

SYMBIOMAG

N°3 / 3^{ÈME} TRIMESTRE 2012 - TRIMESTRIEL

Belgique/België

PP/PB

9099 GENT X.

BC31601

QUIZ

PARTICIPEZ À NOTRE

● GRAND JEU SUR LA MUTUALITÉ

ENFANTS

LE STRESS : UNE RÉALITÉ

SANTÉ

UNE CONFÉRENCE
POUR VOUS INFORMER

DOSSIER

MIEUX COMPRENDRE
LE DIABÈTE

Symbio
Mutualité Neutre

LES ENFANTS AUSSI PEUVENT ÊTRE STRESSÉS

Découvrez les pistes de réflexion et les conseils pratiques de notre spécialiste

Comment se manifeste le stress chez l'enfant ? Va-t-il montrer des signes d'agitation, de fatigue, voire d'isolement ? L'école est-elle responsable d'un facteur de stress important, même chez les plus jeunes ?

Le stress n'est pas négatif en soi

Stress et émotion sont même indispensables à la vie, mais il faut les consommer en connaissance de cause et « avec modération ». En excès, ils deviennent en effet vite nuisibles pour la santé. Nous avons besoin de « bon » stress pour avancer. Nous pouvons le comparer à la décharge d'adrénaline qui nous permet d'aller de l'avant.

Pourquoi tant de « mauvais » stress ?

L'environnement culturel, social et certaines formes d'éducation nous poussent à vivre de plus en plus dans l'excès de stress et d'émotions. Aujourd'hui, la société nous demande d'en faire toujours davantage. On culpabilise très vite quand on s'arrête et on a le sentiment de ne pas avoir fait le maximum. Cela entame indéniablement notre capital santé, notre réserve d'énergie intérieure, et cela entraîne un état de mal-être, de fatigue (« nous sommes vidés », cf. le burn-out), des troubles de la concentration, de la mémoire, du sommeil, etc. C'est la porte ouverte aux maladies psychosomatiques.

Il n'y a pas d'âge pour être stressé

Tout comme l'adulte, l'enfant peut ressentir stress et inquiétudes. Face à chaque situation, l'enfant digère l'événement à sa manière : une rentrée scolaire, un divorce, un déménagement, le fait d'aller dormir chez un copain, etc. Il est donc intéressant de connaître et de comprendre les situations qui déstabilisent vos petits, pour les aider à y faire face au mieux. Les tempéraments particulièrement émotifs présentent souvent une plus grande fragilité par rapport au stress.

L'environnement familial a toute son importance

L'idéal serait de vivre dans un milieu familial stable et rassurant, dans un monde sans soucis ; c'est bien évidemment utopique. Gardons à l'esprit que l'enfant possède une étonnante capacité d'adaptation et que la façon qu'il a de réagir aux événements est, en grande partie, déterminée par celle des personnes qui l'entourent. Servons de modèle et demeurons à l'écoute. Le jeune vit les événements aussi à travers nos yeux.

Et l'école dans tout ça ?

L'école est un facteur de stress important. C'est la transition entre le monde du petit enfant qui était complètement libre dans ses mouvements à celui de l'enfant qui doit apprendre à rester tranquille et maîtriser une position assise, quasi statique. Ce passage peut créer une frustration que le jeune arrivera à gérer ou non. Il est également



L'école est un facteur de stress important



© iStockphoto - Kiselev Andrey Valerevich

confronté à de nouvelles consignes ainsi qu'à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Tout cela demande une grande concentration ainsi qu'une bonne gestion des émotions.

Soyez à l'écoute des inquiétudes de vos enfants. Elle sont toujours bien réelles et doivent être prises au sérieux.

Quels sont les symptômes du stress ? Comment se manifeste-t-il ?

Les troubles liés au stress chez l'enfant sont les mêmes que ceux ressentis par l'adulte, mais les manifestations sont exprimées différemment car l'enfant verbalise plus difficilement ses craintes et ses incertitudes. Il lui est impossible de mettre le mot « stress » sur ses troubles. Voici quelques exemples de manifestations du stress :

★ **Les troubles du sommeil et l'épreuve du coucher** : au moment du coucher, l'enfant revit sa journée et ses émotions. Commence alors cette peur de rester seul et cela se traduit par les petites « rallonges » bien connues : « J'ai soif », « Je ne sais pas dormir, il y a quelque chose dans mon placard », etc.

