRISON.**

# 5 LEVIERS

## CONCRETS POUR ACCOMPAGNER UN ÉLÈVE ATTEINT DE COVID LONG

### 1 ORGANISER RAPIDEMENT UNE RÉUNION DE CONCERTATION

Réunir l'élève, les parents, le titulaire de classe, la direction et, si nécessaire, d'autres intervenants, afin de partager une compréhension commune de la situation et d'éviter des réponses isolées ou contradictoires.

#### POURQUOI AGIR VITE ?

Le temps est un facteur déterminant : chaque semaine sans adaptation accroît le retard scolaire et le sentiment d'exclusion.

Ces élèves veulent souvent "suivre le rythme" mais leur état de santé les en empêche. Sans soutien, ils risquent la démotivation, l'isolement et la rupture du lien avec leur classe.

### 2 CONSTRUIRE UN PLAN D'AMÉNAGEMENTS INDIVIDUALISÉ

Formaliser des aménagements scolaires adaptés, en lien avec les éléments médicaux disponibles : temps partiel, pauses, évaluations adaptées, absences justifiées, recours ponctuel à des cours à distance, etc.

Cet accompagnement doit rester souple, individualisé et évolutif.

Le Covid long se caractérise souvent par une évolution fluctuante, avec des périodes d'amélioration et de rechute. Les besoins de l'élève peuvent donc varier dans le temps et nécessiter des ajustements réguliers.

Contrairement à certaines situations de revalidation plus linéaires, l'évolution n'est pas toujours progressive ni prévisible.

### 3 SOUTENIR PSYCHOLOGIQUEMENT — SANS PATHOLOGISER

La reconnaissance et la validation du vécu de l'élève constituent déjà un levier important d'apaisement.

Un soutien psychologique peut accompagner la situation, sans se substituer à la prise en compte de la dimension somatique.

### 4 ACCOMPAGNER LA FAMILLE

Les parents sont souvent épuisés après des mois d'errance et d'incompréhension. Ils doivent être reconnus comme des interlocuteurs essentiels et comme des observateurs privilégiés du quotidien de leur enfant. Il est utile de leur transmettre des

ressources fiables et de les orienter, si nécessaire, vers des structures de soutien adaptées.

### 5 ASSURER LE SUIVI

Le Covid long évolue de manière fluctuante et imprévisible. Il est donc important de prévoir des points de contact réguliers avec l'élève, sa famille et l'équipe éducative, et d'ajuster les aménagements en fonction de l'évolution de la situation.

#### PRÉSENCE AU CONSEIL DE CLASSE : UN RÔLE CLÉ

Lors du conseil de classe, l'agent PMS peut notamment :

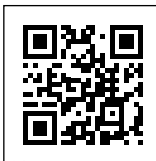
- rappeler le diagnostic ;
- expliquer la fluctuation des symptômes ;
- défendre les aménagements mis en place ;
- éviter des décisions hâtives ou inadaptées (redoublement, réorientation, etc.) ;
- être la voix de l'élève absent.

#### LORSQUE LE COVID LONG DEVIENT DURABLEMENT INVALIDANT

Dans certains cas, le Covid long peut devenir fortement invalidant sur les plans physique et cognitif durant plusieurs mois, voire plusieurs années. Dans ce cadre, l'élève, sa famille, l'école et le corps médical peuvent, en synergie, solliciter et mettre en place différents dispositifs afin de maintenir les apprentissages.

#### ÉCOLE À DOMICILE

L'École à l'Hôpital et à Domicile (EHD) propose un accompagnement pédagogique à domicile ou à l'hôpital pour les élèves dont l'état de santé ne permet plus une scolarité classique présentiel.



#### ENSEIGNEMENT SYNCHRONE PAR INTERNET

Des dispositifs tels que ClassContact peuvent aider à maintenir un lien scolaire et social lorsque la présence en classe devient difficile.



#### L'ENSEIGNEMENT À DOMICILE

En cas d'impossibilité prolongée de fréquentation scolaire en présentiel, une déclaration d'enseignement à domicile peut être introduite auprès du Service de l'Enseignement à domicile de la Fédération Wallonie-Bruxelles.



## COVID LONG PÉDIATRIQUE

**GUIDE PRATIQUE**  
POUR LES FAMILLES &  
ACTEURS DE  
L'ÉDUCATION



**DONNER UNE VOIX  
AUX ABSENTS**



BRUXELLES  
PLACE DE L'EUROPE  
15 MARS 2026



**SALUT ! MOI, C'EST  
CÉLESTE. J'AI 15 ANS &  
JE VIS AVEC UN  
COVID LONG**



**ARTHUR, 10 ANS  
SOUFFRE DU COVID LONG**



**AU DÉBUT, EN 2023, CE SONT  
LES MAUX DE VENTRE QUI  
L'ONT EMPÊCHÉ DE  
FRÉQUENTER L'ÉCOLE DE  
TEMPS EN TEMPS.**



**Long Covid Belgium (ASBL)**  
Commission Pédiatrique  
[www.longcovidbelgium.be](http://www.longcovidbelgium.be)



### **QUI SOMMES NOUS**

Long Covid Belgium est une ASBL belge créée par et pour les personnes atteintes d'un syndrome post-Covid.

Sa Commission pédiatrique réunit des parents, de jeunes patients ainsi que des professionnels de la santé et de l'éducation.

Elle œuvre à une meilleure compréhension du Covid long chez l'enfant, l'adolescent et le jeune adulte.