



Aider votre enfant à comprendre et à gérer le stress

Le stress fait partie intégrante de la vie. Bien que le stress ne soit pas toujours négatif (il peut parfois fournir énergie et motivation), des niveaux élevés de stress peuvent nuire à la santé mentale et au bien-être d'un enfant.

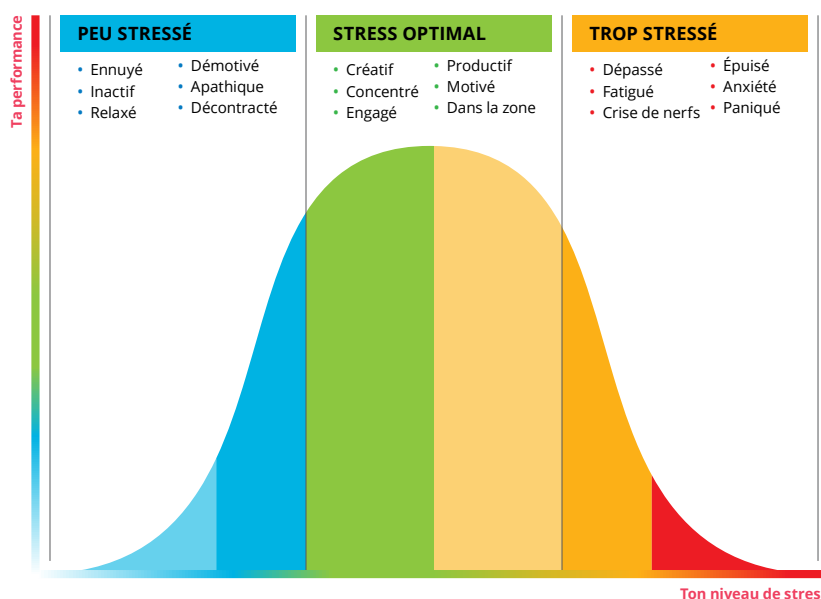
La bonne nouvelle, c'est qu'en tant que parent ou aidant naturel, vous pouvez aider votre enfant à comprendre le stress et à développer des moyens sains de le gérer. Il est important de noter que le stress affecte chaque personne différemment, selon ses expériences personnelles.

Cette ressource a été conçue pour aider les parents et les aidants naturels à reconnaître et à gérer le stress chez leur enfant, ainsi qu'à savoir comment demander de l'aide si nécessaire.

À noter : Bien que nous utilisons le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte, et qu'il se peut que vous vous occupiez de plusieurs enfants.

Qu'est-ce que le stress?

« Le stress est la pression, la tension, l'inconfort physique et parfois l'inquiétude qui découlent de différentes situations » (ministère de l'Éducation de l'Ontario). C'est une réponse humaine naturelle face aux « facteurs de stress » (c'est-à-dire les défis de notre vie). À des niveaux inférieurs, le stress peut être un facteur de motivation utile. Cependant, un stress intense ou prolongé peut devenir problématique.



Le stress est une réponse émotionnelle naturelle aux facteurs de stress (les défis de la vie) et il disparaît généralement lorsque ces facteurs sont éliminés ou résolus.

Ce graphique illustre les effets du stress en fonction de son intensité. L'objectif est de maintenir les niveaux de stress dans la plage optimale, car un état de stress excessif peut être un facteur contribuant à divers problèmes de santé mentale.

Graphique tiré des Modules de littératie en santé mentale pour les élèves de la 7^e et 8^e année – Leçon 8.2, ministère de l'Éducation de l'Ontario



Que se passe-t-il dans le cerveau et le corps de votre enfant lorsqu'il est stressé?

Lorsqu'un enfant subit du stress, le cerveau déclenche la libération d'hormones, activant ainsi la réponse au stress.

Un enfant trop stressé peut présenter les symptômes suivants :

- anxiété
- pensées négatives
- retrait de la famille et des amis
- tristesse
- désespoir
- symptômes physiques comme des maux de tête ou des maux d'estomac
- modifications dans les habitudes alimentaires ou de sommeil
- mauvais résultats scolaires

Pourquoi est-il essentiel que je comprenne le stress de mon enfant?

Lorsque le stress s'accumule, il peut avoir une incidence sur la santé émotionnelle, comportementale, mentale et physique de votre enfant. Si vous êtes préoccupé par le niveau de stress de votre enfant, parlez-lui de ce que vous remarquez. Cela l'aidera à reconnaître l'incidence du stress sur sa façon de penser, d'agir et de ressentir. Rassurez-le en lui disant que vous surmonterez les difficultés ensemble.

