



## Bon à savoir

Le stress est une réaction de notre corps suite à un événement et sa bonne gestion dépend de notre capacité à avoir la bonne attitude pendant cet événement.

Le stress provient le plus souvent de sources extérieures (comme la famille, les amis ou l'école), mais il peut aussi venir de l'intérieur. La pression que l'on se met sur les épaules peut atteindre des niveaux élevés parce qu'il y a souvent un décalage entre la situation telle qu'elle est et la situation telle qu'on la perçoit.

Le stress peut affecter n'importe qui, même un enfant. Un enfant de deux ans, par exemple, peut se sentir stressé parce que la personne dont il a besoin pour se sentir bien (un parent) n'est pas suffisamment présente. Chez les enfants prêts à entrer à l'école, la séparation avec les parents est la plus grande cause d'anxiété.



## Les messages derrière l'enfant stressé et anxieux:

- J'ai peur du monde qui m'entoure;
- Je redoute d'être séparé de mes parents;
- Je crains la vie sociale ou je panique facilement;
- J'ai des peurs (chien, foudre, tonnerre);
- J'ai des souvenirs effrayants et des inquiétudes sans fin.



## Analyse des solutions

1. Se renseigner sur l'âge de l'enfant et consulter la **grille de développement** à la **section dimension sociale / morale et langagière**.

2. **Observer le comportement** pendant **quelques jours consécutifs** à l'aide d'une grille d'observation ou de fréquence.

3. Questionnez-vous sur les **causes possibles?** (changements, fatigue, surprotection, etc.)

## Attitudes et comportement

⇒ L'enfant a des obsessions, des manies qui occupent tout son temps;

⇒ L'enfant change de comportement à court terme (troubles du sommeil, sautes d'humeur, faire pipi au lit, etc.);

⇒ L'enfant ressent les effets physique du stress (maux d'estomac, maux de tête);

⇒ L'enfant éprouve des problèmes de concentration ou des difficultés à exécuter sa routine;

⇒ L'enfant plus jeune peut réagir au stress en prenant de nouvelles habitudes telles que se mettre à sucer son pouce, se mettre les doigts dans les cheveux pour faire des boucles ou bien encore à se mettre le doigt dans le nez;

⇒ L'enfant plus âgé peut se mettre à mentir ou vouloir défier l'autorité;

⇒ L'enfant peut faire des cauchemars, avoir des difficultés à se séparer de vous, réagir de façon disproportionnée à de petits problèmes.



### Résultats des analyses

#### Si cela...

- Est à cause de l'environnement, je dois adapter celui-ci et modifier les activités ainsi que le matériel.

#### Si cela...

- Est dû à des changements importants dans son environnement, je m'assure d'avoir toute l'information nécessaire et je le soutiens par le biais des interventions aidantes ci-dessous.



### Interventions aidantes:

- ❖ Assurer une présence positive auprès de l'enfant. Être à l'écoute, combler ses besoins;
- ❖ Encourager l'expression des sentiments chez l'enfant. Lui demander s'il veut en parler, avoir une oreille attentive;
- ❖ Soutenir l'enfant dans la recherche de moyens pour faire face à la situation stressante;
- ❖ Enseigner à l'enfant des techniques de relaxation, de détente. Établir une routine de détente dans la journée;
- ❖ Respecter le rythme et les habiletés de l'enfant. Éviter l'incitation à la surperformance;
- ❖ Essayez de négocier avec lui des « périodes d'essai » en ce qui a trait aux nouvelles activités. Cela l'encouragera à découvrir le monde;
- ❖ Utilisez les jeux à faire semblant et des histoires pour le préparer aux nouvelles situations auxquelles il risque d'avoir du mal à s'adapter ou qu'il pourrait craindre (ex. : la première visite chez le dentiste).



### Clin d'œil

« WoW ! Tu es un super héros très courageux. Tu as réussi à flatter le chien ».

À imprimer et  
mettre sur le frigo