

LE MAGAZINE
OFFICIEL DU
CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN

Le Centre
d'études sur
le stress humain
a pour mission
d'améliorer la
santé physique
et mentale des
individus en leur
fournissant une
information
scientifique
de pointe sur les
effets du stress
sur le cerveau
et le corps.



Bienvenue à cette *troisième année* du Mammouth Magazine! Nous aimerions profiter de cette opportunité pour vous faire savoir que le Centre d'études sur le stress humain (CESH) célèbre son deuxième anniversaire en emménageant dans une nouvelle demeure. Nous sommes maintenant au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine qui est affilié à l'Université de Montréal. La directrice du CESH, D^{re} Sonia Lupien, a récemment accepté le poste de directrice scientifique du Centre de recherche qui inclut non seulement l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, mais également l'Hôpital Rivière-des-Prairies et l'Institut Philippe-Pinel de Montréal. Même si notre site Web à Louis-H. Lafontaine est présentement en construction, vous pouvez tout de même consulter nos sections en vous rendant à l'adresse suivante : www.stresshumain.ca. Nous planifions plusieurs mises à jour intéressantes et interactives et nous vous tiendrons au courant quant au lancement officiel de notre nouveau site amélioré. Et maintenant, sautons dans le vif de notre sujet pour ce numéro, le stress et la rentrée scolaire.

Hôpital
Louis-H. Lafontaine



Vos enfants se font-ils du CINÉ avec la rentrée ?

Éditorial par Tania Elaine Schramek B.A., M.Sc.
Traduction par Marie-France Marin B.A.

Le lecteur assidu du Mammouth sait qu'il n'y a pas de raison de se faire du CINÉ avec le stress et que le CINÉ est du CINÉ peu importe que vous soyez un travailleur de 45 ans ou un enfant de cinq ans qui se prépare à commencer l'école. Pour ceux d'entre vous qui en êtes à votre première lecture du *Mammouth Magazine*, laissez-nous vous expliquer.

Contrairement à la croyance populaire, **le stress n'est pas le résultat de la pression du temps ou d'une surcharge de travail**. Si c'était le cas, cela voudrait donc dire que les personnes âgées ainsi que les jeunes enfants (deux populations qui n'ont pas à faire face à des surcharges de travail ou à une importante pression du temps) ne seraient pas vulnérables aux effets du stress. Plus de 50 années de recherche scientifique sur le

Vos enfants se font-ils du CINÉ avec la rentrée?

stress nous indiquent que cela est tout à fait faux. Les personnes âgées (55 ans et plus) et les enfants sont particulièrement vulnérables au stress, comparativement aux adultes. Pourquoi donc? C'est très simple! Parce que le cerveau de l'enfant est en développement et que le cerveau de la personne âgée vieillit. Comme vous le verrez (et comme il a été expliqué dans le numéro 2 du *Mammouth Magazine*), le cerveau est un joueur important lorsqu'on parle de stress.

Qu'en est-il du CINÉ?

Quelle est la place du CINÉ dans tout cela? Une chose doit être claire; les choses stressantes dans nos vies (c.-à-d., les agents stressants) ne nous rendent pas malades, mais la réponse du corps face à ces agents stressants peut définitivement le faire. Le corps répond aux agents stressants en libérant des hormones de stress, l'adrénaline et le cortisol. Plus spécifiquement, c'est lorsque notre **cerveau**

Le CINÉ de l'école

C'est donc dire que les enfants qui entrent à l'école feront probablement face au CINÉ. En effet, la rentrée scolaire représente le CINÉ dans tous ses aspects! Pour les enfants qui entrent à l'école pour la première fois, cette situation est définitivement Nouvelle (une expérience totalement nouvelle) et Imprévisible (les enfants ne savent pas à quoi s'attendre), implique une menace à leur Égo (est-ce que je vais me faire des amis?) et bien souvent ils ont l'impression d'avoir un faible sens de Contrôle sur la situation (ils n'ont pas le choix d'aller à l'école et n'ont pas leur mot à dire sur le déroulement des choses). Cela est également vrai pour les enfants qui changent d'école ou pour ceux qui font la transition du primaire vers le secondaire.

En ce qui a trait à cette transition, nous savons que les enfants perçoivent ce genre de situation comme étant stressante et peuvent même ressentir de l'anxiété. Ces perceptions se traduisent en des niveaux élevés d'hormones de stress. Un des articles du présent numéro décrira les résultats d'une étude que nous avons réalisée sur le sujet et expliquera

questions de la part des médias par courriel ou par téléphone, nous considérons qu'il est important de consacrer un numéro entier au sujet du stress associé à la rentrée scolaire ou à la transition scolaire.

Décomposons ce numéro!

Dans le premier article de ce numéro, Marie-France Marin, une étudiante graduée du CESH, ou comme nous l'appelons, le Centre de stress, nous fait part d'une entrevue qu'elle a récemment réalisée auprès du D^{re} Lyse Turgeon, chercheuse au Centre de recherche Fernand-Seguin, qui se spécialise sur les problèmes d'anxiété et qui porte une attention particulière à ces problèmes au cours de l'enfance. Dans son article, madame Marin vous aidera à identifier les signes d'anxiété chez votre enfant et résumera les différents trucs fournis par D^{re} Turgeon pour faciliter la rentrée et ainsi que l'année scolaire.

Précédemment, j'ai parlé du stress associé aux transitions scolaires, un moment où les reines et les rois du château perdent leur statut et deviennent de simples chevaliers de la royauté. Cette période est si critique que

Une chose doit être claire, les choses stressantes dans nos vies (c.-à-d., les agents stressants) ne nous rendent pas malades, mais la réponse du corps face à ces agents stressants peut définitivement le faire.

perçoit un agent stressant qu'il débute une cascade d'événements qui mènent à la libération des hormones de stress. Nous savons également que les hormones de stress se fraient un chemin jusqu'au cerveau en affectant des processus cognitifs comme l'apprentissage et la mémoire. Pour les enfants à l'école, cela peut représenter son lot de problèmes.

La recherche scientifique sur le stress nous enseigne également que chez les humains, la seule chose qui déclenchera la cascade du stress (sauf dans le cas d'agents stressants majeurs comme un tremblement de terre) sont des situations face auxquelles nous avons peu de **Contrôle**, qui sont **Imprévisibles**, **Nouvelles** et qui menacent notre **Égo** (c.-à-d., notre personne, la façon que l'on a de se percevoir, notre estime personnelle), donc c'est du **CINÉ**. Cela est vrai pour tous les groupes d'âge, pour les hommes comme pour les femmes et pour tous les niveaux socio-économiques (riche, pauvre ou quelque part dans le milieu). C'est pour cette raison que le stress est un phénomène si individuel, parce que ce qui est nouveau pour vous ne l'est pas nécessairement pour votre voisin.



pourquoi le fait d'intervenir (par exemple, avec les enfants) peut aider à prévenir le développement à long terme de problèmes reliés au stress, tels les maladies cardio-vasculaires, la dépression et les troubles d'anxiété. Étant donné le nombre important d'études qui montrent que le stress peut mener à des problèmes de santé mentale et/ou physique et étant donné que nous avons reçu plusieurs

nous avons décidé de créer un programme complet conçu dans le but d'aider les jeunes à reconnaître, comprendre et gérer le stress qui survient lors de cette période de transition. De plus, ces techniques les aideront pour le reste de leur vie. Dans son article, Nathalie Wan, coordinatrice de recherche au Centre de Stress qui a également aidé à créer et à coordonner le programme *DéStresse et Progresse*, nous fournira une description des différents ateliers qui se tiendront dans les écoles et expliquera également la raison d'être du programme *DéStresse et Progresse*.

La dernière section de ce numéro contient deux articles écrits par des étudiants gradués du CESH, qui vous fourniront des trucs et stratégies pour apprendre à gérer le stress associé à l'école. Le premier article, par Kamala Pilgrim, discutera des agents stressants auxquels les jeunes de l'école primaire font face alors que le deuxième article, par Robert Paul Juster, abordera les défis que l'école secondaire représente. Juste avant ces deux textes très utiles, j'ai écrit un petit guide contenant des trucs utiles pour savoir comment reconnaître le stress chez votre enfant,

...les agents stressants auxquels votre enfant fera face ne se manifesteront pas seulement la première journée d'école pour ensuite disparaître jusqu'au moment de la transition vers le secondaire. Les premiers mois d'école sont remplis de situations qui impliquent des éléments du CINÉ.

mais aussi comment l'adresser, dépendant de l'âge de vos jeunes. Finalement, à la fin de ce numéro, vous trouverez une liste de pointage qui vous permettra d'identifier la présence de stress aiguë chez votre enfant.

