

## LE STRESS CHEZ LES ENFANTS

Le stress est aussi présent chez les enfants. Tout comme les adultes, ils peuvent ressentir les effets négatifs d'un surplus ou d'un stress mal géré. De plus, le style de vie d'aujourd'hui, amène les enfants à faire face à plusieurs agents stresseurs que les générations précédentes n'ont pas connus.

Voici quelques exemples des stresseurs importants auxquels les enfants peuvent avoir à faire face :

- Séparation / divorce
- Violence
- Pauvreté et chômage
- Monoparentalité
- Pression des pairs
- Famille recomposée
- Horaire surchargé
- Télévision
- Intimidation et problèmes à l'école
- Succès scolaire

Traduction libre tirée de « Parent Connection : Stress in Children »\*

Les enfants doivent aussi composer avec des stresseurs plus quotidiens comme par exemple :

- Se faire taquiner
- Se sentir mal aimé
- N'avoir personne à qui parler

Adapté de « Comment gérer le stress chez les enfants »\*

Tout comme les adultes, les enfants ont la capacité de faire face aux agents stresseurs sans que ces derniers ne les atteignent. Mais il arrive que le degré de stress qu'ils subissent soit trop élevé. Cela peut provoquer certains signes qu'un adulte averti peut observer, comme par exemple :

- Maux de tête, de ventre ou de cou, récurrents
- Irritabilité, tristesse, panique ou rage
- Tranquillité inhabituelle
- Difficulté à se relaxer ou à dormir
- Léthargie, ou être dans la lune
- Retrait des activités
- Énergie ou fatigue excessive
- Régression vers des comportements moins matures
- Habitudes nerveuses comme se ronger les ongles, se tortiller les cheveux, se sucer le pouce, soupirer profondément
- Réactions subtiles, froncer les sourcils, regard préoccupé
- Difficulté à s'entendre avec ses amis

Traduction libre tirée de « Stress in Children »\*

Le surplus de stress chez les enfants peut donc être décelé grâce aux signes précédents. De plus, les parents devraient être à l'affût des changements de comportements soudains chez leurs enfants.



## DES SOLUTIONS AU STRESS DES ENFANTS

Il est possible de réduire le stress quotidien chez les enfants par de petits moyens simples. Voici quelques suggestions :

- Le contact physique
- L'écoute
- L'encouragement
- La sécurité
- L'exercice physique
- L'humour
- Le calme

- La diète équilibrée
- La routine
- L'établissement d'un horaire
- L'apprentissage de la résolution de problème
- La prévision du temps nécessaire pour les activités quotidiennes

Traduction libre tirée de « Stress in Children »

Il existe aussi des façons pour diminuer le stress chez les enfants lorsqu'il a déjà pris de l'ampleur. Le tableau qui suit vous propose quelques moyens :



Bragg, Patt. «Comment gérer le stress chez les enfants». In *Enfant & Famille Canada*. [En ligne]. [http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/00014\\_fr.htm](http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/00014_fr.htm) (Page consultée le 18 février 2003)  
Canadian Child Care Federation. «Stress in Children». In *Child and Family Canada*. [En ligne]. [http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs019\\_en.htm](http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs019_en.htm) (Page consultée le 18 février 2003)  
Klein, Karin. «Parent Connection-Stress in Children». In *Pre-K Smarties, reach your children*. [En ligne]. <http://preksmaties.com/connection/stress.htm> (Page consultée le 18 février 2003)



	Calmer le stress	Se débarrasser
<b>Activités physiques</b>	Exercices de détente, respiration profonde, danse lente sur une musique calme, repos en silence et activités artistiques apaisantes (par exemple, eau, sable).	Plus le stress est élevé, plus le mouvement est large (par exemple, danser, marcher, se rouler, faire de la gymnastique, trépigner, ramper, lancer des choses sans danger, frapper des choses sans danger ou faire des grimaces). D'autres bonnes stratégies pour « se débarrasser du stress » comprennent chanter (commencer à chanter aussi fort que possible et chanter graduellement moins fort) et psalmodier.
<b>Activités mentales</b>	Restructuration mentale ou monologue, affirmations, lire ou raconter des histoires (dans un lieu spécial);.	Exprimer des sentiments verbalement (crier est également bon, si les conditions le permettent), et imaginer des façons de résoudre des problèmes.
<b>Activités spirituelles</b>	Marches dans la nature, musique (particulièrement des pièces instrumentales combinées avec des sons émanant de la nature), exercices de détente et méditation.	Prier, chanter et psalmodier.
<b>Activités affectives</b>	Musique, activités artistiques comprenant la libre expression et réalisées sans parler (mieux avec de la musique) et la narration de contes.	Crier, rire, respirer et grogner. L'art constitue aussi un important outil pour soulager le stress (plus c'est extravagant, mieux c'est). Laissez les enfants déchirer des choses (comme de vieux catalogues, journaux ou morceaux de tissu), éclabousser de la peinture sur de larges surfaces (comme le mur ou le plancher), ou trépigner dans des bassins de peinture placés à l'extérieur. Choisissez d'abord des couleurs voyantes et prenez ensuite des couleurs plus douces. Baissez la musique à mesure que les enfants déchiffrent leurs sentiments. Orientez leur expérience.

*Adapté de comment gérer le stress chez les enfants.*