Comment puis-je aider mon enfant à gérer le stress?

Il existe de nombreuses façons d'aider votre enfant à faire face au stress, notamment :

Pratiques quotidiennes :

- Maintenez une routine prévisible. Savoir à quoi s'attendre permet aux enfants de se sentir en sécurité et de réduire leur niveau de stress.
- Concentrez-vous sur les bases, comme un sommeil adéquat et beaucoup d'exercice.
- Prenez le temps d'entretenir vos relations avec vos proches.
- Prévoyez du temps dans votre journée pour la détente (loin des appareils électroniques). Le repos est essentiel pour la productivité. Il est donc acceptable de refuser certaines choses afin de consacrer du temps au repos.
- Prévoyez du temps dans la journée pour que votre enfant puisse jouer et s'adonner à des loisirs.
- Aidez votre enfant à prendre conscience de ses émotions, à les nommer et à les gérer. Aidez-le à exprimer ses sentiments en mettant des mots sur ce qu'il ressent, ou en utilisant des moyens créatifs comme l'art, la musique ou la danse pour exprimer ses émotions.
- Aidez votre enfant à reconnaître quand il se sent stressé et à comprendre comment le stress se manifeste chez lui. Par exemple, se sent-il tendu, de mauvaise humeur ou a-t-il des pensées négatives?



Stratégies pratiques de gestion du stress

Les meilleures stratégies de gestion du stress pour les enfants sont celles qui fonctionnent pour eux. Collaborez avec votre enfant pour élaborer une liste d'éléments qui l'aident à gérer les périodes de stress intense. Encouragez-le à dessiner ou à écrire sa liste de stratégies d'adaptation.

Vous trouverez ci-dessous quelques catégories de stratégies de gestion du stress qui peuvent vous être utiles, à vous et à votre enfant, lors de l'élaboration de stratégies d'adaptation.

Voici quelques catégories pour t'aider à approfondir ta réflexion :

| | | | |
|-------------------------|---|-------------------|---|
| BOUGER | Faire des activités physiques, à la fois relaxantes et énergisantes | PLANIFIER | Organiser et préparer ton environnement et ta journée |
| CRÉER | Faire quelque chose de significatif pour toi | CONTRIBUER | Rendre service aux gens qui t'entourent |
| TISSER DES LIENS | Passer du temps avec celles et ceux ou ce qui compte pour toi | RÉFLÉCHIR | Faire travailler tes méninges, apprendre quelque chose de nouveau |
| RELAXER | Faire des activités calmantes et relaxantes | ROUTINES | Avoir des habitudes quotidiennes qui contribuent à ton bien-être |

Tableau tiré des Modules de littératie en santé mentale pour le cours Exploration de carrière (GLC20), ministère de l'Éducation

Voici quelques conseils supplémentaires :

- Encouragez votre enfant à pratiquer régulièrement des stratégies de gestion du stress afin qu'il se sente à l'aise et puisse les utiliser efficacement lorsqu'il en aura besoin.
- Pratiquez la respiration calme avec votre enfant, comme la [respiration circulaire](#).
- Explorez les [techniques d'ancrage](#) avec votre enfant.
- Discutez avec l'enseignant de votre enfant pour savoir ce que les élèves apprennent en classe sur le stress et les stratégies d'adaptation, ainsi que les occasions de pratiquer ces compétences à domicile.

« Lorsque nous envisageons des stratégies et des habitudes de gestion de stress, il est important d'inclure la recherche d'aide. Nous avons tous besoin d'aide, à certains moments, pour gérer notre stress. Pour les enfants, cela peut impliquer des conflits avec d'autres personnes, des expériences relatives à l'identité comme du racisme ou de l'homophobie, ou encore un stress continu relatif à des éléments tels que des problèmes médicaux ou financiers. Bien que les routines saines et les stratégies personnelles soient importantes, il n'est pas à l'enfant de gérer tout seul ce type de facteurs de stress. Lorsqu'ils surviennent, il est essentiel de rechercher le soutien d'une ou d'un adulte de confiance. » (Ministère de l'Éducation de l'Ontario)

Remarque : Le ministère de l'Éducation offre des cours obligatoires sur la santé mentale en 7^e, 8^e et 10^e années. Ces cours abordent le stress et fournissent des informations sur la manière d'obtenir du soutien. Ces informations sont à votre disposition, en tant que parents et aidants naturels, pour poursuivre la conversation à domicile.