Ceci étant dit, je dois maintenant faire quelques mises au point. Premièrement, vous allez peut-être remarquer que certains des trucs se répètent. Cela n'est aucunement le résultat d'une mauvaise édition, mais est plutôt fait dans le but d'aider le lecteur à se souvenir des points importants. La répétition est d'ailleurs une des nombreuses stratégies qui facilitent la mémorisation (pour plus de trucs concernant la mémoire, visitez notre site Web au www.hlhl.qc.ca/stress). Nous utilisons la répétition à plusieurs reprises. Pensez simplement à ce que vous faites lorsque quelqu'un vous donne un numéro de téléphone à composer, vous le répétez sans cesse dans votre tête. Rappelez-vous du temps où vous étiez étudiant; la répétition faisait sans doute partie de votre routine d'étude. Le même principe s'applique ici. Deuxièmement, plusieurs d'entre vous lirez ce numéro **après** le premier jour d'école et certains croiront donc que ce que vous lisez ne s'applique plus. Eh



Deux mois après le début de l'année, votre enfant peut avoir à faire un exposé oral devant sa classe : nouveauté, menace à l'égo, sens de contrôle diminué... cela vous rappelle quelque chose? La même chose s'applique dans le cas de l'école secondaire.

Il s'agit certainement d'un des plus beaux cadeaux que nous pouvons offrir à nos enfants, mais nous vous le concédons, probablement un des plus difficiles. Les parents peuvent certainement guider leur enfant et servir de protection contre le stress, mais il faut être prudent et ne pas traverser la ligne qui existe entre une protection et un mur de brique que le stress ne peut aucunement pénétrer.

Apprendre tôt comment reconnaître et s'adapter au stress est un outil essentiel dont les jeunes auront besoin pour devenir résilient face au stress.

bien, ce n'est pas du tout le cas! Les trucs et les suggestions que nous vous donnons peuvent être utilisés toute l'année, et nous espérons que ce soit le cas!

Nous faisons référence aux **semaines** entourant le retour à l'école précisément parce que les agents stressants auxquels votre enfant fera face ne se manifesteront pas seulement la première journée d'école pour ensuite disparaître jusqu'au moment de la transition vers le secondaire. Les premiers mois d'école sont remplis de situations qui impliquent des éléments du CINÉ. Par exemple, il est peu probable que votre enfant devienne « meilleur ami » avec un autre jeune dès la première journée. Au primaire, les premières semaines sont importantes pour permettre aux enfants de se connaître mutuellement et de se familiariser avec la vie scolaire. C'est pourquoi le CINÉ fera encore partie du portrait.

Finalement, nous voudrions mentionner que la dernière chose que nous voulons est que les enfants développent une allergie au CINÉ! Nous ne pouvons pas éviter tous les agents stressants de la vie et nous ne devrions pas essayer de protéger nos enfants pour qu'ils ne fassent jamais face au stress. En fait,

Nous ne pouvons pas éviter tous les agents stressants de la vie et nous ne devrions pas essayer de protéger nos enfants pour qu'ils ne fassent jamais face au stress.

cela peut causer plus de mal que de bien puisque les enfants peuvent ainsi devenir à long terme très peu résistant au stress et donc, avoir bien de la difficulté à faire face à leur premier agent stressant majeur. Apprendre tôt comment reconnaître et s'adapter au stress est un outil essentiel dont les jeunes auront besoin pour devenir résilient face au stress.

Donc, nous vous invitons maintenant à apprécier votre lecture de ce numéro du *Mammoth Magazine* et nous espérons que nous vous serons utiles pour mieux guider vos enfants dans ces années, qu'en tant qu'adultes, nous nous remémorons bien souvent comme les meilleurs de notre vie. Nos enfants ne le voient peut-être pas toujours comme cela alors qu'ils sont plongés dedans, mais au

CESH, nous sommes convaincus que le fait de déjouer le CINÉ les aidera considérablement et vous donnera des opportunités d'apprécier ce temps précieux avec vos enfants.

Profil d'une chercheuse : docteure Lyse Turgeon

*Une carrière dédiée au mieux-être
des enfants et des adolescents*

Écrit par Marie-France Marin



Lyse Turgeon est professeure agrégée et directrice des études supérieures à l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal. Elle est également chercheuse au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine et à l'Hôpital Rivière-des-Prairies. Elle travaille à développer des programmes de traitement et de prévention des troubles anxieux chez les jeunes. Elle vise également à mieux comprendre les facteurs de risque associés au développement des troubles anxieux chez les enfants. Elle a d'ailleurs récemment publié un livre sur le sujet¹.

Contrairement à bien des chercheurs qui ont eu un parcours linéaire au cours de leur carrière, D^{re} Turgeon a suivi un autre type de trajectoire, mais qui n'en reste pas moins fascinante. Au cours de sa maîtrise en psychologie du développement à l'UQAM, D^{re} Turgeon s'est intéressée particulièrement au développement normal de l'enfant. Elle a étudié entre autres le développement du langage et de la socialisation des enfants. Elle a travaillé ensuite en santé communautaire afin de développer des programmes de prévention de la violence à l'école et en milieu familial. C'est au cours de son doctorat en psychologie clinique réalisé à l'Université Laval qu'elle a développé une expertise dans le domaine de l'anxiété chez les adultes.

Dans le cadre de ses stages cliniques, D^{re} Turgeon a l'opportunité de questionner des adultes souffrant des troubles anxieux sur l'origine de leur anxiété. C'est alors qu'elle est étonnée de constater à quel point, pour la majorité d'entre eux, leurs premières peurs et angoisses semblaient avoir débuté au cours de l'enfance. Par contre, à l'époque, très peu de chercheurs travaillaient sur la problématique des troubles anxieux chez les jeunes. Ce fût donc le déclic pour D^{re} Turgeon. Son post-doctorat en psychiatrie de l'Université de Montréal puis le début de sa carrière de chercheuse lui a donc permis de concilier ses deux

Dans le cadre de ses stages cliniques, D^{re} Turgeon a l'opportunité de questionner des adultes souffrant des troubles anxieux sur l'origine de leur anxiété. C'est alors qu'elle est étonnée de constater à quel point, pour la majorité d'entre eux, leurs premières peurs et angoisses semblaient avoir débuté au cours de l'enfance.

principaux champs d'intérêts, les troubles anxieux et le développement de l'enfant.

Il semble y avoir une prédisposition génétique au développement du trouble anxieux. Cependant, les gènes sont rarement le seul et unique déterminant d'une trajectoire de développement. L'expérience y est souvent

pour beaucoup. Notre jeune n'aura donc pas un trouble anxieux du jour au lendemain. Dre Turgeon mentionne que le développement de l'anxiété se fait de façon très graduelle. «En effet, avant l'apparition du problème, il y a habituellement des signes précurseurs et ceux-ci peuvent être détectés très tôt, même à l'âge préscolaire», précise-t-elle. Les enfants



En tant qu'adulte, si nous avons beaucoup de peurs et que nous sommes très surprotecteurs envers nos enfants, nous risquons d'envoyer à nos enfants le message que le monde est dangereux et qu'ils n'ont pas la capacité d'affronter les choses.

qui ont constamment peur d'affronter une nouvelle situation, qui ont tendance à jouer seuls ou qui ont de la difficulté à se séparer de leurs parents peuvent présenter un risque plus élevé. Par contre, il ne faut pas s'affoler et nécessairement consulter un psychologue dès qu'un de ces signes se manifeste chez l'enfant. En effet, D^{re} Turgeon insiste sur le fait que nous avons un rôle important à jouer en tant que parent. Bien que nous ne puissions rien changer au bagage génétique de notre jeune, nous pouvons être des acteurs importants pour l'expérience que le jeune acquerra. Elle mentionne qu'il ne faut pas hésiter à encourager notre jeune à affronter des situations, tout en le guidant dans ce processus. En tant qu'adulte, si nous avons beaucoup de peurs et que nous sommes très surprotecteurs envers nos enfants, nous risquons de leur envoyer le message que le monde est dangereux et qu'ils n'ont pas la capacité de l'affronter. Il est donc important de travailler sur nos propres comportements afin d'offrir un modèle positif à nos enfants. Selon D^{re} Turgeon, nous devons encourager nos enfants à développer un sentiment de maîtrise sur leur environnement et ce, dès leur jeune âge.

