



# La stress chez les enfants

Les enfants sont victimes de stress tout comme les adultes mais il passe souvent inaperçu. De nos jours, le rythme de vie est plus rapide et les changements se produisent de façon accélérée et fréquente. Il y a de nombreux facteurs qui ajoutent au stress dans la vie des enfants. Souvent le stress chez les enfants résulte de situations qui perdurent. David Elkind, l'auteur du livre, *The Hurried Child*, soutient que le stress est inhérent à la vie. Il ajoute que l'un des plus importants facteurs de stress chez les enfants est la hâte – à se préparer, à aller d'une place à l'autre, à réussir et à grandir. Les bouleversements qui surviennent au sein de la famille en raison de décès, de divorce, de problème de santé, de tension et de querelles au foyer entraînent peur, anxiété, surmenage affectif et contribuent au stress chronique.

Selon Harold Minden, PhD, professeur de psychologie et spécialiste en matière de stress à l'Université York, le stress peut nuire au bien-être physique, affectif, social, intellectuel et au rendement scolaire des enfants. Le stress peut également influencer sur la motivation, l'attention, la perception, la mémoire et le processus d'apprentissage des enfants. Chaque enfant réagit au stress à sa façon. Tout comme l'adulte, il possède différentes capacités pour apprivoiser le phénomène. En outre, ce qui est source de stress chez un enfant peut ne pas toucher un autre.

Parmi les symptômes d'un stress excessif chez l'enfant on retrouve :

- douleur au cou, maux de tête et mal de ventre récurrents
- irritabilité, tristesse, panique et colère accrues
- silence inhabituel
- difficulté à relaxer ou à dormir
- léthargie, rêvasserie, non-participation aux activités



- énergie ou nervosité excessive
  - retour à des comportements moins matures
  - habitudes nerveuses : se ronger les ongles, s'entortiller les cheveux, se sucer le pouce ou pousser de grands soupirs
- réactions subtiles comme un regard fatigué ou une mine renfrognée
- difficulté à s'entendre avec des ami(e)s

## Techniques de gestion du stress

Les enfants victimes de stress depuis un certain temps ont besoin d'être encouragés et que l'on fasse preuve de plus de patience à leur égard. Ils réagiront peut-être aux techniques suivantes :

- *contact physique* – le fait de serrer un enfant dans ses bras le relaxe et stimule son estime de soi
- *écoutez, c'est important* – demandez à l'enfant comment il sent
- *encouragement* – aidez l'enfant à trouver quelque chose à laquelle il excelle et dites-lui comment vous êtes très fier de lui
- *l'honnêteté et l'ouverture d'esprit* – parlez, communiquez et encouragez l'enfant à exprimer ses sentiments ouvertement
- *sécurité* – essayez d'agir avec constance
- *l'exercice physique* – ces occasions font disparaître les sentiments qui provoquent le stress
- *humour* – aidez l'enfant à voir le côté humoristique des choses
- *tranquillité* – prévoyez des moments de tranquillité
- *un régime équilibre* – encouragez l'enfant à adopter un régime alimentaire sain et varié

Montrez aux enfants à reconnaître les symptômes du stress et les changements qu'ils ressentent — par exemple, pouls rapide, paumes humides, respiration rapide, maux de tête ou de ventre, muscles tendus et sentiments de panique.

Connaissez tout événement important survenu dans la vie de l'enfant. Les adultes aimants sont très importants dans la vie des enfants. Créez un environnement qui encourage un style de vie relaxant. Utilisez des techniques qui favorisent le calme et la relaxation.