★ **Le manque d'attention et de concentration à l'école** : caractérisé par la tête dans les nuages, l'abandon fréquent devant la difficulté, du mal à rester en place, l'enfant fatigable et fatigué, etc.

★ **La perte de confiance en soi** : distinguée par des maux de ventre, de tête le dimanche soir, de l'agitation, des tics, le manque d'énergie ou de volonté, l'impression de ne pas y arriver (liée ou non aux moqueries à l'école), etc.

★ **Le mal-être** : se traduisant par un renfermement (être attentif aux jeunes trop silencieux ou trop extravertis), une difficulté à respecter l'autorité, etc.

★ **Le burn-out** : se manifestant comme un trop plein de tout, des fatigues inexplicables. Le burn-out peut aller jusqu'au décrochage scolaire.

★ **L'agressivité** : souvent perçue comme la manifestation d'une décompensation. On peut la considérer comme un appel au secours.

Notre conseil : pour aider votre enfant à avoir un meilleur équilibre face au stress, encouragez-le pendant la journée à avoir une occupation qui lui permette d'extérioriser son trop plein d'énergie et d'émotions, que ce soit au travers d'un sport ou d'une activité artistique. Vous l'aidez ainsi à exprimer ses sentiments et à se libérer des tensions inutiles et excessives.

La suite en page 12 —————>



© iStockphoto - Rob Hainer

Rien de tel que le sport pour extérioriser le trop plein d'énergie et d'émotions

Quelles aides apporter ?

Préparer l'enfant, dans la mesure du possible, aux changements (cela le rassure), parlez-lui avec des mots qu'il peut comprendre. Aidez-le à verbaliser ce qu'il vit : par le jeu, le bricolage, le dessin, etc. Réconfortez-le, rassurez-le : « N'aie pas peur, nous sommes là, nous te protégeons ». Accordez-lui des moments privilégiés. À l'heure du coucher, embrassez-le, bordez-le, rassurez-le.

Diminuez le temps passé devant la télévision et l'ordinateur : la conscience vit ce qu'elle voit et avec les images (bien souvent) négatives de ces médias, l'enfant perd ses repères et ne fait plus la différence entre la réalité et

la fiction. Cela engendre des énergies négatives et passives que le jeune doit pouvoir extérioriser par la suite, ce qui est généralement loin d'être le cas.

N'oubliez pas de féliciter votre enfant pour ses progrès, ses efforts et ses bons comportements, si minimes soient-ils. Il faut toujours veiller à le valoriser, à l'encourager. Dites-lui combien vous êtes fiers de lui.

Concrètement, que faire pour faciliter la rentrée scolaire ?

★ Préparez-le psychologiquement et rassurez-le

Dans les jours qui précèdent la rentrée des classes, parlez-lui de l'école. Expliquez-lui pourquoi il y

va et tous les avantages qui s'y rapportent : retrouver ses copains et s'en faire de nouveaux, découvrir de nouvelles activités, apprendre des choses qui vont le « faire » devenir grand... Adaptez votre discours au caractère et à l'âge de votre enfant. Pour le petit novice, n'attendez pas le grand jour pour lui présenter sa nouvelle école. Rien de plus angoissant qu'un lieu sans repère dans lequel il se sentira perdu. Pour le familiariser avec les lieux, faites plusieurs fois le trajet avec lui tout en lui expliquant où se trouvent la cour, les classes, le réfectoire, etc. S'il existe des journées portes ouvertes, emmenez-le visiter l'école. Essayez de rencontrer le professeur, de visiter la classe.

★ Préparez-le à être autonome

Le manque d'autonomie peut créer un véritable stress, surtout chez le tout petit. Apprenez-lui à se déshabiller et à se rhabiller tout seul. Faites en sorte qu'il soit propre. Marquez ses vêtements afin qu'il puisse rapidement les retrouver.

★ Lisez des livres sur l'école

De nombreux ouvrages ont pour thème la rentrée scolaire. Les enfants adorent s'identifier aux « héros » de ces ouvrages ; ça les rassure de voir que les autres sont aussi angoissés ou pleurent, comme eux, les premiers jours.

Quand consulter ?

Les réactions au stress sont normales et de courte durée. Toutefois, si malgré toutes vos tentatives pour reconforter et rassurer votre enfant, vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives s'intensifient, n'hésitez pas à consulter un spécialiste.

Nous remercions Anne Houyet, Infirmière pédiatrique et Sophrologue, pour son aimable collaboration.