Anxiété et rentrée scolaire

Comme vous le verrez dans ce numéro, la rentrée scolaire représente une source de stress pour plusieurs enfants et adolescents. Mais est-ce que cela veut dire qu'elle peut aussi causer de l'anxiété? « Tout à fait », dit D^{re} Turgeon. En fait, il y aura probablement une réaction de stress qui est tout à fait normale chez la plupart des jeunes et qui est spécifique à cette situation. Mais pour certains jeunes, cette ré-

...il y a habituellement des signes précurseurs et ceux-ci peuvent être détectés très tôt, même à l'âge préscolaire »

ponse sera continue et elle se généralisera à un contexte plus large que l'agent stressant lui-même.

D^{re} Turgeon mentionne qu'il y a différents signes qui peuvent nous indiquer que notre jeune souffre d'anxiété face à la rentrée scolaire. Encore une fois, il n'existe pas une manifestation qui fait foi de tout; les signes varieront d'un jeune à un autre. Certains enfants verbaliseront leurs peurs, d'autres auront des problèmes de sommeil ou seront de mauvaise humeur alors que pour d'autres, il s'agira de plaintes somatiques, tels des maux de ventre. Tous ces signes peuvent être des réactions normales face à un agent stressant, mais c'est

D^{re} Turgeon insiste sur l'importance de ne pas mettre de pression sur nos enfants par rapport à leurs performances scolaires. L'important c'est de les encourager à établir des contacts et à voir l'école comme une source de plaisir et d'épanouissement!



davantage **leur persistance au fil du temps** qui fera la différence entre une adaptation au stress ou un manque d'habitude qui caractérise l'anxiété.

D^{re} Turgeon mentionne qu'il est important de débiter le processus de préparation longtemps à l'avance. Il ne faut pas hésiter à aller visiter l'école, à se rendre aux rencontres d'intégration avec notre jeune, à le faire verbaliser sur ses craintes, ses inquiétudes et ses

ne rien faire! Il est primordial aussi de maintenir une saine hygiène de vie pour le jeune. Un sommeil de qualité, une bonne alimentation et des activités physiques l'aideront à bien affronter ce nouveau défi qu'est l'école.

...le développement de l'anxiété se fait de façon très graduelle.

Pour conclure, D^{re} Turgeon est consciente du fait que bien que plusieurs pas ont été franchis, en termes de recherche sur l'anxiété chez les enfants et les adolescents, il reste tout de même du travail à faire. Dans les prochaines années, elle compte investir ses efforts à l'amélioration de la prévention du développement des troubles anxieux. « Une fois que le trouble anxieux est installé, il y a déjà des conséquences négatives pour le jeune », dit-elle. C'est donc pourquoi, au cours des années à venir, elle se concentra principalement à trouver des façons de faciliter l'identification des jeunes à risque et à développer des moyens pour mieux outiller les parents face à cette problématique.

1. Pour en connaître davantage sur les troubles anxieux chez les enfants et les adolescents, vous pouvez consulter le livre écrit par D^{re} Turgeon : *Les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent*, Éditions Solal.



DéStresse et Progresse

Dans une école près de chez vous!

Écrit par Nathalie Wan, B. A., M. A.
Traduit par Marie-France Marin, B. A.

Un **nouvel environnement** scolaire, des hormones déchainées, des examens, des problèmes d'image corporelle, des exigences pour les notes scolaires, la pression des pairs et une pile de devoirs plus haute que la muraille de Chine – du stress, encore du stress, toujours plus de stress! Les problèmes auxquels nos adolescents d'aujourd'hui font face sont nombreux et font partie de la transition – qui semble parfois interminable – de l'enfance à l'adulte. Cette transition est d'ailleurs caractérisée par plus de responsabilités, d'attentes et un bon lot de pression.

Les études ont démontré que des niveaux élevés de stress étaient liés à une vaste étendue de problèmes de santé physique et mentale, ainsi qu'à des lacunes au niveau cognitif, comme les déficits de mémoire. La dépression, l'anxiété, l'anorexie, le suicide, l'abus de drogues et une faible estime de soi ne sont qu'une partie des problèmes majeurs auxquels sont confrontés les adolescents d'aujourd'hui. De plus, plusieurs des maladies qui surviennent à l'adolescence persistent à l'âge adulte. Apprendre à reconnaître son stress et développer des stratégies pour s'y adapter est donc impératif pour s'assurer d'un bien-être mental et physique à long terme. Les effets risquent d'être d'autant plus bénéfiques si cet apprentissage est fait tôt au cours de sa vie.

Avec cela en tête, le Centre d'études sur le stress humain (CESH) a créé **DéStresse et Progresse** – un programme unique qui

éduque les jeunes adolescents sur les effets du stress sur l'apprentissage, la mémoire et la santé mentale. De plus, ce programme montre aux jeunes comment reconnaître, gérer et s'adapter au stress.

Pourquoi le programme *DéStresse et Progresse* a-t-il été créé ?

Ce programme a vu le jour grâce aux résultats obtenus lors d'une étude dirigée par la directrice du Centre de stress, D^{re} Sonia Lupien et ses collègues. L'étude avait comme but premier d'évaluer si la pauvreté pouvait être une source de stress pour les enfants âgés entre 6 et 12 ans qui pourrait se refléter par de hauts niveaux d'hormones de stress. Les résultats de l'étude ont, en effet, confirmé cette hypothèse. Cependant, les résultats ont également démontré qu'au moment de la transition scolaire, tous les enfants démontraient une augmentation significative des hormones de stress et ce, peu importe le statut socio-économique dans lequel ils évoluent.

Il est bien connu que de hauts niveaux d'hormones de stress ont un effet négatif sur l'apprentissage et la mémoire. À bien y penser, quel est le travail principal des enfants? Ils apprennent et mémorisent, c'est leur principale tâche à l'école. C'est pourquoi nous avons considéré qu'il était très important de développer un programme d'intervention précoce visant les enfants afin de prévenir des troubles cognitifs reliés au stress ainsi que le développement de problèmes de santé mentale et physique.

Le CINÉ du programme

Le programme *DéStresse et Progresse* vise les enfants de 6^e année et secondaire I, les pré-adolescents qui font la transition de l'école primaire à l'école secondaire. En effet, plusieurs adolescents indiquent que la transition scolaire est une période caractérisée par un haut niveau de stress étant donné la nouveauté de l'environnement, le faible sens de contrôle qui est liée à l'imprévisibilité des amitiés ainsi qu'aux nouvelles demandes de l'école. Donc, c'est du CINÉ.

Le programme vise également les jeunes de secondaire IV, puisque les éducateurs et les conseillers pédagogiques que nous avons consultés ont indiqué que ces élèves démontraient des niveaux de stress plus importants que ceux de deuxième, troisième et cinquième secondaire. En secondaire IV, les élèves doivent passer, pour la première fois, des examens provinciaux et les notes qu'ils obtiennent sont souvent prises en compte lorsque vient le temps de s'inscrire au cégep, ce qui représente donc une importante demande académique. De plus, les élèves de quatrième et cinquième secondaire, doivent choisir dans quel programme ils étudieront au cégep, ce qui, d'une certaine façon, représente les fondations de la carrière qu'ils choisiront.

Le programme est composé de cinq ateliers qui seront donnés par une équipe d'étudiants gradués du CESH. Chaque atelier a été créé afin d'offrir aux adolescents de l'information fondamentale et des outils qui leur permettront de reconnaître et de gérer leur stress. Même si le programme est présenté dans un contexte de groupe, il n'en reste pas moins qu'il est personnalisé d'une certaine façon, puisque comme nous l'avons vu, la perception du stress est un phénomène hautement individuel.

De plus, chaque atelier présente un thème sur le stress en utilisant des discussions interactives et en favorisant la participation des étudiants et les échanges entre eux. Les cinq ateliers sont divisés en trois thèmes principaux qui incluent :

THÈME 1 (ateliers 1 et 2)

Reconnaître le stress : Le modèle du CINÉ

Qu'est-ce que le stress exactement? Le premier thème vise à définir le stress et décrit des façons de le reconnaître. Une situation

ACTIVITÉ 1 (Exercice à être donné à la fin de l'atelier 1) (JOUR 1)

Est-ce que quelque chose de stressant s'est produit aujourd'hui?

Si oui, qu'est-ce qui t'a rendu(e) stressé(e)? Fais une liste de toutes les choses qui t'ont fait sentir stressé(e).