Modules de littératie en santé mentale pour les élèves de la 7^e et 8^e année

Explorer la santé mentale ensemble : Ressources pour les parents et les aidants naturels

En discutant ce qu'est la santé mentale à l'école, les élèves peuvent acquiescer des compétences et des habiletés nécessaires à l'avenir. Les élèves ont également besoin de savoir qu'ils ne sont pas seuls. À l'école, les élèves de la 7^e et 8^e année peuvent apprendre à reconnaître les signes de problèmes de santé mentale chez eux et chez les autres. Pendant que vous en discutez avec les modules de littératie en santé mentale de l'Ontario de l'Éducation pour les élèves de la 7^e et 8^e année, vous pouvez également en discuter avec et trouver des conseils utiles sur la façon de maintenir une bonne santé mentale et le bien-être de votre enfant.

Ces documents de littératie en santé mentale offrent des ressources pour aider à discuter de l'identité, de l'orientation sexuelle, de la diversité et de l'expérience pour soutenir la santé mentale des élèves. Vous trouverez également des conseils et des ressources pour les enseignants sur la santé mentale, la littératie en santé mentale et les ressources de l'Éducation.

Cette liste de ressources pour les parents et les aidants naturels vise à compléter l'apprentissage que votre enfant apprend dans la salle de classe de l'école de l'Éducation.

Êtes-tu-il des activités que nous pouvons pratiquer à la maison?

En trouvant des moyens d'aider votre enfant à gérer le stress ou à l'aider à acquiescer une série de compétences nécessaires à l'avenir, vous pouvez aider votre enfant à gérer le stress. Lorsque des problèmes de santé mentale surviennent, vous pouvez vous en occuper à l'école ou à la maison. La meilleure façon de préparer votre enfant est de le soutenir avec les compétences apprenant à l'école et à la maison.

Ministère de l'Éducation de l'Ontario



Où puis-je obtenir de l'aide si j'ai des préoccupations?

À l'école – Il existe de nombreuses personnes qui peuvent offrir du soutien à l'école. Vous pouvez discuter avec l'enseignant de votre enfant ou avec un membre du personnel scolaire en qui vous avez confiance. Les écoles de l'Ontario offrent des services d'évaluation ainsi que de prévention et d'intervention précoce, assurés par des travailleurs sociaux et du personnel en psychologie.

Dans la communauté – Si un soutien supplémentaire est nécessaire, le personnel scolaire ou votre médecin de famille peut aiguiller votre enfant vers des services de santé mentale. Si vous n'avez pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne, veuillez consulter <https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne> pour trouver un professionnel de la santé.

Vous pouvez également communiquer avec les organismes suivants :

- [Santé mentale pour enfants Ontario](#) – Accédez à des services de santé mentale gratuits dans votre région, comprenant des cliniques sans rendez-vous (virtuelles et en personne), des séances de counseling et de thérapie continue, ainsi que des traitements spécialisés et intensifs. Aucune référence nécessaire.
- [Parlons maintenant](#) – Communiquez instantanément avec un ou une thérapeute, où que vous soyez en Ontario, pour élaborer un plan et obtenir un soutien supplémentaire si nécessaire.
- [Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#) – Accédez à une gamme de services dans plusieurs communautés de l'Ontario. Accédez facilement à des services gratuits, avec ou sans rendez-vous.

Soutenir un enfant confronté à un problème de santé mentale peut être difficile. N'hésitez pas à solliciter du soutien pour vous-même. Communiquez avec le [Centre de soins aux familles](#) pour entrer en contact avec d'autres parents et aidants naturels vivant des expériences similaires.

Ressources utiles

- <https://www.apa.org/topics/children/stress> (en anglais seulement)
- <https://cmha.ca/fr/brochure/le-stress/>

Références

Modules de littératie en santé mentale pour les élèves de la 7^e et 8^e année, ministère de l'Éducation de l'Ontario

Modules de littératie en santé mentale pour Exploration de carrière (GLC20), ministère de l'Éducation de l'Ontario

Zone optimale de stress – Diagramme tiré des Modules de littératie en santé mentale pour les élèves de la 7^e et 8^e année – 8.2, ministère de l'Éducation de l'Ontario