1. _____ Contrôle (bas) Imprévisibilité (Nouveau) Égo (menacé)

2. _____ Contrôle (bas) Imprévisibilité (Nouveau) Égo (menacé)

3. _____ Contrôle (bas) Imprévisibilité (Nouveau) Égo (menacé)

4. _____ Contrôle (bas) Imprévisibilité (Nouveau) Égo (menacé)

5. _____ Contrôle (bas) Imprévisibilité (Nouveau) Égo (menacé)

À côté de chaque situation qui t'a rendu(e) stressé(e), encadre quel(s) élément(s) du modèle C.I.N.É. faisaient parti de la situation.

stressante est caractérisée par quatre composantes principales : sens de **C**ontrôle diminué, **I**mprévisibilité, **N**ouveauté et **É**go menacé (**CINÉ**). Les étudiants participeront à des jeux interactifs qui leur enseigneront ces caractéristiques et qui leur montreront aussi comment les reconnaître et les mémoriser (en utilisant l'acronyme « CINÉ », par exemple). Les étudiants recevront également un cahier d'activités personnel dans lequel ils écriront tout au long du programme. Pour la première activité, les étudiants devront décrire des situations vécues pendant la semaine qu'ils ont considérées comme étant stressantes. Par la suite, ils devront identifier quels éléments du CINÉ caractérisent la situation. Cette activité enseignera aux élèves comment reconnaître des agents stressants et leur montrera que différents éléments du CINÉ peuvent mener à une réponse de stress. Conséquemment, cela aidera chaque étudiant à contextualiser les éléments qui déterminent une réponse de stress.

Comment ton corps réagit au Stress

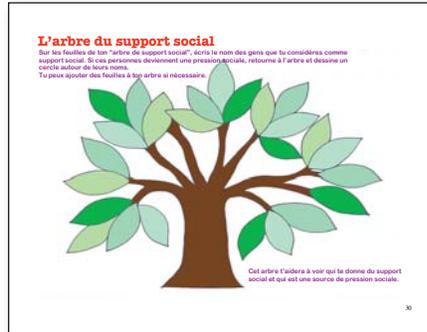
Les façons que ton corps réagit à une situation stressante :

- Les pupilles se dilatent (deviennent plus grandes) ce qui nous permet de voir plus clairement.
- Les poils se dressent – ce qui nous fait paraître plus gros afin d'échapper nos adversaires.
- Le rythme cardiaque augmente – ce qui nous permet d'arriver plus vite dans des situations.
- La respiration augmente – il y a plus d'oxygène.
- Les glandes sudoripares s'activent – ce qui permet au corps de se refroidir lorsqu'il travaille beaucoup.
- Les muscles deviennent tendus.

THÈME 2 (atelier 3) Comment reconnaître mon propre stress? La réponse de stress du corps

Le deuxième thème vise à enseigner aux étudiants à reconnaître lorsqu'ils sont stressés. De façon plus spécifique, les étudiants verront que le but premier d'une réponse de stress est la mobilisation d'énergie et ils en apprendront davantage sur les différents changements physiques et émotionnels qui

surviennent lors d'une réponse de stress. En ce qui concerne le cahier d'activités, les élèves devront décrire des situations stressantes vécues ainsi que les changements physiologiques qu'ils ont ressentis. Les élèves devront aussi mentionner comment ils se sont libérés de l'énergie accumulée (par exemple : Ont-ils fait du vélo?, Sont-ils allés marcher avec leur chien?). Avec ces connaissances, les enfants et les adolescents apprendront à reconnaître les signes associés à une réponse de stress, ce qui leur permettra de mettre en place des stratégies pour diminuer cette même réponse.



THÈME 3 (ateliers 4 et 5) Comment prévenir et s'adapter au stress?

Le troisième thème vise à aider les élèves à identifier les différentes méthodes que nous avons à notre disposition pour s'adapter face à une situation stressante (évitement, adaptation basée sur la régulation des émotions, adaptation basée sur la résolution de problèmes). L'information ainsi que les activités liées à ces ateliers permettront aux élèves de comprendre que chaque méthode peut être une bonne stratégie d'adaptation, mais que son efficacité dépendra de l'agent stressant et du contexte de la situation. Différentes activités dans le cahier porteront sur les méthodes d'adaptation au stress. Grâce à ces activités, les élèves seront donc exposés à différentes stratégies d'adaptation qui peuvent leur être utiles pour gérer leurs propres situations stressantes. De plus, ils seront sensibilisés aux impacts négatifs de certaines stratégies d'adaptation.

DéStresse et Progresse : dans une école près de chez vous!

Afin d'évaluer l'efficacité du programme **DéStresse et Progresse**, le CESH lance un projet de recherche cet automne. Le projet est subventionné par l'Alliance nationale pour la recherche sur la schizophrénie et la dépression (NARSAD) – la plus importante organisa-

tion caritative au monde dédiée à la recherche en santé mentale.

Afin de réaliser ce projet, 1080 élèves issus de milieux socio-économiques bas et élevés et provenant des commissions scolaires anglophone et francophone de Montréal seront testés. Le projet de recherche évaluera l'efficacité du programme **DéStresse et Progresse** en mesurant les niveaux d'hormones de stress dans la salive et en prenant également des mesures cognitives et de bien-être psychologique. À ce jour, un certain nombre d'écoles de la grande région de Montréal ont manifesté leur intérêt et le besoin de présenter le programme à leurs élèves.

Le programme **DéStresse et Progresse** est le seul projet de ce genre au monde étant donné son concept et son style qui sont tout à fait uniques. Si des résultats positifs découlent de ce projet de recherche, cela pourrait avoir des implications majeures pour les enfants et les adolescents qui vivent des transitions. En donnant à des jeunes adolescents les outils nécessaires pour combattre les effets négatifs du stress qui surviennent lors de transitions,

ACTIVITÉ 4 (Exercice à être donné à la fin de l'atelier 4) (JOUR 3)

Identifie un stressor. Pour chaque stressor, identifie les éléments du C.I.N.É. qui faisaient parti de la situation en cochant la colonne appropriée. Encadre (bas) Imprévisibilité. Remarque. Au besoin.

Écris le chiffre correspondant à la stratégie que tu as utilisée pour surmonter ton stress.

Stratégies : (1) Identifier le problème (2) Prendre du temps pour soi (4) Développer ton attention (5) S'entraîner (6) Prendre du repos (7) Éviter (8) Support social (9) Faire un plan (10) Non.

Est-ce que la stratégie a fonctionné? Oui ou Non. Si tu as répondu "NON", avais-tu un plan (C, D, ...)? Si oui, explique.

Stressor	C			I			N			Stratégies utilisées	Avais-tu un plan de secours? (Plan B)
	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

nous arriverons peut-être à prévenir les maladies qui débutent au cours de l'adolescence pour persister jusqu'à l'âge adulte et qui diminuent considérablement la qualité de vie. Dans les domaines reliés à la médecine et à la santé, le meilleur remède est la prévention.

En enseignant aux enfants et aux adolescents comment reconnaître et s'adapter au stress, nous contribuons certainement à prévenir le développement de problèmes de santé liés au stress. Considérant que les taux de dépression, de maladies cardiovasculaires et de diabète montent en flèche, nous espérons que notre programme aura un impact important.

Le CINÉ : Comment ne pas se faire tout un CINÉma ?

Par Tania Elaine Schramek, B.A., M.Sc.

Traduction par: Marie-France Marin, B.A.

Vous vous faites du CINÉma ? Les deux prochains articles traiteront du stress entourant le primaire et le secondaire respectivement. Avant de laisser place à ces deux textes très informatifs, il pourrait être utile d'inclure quelques trucs généraux qui s'appliquent aux jeunes de tous les âges et plus spécifiquement aux parents. Comme nous l'avons mentionné précédemment, les parents peuvent servir de protection contre le stress pour leurs enfants. Mais ! Mais ! Mais attention ! Avant de pouvoir agir ainsi, les parents doivent d'abord être en mesure de reconnaître et de gérer leur propre stress. Nous entendons souvent des phrases du genre, « mes enfants peuvent reconnaître lorsque je suis tendu » ou « les enfants peuvent ressentir les états émotionnels de leurs parents ». C'est tout à fait vrai. Dans le monde du stress, nous appelons ce phénomène les effets de débordement. En d'autres mots, le stress parental peut être perçu par les enfants et les affecter. Nous avons démontré que les enfants dont les mères avaient un résultat élevé sur un questionnaire mesurant le stress et les symptômes de dépression, avaient des niveaux d'hormones de stress plus élevés que les enfants dont les mères avaient des résultats bas ou moyens sur ce même questionnaire. C'est donc dire que les enfants répondent physiologiquement aux états émotionnels de leurs parents. Reconnaître les sources du CINÉ et travailler à trouver des solutions aux situations stressantes constitue la première chose qu'un parent peut faire pour aider son enfant à s'adapter au CINÉ (voir l'encadré ci-contre et, pour plus d'informations sur ce sujet, consultez les sections « Définition du stress » et « Vivre avec le stress » sur notre site Web à l'adresse www.hlhl.qc.ca/stress).

Reconnaître l'enfant stressé

Maintenant que le stress parental est sous contrôle (voir l'encadré), que pouvons-nous faire pour aider nos enfants à naviguer au cours des premiers mois d'école ? La première chose qu'un parent peut faire est de

reconnaître que son enfant est stressé. La meilleure façon de le savoir est d'observer votre enfant. Il faut porter attention à des changements comportementaux graduels ou

brusques. Si par exemple, vous avez un enfant exubérant toujours très joyeux qui soudainement devient de plus en plus calme et replié sur lui-même, il y a probablement un problème. La même logique s'applique pour l'enfant qui est normalement de nature calme et qui, soudainement, est plutôt turbulent. En fait, un comportement turbulent, peu importe la nature de votre enfant, est un signe qu'il ne faut pas négliger. Dans plusieurs cas, cela peut s'expliquer par des mobilisations d'énergie répétées qui surviennent à chaque fois qu'il y a une réponse de stress. Cette accumulation d'énergie doit sortir à un certain moment !

*...les parents peuvent servir de protection contre le stress pour leurs enfants. Mais ! Mais attention ! Avant de pouvoir agir ainsi, les parents doivent d'abord être en mesure de reconnaître et de gérer leur **propre** stress.*

Négocier le stress

Prenons l'exemple suivant: « Au travail, Jeanette me tombe sur les nerfs. Elle contredit toujours ce que je dis devant le patron et je ne peux tout simplement pas travailler avec elle ». Comment gérer ce genre de stress ? La réponse est simple: en DÉCONSTRUISANT LE STRESS. Voici comment on y arrive.

Demandez-vous la question suivante: « Pourquoi Jeanette me stresse-t-elle ? » Est-ce que mon sens de Contrôle est diminué ? Peut-être un peu, je n'ai pas l'impression d'avoir beaucoup de contrôle sur la situation. La situation est-elle Imprévisible ? **Non**, Jeanette ne manque pas une occasion. La situation est-elle Nouvelle ? **Non**, Jeanette fait cela depuis un bon bout de temps. Est-ce qu'elle menace mon Égo ? **BINGO**, en me contredisant devant le patron, elle remet en question mes compétences en tant qu'employé. Vous avez déjà éliminé deux facteurs potentiels qui déclenchent une réponse de stress (nouveau et imprévisibilité), ce qui vous laisse avec deux explications (menace à l'égo et un faible sens de contrôle). Maintenant, les choses sont déjà plus claires dans votre esprit. Tout ce que vous devez faire est de RECONSTRUIRE votre vie **avec** le stress. Demandez-vous ce que vous pourriez faire pour augmenter votre sens de contrôle, par exemple: en parler avec Jeanette.

Ensuite, voyez ce que vous pouvez faire pour diminuer la menace que la situation porte à votre égo. Parlez avec votre conjoint ou un ami et faites un dialogue de ce genre: **Vous** – « Je trouve que c'est difficile de travailler avec Jeanette parce que ces gestes me portent à remettre en question mes compétences ». **Conjoint/Ami** – « Comment était ta dernière évaluation au travail ? » **Vous** – « C'était très bien. Maintenant que j'y pense, les choses que je dois travailler ne sont pas celles sur lesquelles elle me contredit toujours ». **Conjoint/Ami** – « Est-ce qu'il est possible qu'elle sente que son emploi est menacé et c'est donc pourquoi elle essaie de se prouver ? » **Vous** – « Tu as peut-être raison... il y a des coupures de budget importantes et nous avons des responsabilités similaires. » Le but est de prendre le temps de penser à ce qui vous stresse, d'identifier le « pourquoi », c.-à-d. CINÉ et d'arriver ensuite avec le « comment ». Une fois que vous aurez pris l'habitude de déconstruire et reconstruire, faites-le avec votre enfant. Évidemment, vous devrez prendre l'initiative, mais au fur et à mesure qu'ils vieilliront, ils seront en mesure d'expliquer comment on peut éviter de se faire tout un CINÉ !

Le stress a également tendance à avoir un impact sur les routines de sommeil. Si votre enfant prend beaucoup de temps à s'endormir, c'est peut-être parce qu'il rejoue dans sa tête sa journée ou parce qu'il s'inquiète de ce qui va arriver demain (Papa et Maman! Est-ce que cela vous semble familier?). Des changements d'appétit ou des maux de ventre fréquents peuvent signaler de petits problèmes de digestion que l'on observe souvent chez des personnes stressées (pour comprendre pourquoi, consultez les numéros 1 et 2 du Mammoth Magazine). Une émotivité prononcée est aussi un signe qu'il y a du stress dans l'air. Par exemple, si une petite réprimande qui se traduit normalement par un visage triste résulte plutôt en une fontaine de larmes qui pourrait remplir un parc aquatique, il est très probable que les hormones de stress soient au rendez-vous. Ultiment, les parents restent les meilleurs juges pour savoir lorsque leur enfant n'est pas comme d'habitude. Faites confiance à votre intuition et ensuite parlez à votre enfant. Comme vous le verrez, cette petite phrase reviendra souvent.

S'occuper de l'enfant stressé

Nouveauté

Le début de l'année scolaire n'est pas le meilleur moment pour que votre enfant s'implique dans de **nouvelles** activités parascolaires. Il en a déjà plein les bras avec la nouveauté de l'environnement scolaire. S'il jouait déjà du violon ou faisait déjà partie de l'équipe de soccer (intérieur ou extérieur), il ne faut pas lui retirer ses activités qui lui servent probablement à évacuer ses sentiments, son stress et son énergie. N'oubliez pas que le résultat d'une réponse de stress est une mobilisation d'énergie. Donc, encouragez votre enfant à bouger. N'hésitez pas à courir avec lui lorsqu'il revient de l'école. Incitez-le à aller à la piscine ou au parc. Si le temps est pluvieux, montez le volume de la radio et dansez! Cela aidera votre enfant à libérer l'énergie mobilisée.

Imprévisibilité

Celle-ci est fort simple. Faites un retour en arrière et essayez de vous rappeler vos premiè-



*Ultiment, les parents restent les meilleurs juges pour savoir lorsque leur enfant n'est pas comme d'habitude. Faites confiance à votre intuition et ensuite parlez à **votre enfant**.*

res journées d'école. Que se passait-il, quelles étaient vos peurs, avez-vous aimé cela? Ouvrez le dialogue! Si vous avez un enfant plus âgé, demandez-lui de faire de même avec votre plus jeune.

Menace à l'Égo

Le support social est l'une des armes les plus efficaces contre les effets du stress. Le fait d'être là pour votre enfant peut être une source de support social, mais ce dernier peut également se traduire par la présence d'amis, de frères et sœurs, etc. Pourquoi ne pas créer un important réseau social avant que votre enfant ne débute l'école? Habituellement, les enfants qui vont dans les écoles publiques proviennent du même voisinage. Bien que cela puisse prendre du temps, de l'énergie et des ressources, pourquoi ne pas faire une activité « retour à l'école » dans votre cour? Demandez à votre enfant de vous aider à préparer et à distribuer des invitations pour une fête du voisinage du genre « apportez votre hamburger »? Il y a probablement quelques jeunes dans le coin qui débute également l'école. Si les ressources financières représentent un problème, vous pouvez tout simplement faire une fête avec des jeux et de la limonade. Un paquet de

feuilles de papier couleur (4 \$) pour les invitations et cinq boîtes de limonade (6 \$) feront parfaitement l'affaire! Vous pouvez aussi parler aux parents des enfants du voisinage ou de ceux qui fréquentent le camp d'été. Certains de ces jeunes débutez fort probablement l'école. Rassemblez-les lors d'une activité de jeux. Vous pouvez même faire la fête au début du mois d'août. De cette façon, votre enfant se fera quelques amis avant la rentrée scolaire et ils auront le reste du mois pour apprendre à mieux se connaître.

Le support social est une des armes les plus efficaces contre les effets du stress.

L'école est déjà commencée? Votre enfant fréquente une école privée? Il est au secondaire? Ne vous inquiétez pas. Vous pouvez facilement inviter ses collègues de classe un samedi. Pour les jeunes qui débutez le secondaire, pourquoi ne pas transformer la petite fête en une soirée de films ou en une mini-disco avec les meilleurs « hits » du lecteur mp3 de votre jeune? Il y a plusieurs permutations possibles que vous pouvez faire (par exemple, si votre jeune fréquente une école pour garçons seulement, vous pouvez faire un tournoi de jeux vidéos). Le but est d'aider votre jeune à diminuer la menace à son égo associée à la fameuse peur du « vais-je me faire des amis? ». Alors que nous discutons du sujet de la menace à l'égo; demandez à votre enfant ce sur

N'oubliez pas que le résultat d'une réponse de stress est une mobilisation d'énergie. Donc, encouragez votre enfant à bouger. N'hésitez pas à courir avec lui lorsqu'il revient de l'école. Incitez-le à aller à la piscine ou au parc. Si le temps est pluvieux, montez le volume de la radio et dansez!

Le CINÉ : Comment ne pas se faire tout un CINÉma ?

quoi il croit qu'il pourrait se faire agacer. En partant de là, vous allez peut-être identifier ce qui chicote votre enfant et vous pourrez ainsi y travailler très tôt avant que le tout ne se transforme en un vrai problème qui poursuivra votre jeune pendant toute l'année.

Maintenant, retournons à la fête. En débutant l'école avec un réseau social établi ou en lui fournissant les moyens d'en créer un une fois l'école commencée, vous permettrez ainsi à votre enfant de trouver une bonne pro-

*Si possible, tentez de faire un peu de magasinage de matériel scolaire tout au long de l'été. Dans ce cas-ci, nous devons considérer l'avantage d'économiser en profitant des rabais de la rentrée et le **prix à payer pour obtenir ces rabais.***

tection contre le stress. Un mot de mise en garde, par contre. Parlez avec votre enfant de ce qui est « in » et demandez-lui de trouver lui-même des idées. Cela augmentera son sens de contrôle, mais vous vous assurerez aussi de ne pas faire une fête qui rendra votre jeune « mouton noir » avec des parents québécoises !

Finalement, au cours des premières semaines d'école et même avant le début, faites un effort supplémentaire pour récompenser les accomplissements de votre jeune. De cette façon, la possible menace à l'égo que la transition scolaire peut provoquer sera diminuée puisque votre jeune aura déjà gagné beaucoup de confiance.

Sens de contrôle

Qu'est-ce que je devrais porter ? Cette question trotte souvent dans la tête de nos jeunes d'aujourd'hui. Bien que nous ayons abordé la menace à l'égo ci-haut, nous aimerions discuter ici du sens de contrôle de votre enfant. Précédemment, nous avons parlé des possibles effets des débordements négatifs. Comme chaque chose, il y a deux côtés à la médaille et donc, les effets de débordement ont également un côté positif. Votre enfant a peu ou pas de contrôle sur les événements qui entourent l'école. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a aucun moyen d'augmenter le sens de contrôle de votre jeune. En fait, les études sur le stress ont montré que le sens de contrôle n'a pas besoin d'être objectif pour diminuer le stress et qu'un sens de contrôle subjectif y ar-

rivera aussi. Le simple fait d'avoir l'impression que nous avons le contrôle sur une situation aura l'effet désiré. Cependant, vous devez être rusé pour y arriver. Le but est d'augmenter son contrôle sur un ou plusieurs aspects de sa vie avec l'espoir que cette augmentation du sens de contrôle aura un effet de débordement sur le CINÉ du moment présent. Pourquoi ne pas débiter une tradition par rapport aux vêtements où le jeune décide de ce qu'il va porter, MAIS pour lesquels vous aurez tout de même un droit de veto par ensemble. Cela les aidera également à diminuer la menace à l'égo. Laissez les enfants plus jeunes choisir ce qu'ils veulent dans leur boîte à lunch (à l'intérieur de certaines limites, bien sûr) pour le premier

mois d'école. Cela augmentera l'impression de contrôle qu'ils ont sur cette situation. En effet, le jeune ne pourra peut-être pas contrôler complètement la rentrée scolaire, mais le fait qu'il ait le contrôle sur certains aspects (dans ce cas-ci, sur ses lunches) permettra au cerveau de produire moins d'hormones de stress. Pour les plus vieux, laissez-les décider des activités familiales des fins de semaines. S'il y a plus qu'un enfant, vous n'avez qu'à faire une rotation.

Bien qu'il existe plusieurs façons de diminuer le stress de votre enfant, il est tout de même très important de discuter des différents éléments du CINÉ qui les affectent. De cette façon, vous serez mieux placé pour identifier ce qui rend l'environnement scolaire stressant pour votre enfant. Chaque jeune (et adulte en passant) sera plus sensible à certains éléments du CINÉ qu'à d'autres. Donc, en posant des questions, vous serez mieux équipé pour identifier quels éléments du CINÉ vous devriez davantage déjouer.

Le dernier, mais non le moindre

Le matériel scolaire ! Pourquoi devons-nous toujours attendre à la dernière minute pour acheter tout le matériel scolaire ? Non seulement nous devons faire la file, qui est souvent bien longue, mais nous devons également composer avec l'achalandage de la rentrée scolaire, le souper qu'on doit préparer, la gestion de son propre stress et le fait d'aider

nos enfants avec leurs problèmes. Il s'agit là d'une grosse commande et ce, même pour les meilleurs parents sur terre. Si possible, tentez de faire un peu de magasinage de matériel scolaire tout au long de l'été. Dans ce cas-ci, nous devons considérer l'avantage d'économiser en profitant des rabais de la rentrée et le prix à payer pour obtenir ces rabais. Si on doit faire tout le magasinage à la dernière minute pour bénéficier de ces rabais, est-ce que ça vaut vraiment la peine ou est-ce qu'on ne devrait pas être moins dur avec soi-même ? Prenez une journée ou deux avant la première semaine d'école pour cuisiner et cuisiner encore et congelez ces petits plats ! Quatre soupers de repas-maisons congelés et un souper à votre restaurant familial préféré peuvent enlever beaucoup de pression ! Faites concorder la soirée de sortie avec la journée où vous recevez la liste de tous les livres requis de la part des professeurs et profitez-en pour aller magasiner le tout. Déléguez et vous en serez gagnant ! Impliquez toute la famille. Divisez la liste d'items et faites-une course (sans courir bien sûr). Vous verrez qui peut rassembler tous les items qui lui ont été assignés le plus rapidement. Pourquoi ne pas récompenser le gagnant en lui laissant le premier choix pour son sac à dos ou son étui à crayons. Vous pouvez laisser le choix du restaurant au perdant, par exemple. Le but est de rendre l'expérience agréable. Nous n'avons pas le choix de le faire, mais nous pouvons certainement changer la façon de le faire. Par exemple, racontez-vous des blagues alors que vous faites la file. Non seulement vous allez bien rire, ce qui est du même coup une bonne façon de libérer son stress, mais vous allez peut-être même faire rire les plus grincheux autour de vous.

Chaque jeune (et adulte en passant) sera plus sensible à certains éléments du CINÉ qu'à d'autres.

Finalement, n'oubliez pas que le CINÉ peut se produire à n'importe quel moment dans l'année. Alors ayez toujours les bons outils en mains pour éviter de vous faire tout un cinéma !

Stratégies pour rendre les premiers jours et les premiers mois de l'école primaire moins stressants

Par: Kamala Pilgrim B.A. M.Sc.
Traduction : Marie-France Marin B.A.



Un jour différent

Le cadran sonne au même moment où les rayons du soleil reflètent légèrement sur son oreiller. Il ouvre lentement les yeux se demandant immédiatement pour quelle raison cette matinée semble si différente des autres et, soudainement, il s'en souvient: **C'est aujourd'hui sa première journée à l'école primaire.**

À moitié endormi, vous vous rendez comme à l'habitude vers la machine à café et vous êtes interrompu abruptement par le bruit de votre tout-petit – quoique plus si petit que cela à bien y penser – qui manque de vous renverser au passage en claquant la porte de la salle de bains derrière lui et en murmurant qu'il ne sait pas quoi porter pour sa première journée d'école!

On pense souvent qu'étant donné que les enfants n'ont pas d'obligations et de responsabilités aussi concrètes que les adultes, ils ne vivent donc pas de stress. Les recherches au Centre d'études sur le stress humain ont démontré à maintes reprises la fausseté de ce raisonnement, en spécifiant que des aspects uniques de l'environnement peuvent être stressants et ce, peu importe l'âge.

Eh oui! Les premiers mois d'école peuvent être une période d'ajustement pour les enfants, mais aussi pour les parents. Pour ces derniers, le fait de voir leur enfant grandir à un rythme qui semble trop rapide peut éveiller un désir très fort de reculer l'heure, même si ce n'est que pour un court instant. En même temps, on ressent un intense sentiment de fierté en voyant que son enfant a atteint le niveau de maturité requis pour pouvoir comprendre certains concepts nécessaires pour naviguer avec succès dans ce monde.

Les sources de stress pour l'enfant en transition

On pense souvent qu'étant donné que les enfants n'ont pas d'obligations et de responsabilités aussi concrètes que les adultes, ils ne vivent pas de stress. Les recherches au Centre d'études sur le stress humain ont démontré à maintes reprises la fausseté de ce raisonnement, en spécifiant que des aspects uniques de l'environnement peuvent être stressants et ce, peu importe l'âge.

Tout parent ayant un enfant qui entre à l'école voudra s'assurer que la transition de la garderie ou de la pré-maternelle vers l'école primaire se fasse en douceur le plus possible. Identifier les aspects de la transition scolaire qui sont les plus stressants pour l'enfant est d'une importance primordiale pour rendre

positive cette expérience et ce, pour toute la famille. Le problème qui survient souvent est que les jeunes enfants ne possèdent pas encore les capacités intellectuelles pour détecter le stress dans leur environnement et qu'ils ne sont pas capables de disséquer une situation afin de comprendre ce qui la rend stressante. C'est donc ici que la déconstruction du stress est importante. En effet, un enfant ne peut peut-être pas vous expliquer pourquoi il est stressé, mais même à cinq ans, un enfant peut vous dire facilement ce qui est nouveau ou imprévisible dans une situation. Conséquemment, le fait de déconstruire le CINÉ aidera vous et votre enfant à comprendre ce qui le stresse dans cette rentrée scolaire.

Comme pour chaque individu, les soucis de l'enfant correspondront aux catégories du modèle du CINÉ. Ces soucis vont de la peur d'être rejeté par les autres (**É**go menacé) aux préoccupations de devoir s'organiser avec une importante quantité de devoirs (**C**ontrôle diminué). L'enfant peut être inquiet de devoir trouver son chemin dans une grande école en ne sachant pas où se trouvent les classes et les installations (**I**mprévisibilité) ou peut exprimer une inquiétude générale par rapport à l'environnement de l'école qui est nouveau et avec lequel il n'est pas encore familier (**N**ouveauté).

Ces sentiments sont certainement justifiés, mais s'ils sont vécus fréquemment et intensément, ils peuvent mener à des niveaux importants de stress et d'inconfort pour l'enfant. Les trucs suivants peuvent faciliter la transition.

Équiper les parents

Les parents peuvent faire beaucoup pour aider leur enfant à éviter la culmination négative du stress en communiquant ouvertement avec lui et ce, particulièrement au cours des premiers mois d'école. Certaines activités, lorsqu'elles sont faites avant le début ou dans les premières semaines de la rentrée scolaire, aideront à diminuer la génération d'anxiété excessive, d'inquiétude et de stress chez l'enfant.

Stratégies pour rendre les premiers jours...

(suite de la page 11)

Travailler avec le CINÉ pour contrecarrer le stress

Contrôle

Créer un agenda

Bien qu'un certain degré d'imprévisibilité soit normal, il est important de communiquer aux enfants que le résultat de certaines situations ne dépendra pas toujours d'eux. Ils devront connaître le genre de situations qu'ils sont capables de prendre en charge par eux-mêmes en utilisant, par exemple, certaines stratégies pour diminuer l'imprévisibilité, mais ils devront aussi être conscients que d'autres scénarios nécessiteront l'intervention d'autres agents, comme les professeurs, les infirmières ou d'autres figures d'autorité et même, les parents. Discutez avec l'enfant à savoir quelle personne il devrait aller voir s'il était régulièrement intimidé physiquement ou verbalement par un pair. Donnez-lui le nom de personnes-clés à qui il peut parler au cours de la journée s'il a peur ou encore s'il est malade.

Demandez à votre enfant de choisir un agenda qu'il pourra décorer comme il le veut afin de se distinguer des autres. Cela lui permettra d'exprimer son identité unique ainsi que son individualité. Écrivez le nom et le numéro de téléphone des gens que vous et votre enfant considérez importants d'avoir à proximité, advenant une urgence.

De plus, si l'enfant mentionne qu'il a peur de ne pas pouvoir arriver à coordonner la charge importante de travail, les parents peuvent s'asseoir avec lui et créer un horaire dans l'agenda, en inscrivant les moments pour faire les devoirs ainsi que les plages horaires dédiées aux activités parascolaires et aux obligations reliées à la maison. Laissez votre enfant décider de certaines plages horaires, donnez-lui le contrôle ! En utilisant cet agenda, le jeune aura une plus grande impression de contrôle et sera dans une meilleure position pour accomplir tous ses rêves pour l'année scolaire.

Imprévisibilité

Discuter avec l'enfant

La première chose à faire, et probablement la plus importante, est de parler fréquemment

avec l'enfant de ses inquiétudes. Les parents devraient prendre le temps de s'asseoir avec l'enfant dans un environnement confortable afin que l'enfant puisse partager ses différentes sources d'appréhension. Une fois que le jeune a exprimé quels aspects de l'environnement scolaire l'effraient ou l'inquiètent, le parent peut essayer de lui fournir des réponses qui contribueront à diminuer une partie de l'imprévisibilité associée aux événements mentionnés. Par exemple, si l'enfant dit qu'il est inquiet de ne pas savoir ce qui va se passer au cours de la journée, le parent peut lui expliquer en quoi consiste une journée typique, à partir du moment où la cloche sonne, en passant par la prise de présences, les matières scolaires qui seront probablement vues, la récréation, le dîner et finalement, l'endroit où ils devront se rendre à la fin de la journée pour revenir à la maison. Une autre façon d'expliquer ce qui se passe dans un environnement scolaire est d'en faire un jeu. Asseyez-vous avec votre enfant (et peut-être même les voisins) et faites-les deviner « Qu'est-ce qui va ensuite arriver au cours d'une journée typique à l'école? ».

Nouveauté

Visiter l'école ensemble

Plusieurs écoles primaires offrent une journée portes ouvertes ainsi qu'une session d'orientation afin de permettre aux parents et à l'enfant de se familiariser avec le personnel,

Il est important de se rappeler que ce ne sont pas tous les enfants qui peuvent et qui vont exprimer comment ils se sentent et certains d'entre eux peuvent avoir de la difficulté à identifier leurs sentiments ou leurs origines. C'est à ce moment que le parent devient un joueur-clé. Au lieu de demander à votre enfant ce qui pourrait les déranger, vous pouvez lui poser des questions qui comportent des éléments du CINÉ. Par exemple, vous pouvez lui demander: « est-ce que cela te dérange de ne pas savoir ce qui va se passer au cours de la journée (imprévisibilité), ou as-tu rencontré de nouveaux amis aujourd'hui, ou est-ce que tes amis sont gentils avec toi (menace à l'égo) »?

les installations et l'ensemble de l'environnement scolaire. Lors de ces sessions, les parents peuvent adresser directement certaines inquiétudes que l'enfant peut avoir de ne pas trouver les toilettes, le gymnase ou le bureau du directeur, par exemple.



Le fait de parler de ces inquiétudes rapidement peut procurer une importante stabilité à l'enfant. Si vous manquez la session d'orientation, vous pouvez demander à un membre du personnel de faire une visite guidée avec votre enfant à un autre moment. Si votre enfant a déjà commencé l'école, mais vous voyez qu'il a de la difficulté à trouver son chemin, il n'est pas trop tard pour visiter l'école avec votre jeune avant ou après le début des classes et vous pouvez même rester jusqu'à ce que votre enfant se sente confortable et puisse vous guider dans l'école.

Menace à l'égo

Jeux de rôles

Plusieurs enfants peuvent craindre de ne pas trouver leur place parmi leurs pairs. Aller dans un nouvel endroit alors qu'on ne connaît personne est souvent intimidant et ce, même pour un adulte. Il est donc important de parler de cette question à l'avance. Même si l'enfant n'exprime pas ses inquiétudes de façon explicite, il peut tout de même être utile de discuter de certains scénarios auxquels le jeune pourrait faire face au cours d'une journée à l'école. Par exemple, si l'enfant tente de se joindre à un jeu qui est déjà commencé dans la cour de récréation et qu'il est rejeté, le jeune peut apprendre à quitter la scène sans se venger ou se sentir mal.

Le parent peut également montrer à son enfant comment s'affirmer, sans avoir recours à la violence ou à des paroles blessantes. Bien que tout parent veuille protéger son enfant de telles situations, même les meilleurs efforts n'y parviennent pas nécessairement. Il peut être aussi difficile d'expliquer à son enfant pourquoi d'autres jeunes ne sont pas toujours



Si l'enfant est inquiet de se faire taquiner, le parent peut l'aider à trouver des phrases intelligentes qu'il pourrait utiliser afin de régler la situation avec succès (c.-à-d., augmenter le sens de contrôle). En guidant l'enfant à travers les différents scénarios sans lui dire absolument tout ce qu'il devrait faire, le parent permet ainsi au jeune de trouver lui-même des stratégies efficaces. Ce genre d'activité de soutien aide l'enfant à grandir de

Vous êtes maintenant prêt !

Utiliser ces simples stratégies diminuera considérablement le niveau de faible contrôle, d'imprévisibilité, de nouveauté et de menace à l'égo qui font souvent partie de la période de transition vers l'école. Bien sûr, la chose la plus importante est de garder une communication ouverte entre le parent et l'enfant tout au long de l'année, ce qui permettra de considérer rapidement de nouvelles questions qui

Donc, à ce point-ci, faites ce que les parents font le mieux, c'est-à-dire reconfortez votre enfant en le rassurant qu'il est adorable et qu'il peut toujours venir vous voir lorsqu'il se sent blessé ou qu'il est triste.

gentils. Même si le fait de dire à votre enfant que les gens ne sont pas toujours polis avec les autres l'aidera à mieux comprendre ce qui arrive, cela n'atténuera pas la douleur associée au fait d'être rejeté. Donc, à ce point-ci, faites ce que les parents font le mieux, c'est-à-dire reconfortez votre enfant en le rassurant qu'il est adorable et qu'il peut toujours venir vous voir lorsqu'il se sent blessé ou qu'il est triste.

façon indépendante et lui permet également de prendre conscience de ses forces. Il est important que l'enfant sente qu'il peut parler avec ses parents ou avec d'autres adultes s'il se fait constamment agacer. Le taquinage et l'intimidation peuvent parfois mener à une escalade et devenir des événements de vie traumatisants. Aucun enfant ne doit tolérer ce genre de comportement dans le silence. Laissez donc libre la voix de la communication !

pourraient surgir en cours d'année. En équipant le jeune avec des trucs spécifiques pour contrecarrer le stress, on s'assure ainsi que la nouvelle expérience de l'enfant sera très enrichissante et gratifiante.

Une transition en douceur : stratégies pour survivre au secondaire

Par Robert-Paul Juster B.A.
Traduction Marie-France Marin B.A.

Alors que votre enfant débutera l'école secondaire, il aura déjà comme bagage au moins six ans d'expérience à l'école – six ans d'essais et de péripéties! De plus, pour plusieurs, il s'agira d'une transition plutôt déplaisante alors qu'ils passeront du haut de l'échelle de l'école primaire, en termes d'âge et de grandeur, pour se retrouver rapidement au premier échelon de la hiérarchie en étant parmi les plus jeunes et les plus petits. Le début de cette étape importante présentera bien évidemment des défis. Certains de ces défis seront connus alors que d'autres seront nouveaux et il devra s'y adapter. Cette période constituera la base du développement social, professionnel et éducatif de votre enfant vers sa vie d'adulte autonome. La transition vers le secondaire représente donc une période de maturation rapide, tant au plan intellectuel qu'au plan physique, qui servira à forger la notion d'identité et de raison d'être de chacun.

Un facteur important qui peut rendre cette transition plus difficile est le stress psychologique. Les éléments du modèle du CINÉ vont, comme toujours, être en jeu pendant cette transition vers l'école secondaire. Par exemple, des cours plus difficile, la montagne russe des amours et du romantisme, les cliques et les groupes sociaux – toutes ces situations peuvent évoquer, à différents niveaux, une diminution du sens de **C**ontrôle, une augmentation de l'**I**mprévisibilité, de la **N**ouveauté et de la menace à l'**É**go.

Les études ont démontré qu'une augmentation du niveau de stress chez les jeunes adolescents peut être liée à de moins bonnes notes au niveau académique, à de l'absentéisme et à une diminution de la participation aux activités parascolaires. Vous ne pouvez pas aider votre jeune en inventant des règles qui l'empêcheraient d'être exposé aux agents stressants (cela est tout à fait impossible), mais vous pouvez certainement l'aider en prenant le temps de décomposer et d'analyser les agents stressants qui l'affectent davantage.

Apprendre à gérer mentalement ses agents stressants est essentiel pour sa santé physique et mentale et ce, à tous les stades de la vie. Pendant les années du secondaire, peut-être même plus que jamais, l'habileté de s'ajuster est vitale puisque les capacités, acquises au cours de l'adolescence, de se libérer de son stress représentent l'arsenal de défense que l'on utilise comme jeune adulte et pour les années qui suivent. Il est donc important de bâtir une communication honnête afin de guider votre jeune à travers cette période d'importants changements. Contrairement aux jeunes enfants qui ne possèdent pas les capacités intellectuelles pour disséquer (ou déconstruire) une situation stressante, les adolescents ont développé les habiletés intellectuelles leur permettant de bien comprendre ce qu'est le stress, ce qu'il implique et la façon de le déconstruire. Vous pouvez donc demander à votre adolescent de disséquer le CINÉ en l'aidant à identifier, étape par étape, les différentes composantes d'une situation qui lui crée du stress. Alors que ses habiletés de résolution de conflits évoluent, vous pouvez l'assister en l'aidant à reconnaître des façons de penser qui permettront de s'adapter efficacement aux agents stressants de la vie.

La résolution de problèmes, c'est-à-dire les habiletés que nous avons acquises au cours de notre vie pour résoudre des problèmes que nous pouvons rencontrer en contexte social, est probablement parmi les méthodes les plus puissantes pour diminuer les effets du stress associé à l'école secondaire. Dans les années 1970, SPIVACK & SHURE ont décrit une méthode qu'ils ont appelée raisonnement moyens-fins (*means-ends thinking*). Le centre d'intérêt est d'atteindre un but social (ex. : «Je veux faire partie de l'équipe d'hockey de l'école»), en développant des moyens pour atteindre ce but, étape par étape («Je vais pratiquer mon lancer-frapper»), en identifiant des obstacles et des inconvénients possibles («Il se peut que je sois refusé parce que je suis trop jeune»), en proposant des alternatives lorsque les inconvénients surviennent («Je jouerai dans la ligue de hockey inter-murale du voisinage, en attendant»), et finalement, en continuant d'évaluer



l'accomplissement de l'objectif voulu («J'essayerai chaque année jusqu'à ce que je sois pris»). Plus facile à dire qu'à faire parfois, mais le raisonnement moyens-fins est une façon psychologique efficace pour atteindre nos buts, en utilisant une approche coût-bénéfice qui inclut le fait de peser les pour et les contres de diverses actions. Cette stratégie peut être utilisée au delà du contexte social. Voyons maintenant comment cela peut fonctionner dans le cas de situations stressantes reliées à la transition scolaire et qui impliquent les éléments du CINÉ.

▲ Nouveauté : Changements physiques

La transition vers le secondaire vient souvent avec la puberté – une période caractérisée par des changements rapides en grandeur, poids, distribution des graisses ainsi que par la maturation des organes reproducteurs et des caractéristiques sexuelles secondaires (c.-à-d. les poils du corps/visage et les seins qui se développent). Ce processus naturel peut être effrayant au tout début et doit être abordé de façon à ce que votre adolescent comprenne comment ces changements se dérouleront et ce qu'ils représentent en termes de comportements sexuels. À l'intérieur d'un contexte social, les jeunes peuvent être très préoccupés par leur personne, à savoir s'ils sont comme les autres dans ce marathon biologique et peuvent être stressés s'ils sont plus rapides ou plus lents à joindre la course à l'image corporelle – à propos, les filles atteignent la puberté en moyenne deux ans avant les garçons. Bien que le but ou le résultat de cette situation soit inévitable, une méthode de raisonnement moyens-fins s'applique tout de même puisque les parents peuvent expliquer le cours de la puberté et traiter ses stades comme différents buts qui nécessitent diverses actions (c.-à-d. la présence de poils au visage et les instructions

paternelles pour les raser). **Essayez de ne pas seulement expliquer ce qu'est la puberté, mais partagez comment vous vous sentiez à ce moment, ce qui peut parfois apporter son lot d'éclats de rire (ce qui réduit également les niveaux d'hormones de stress). Par exemple, « mon nez était beaucoup trop gros et aucunement proportionnel au reste de mon visage » ou « je me suis pratiquement enfargé dans mes bras qui étaient trop longs pour le reste de mon corps ». Regarde-moi maintenant !**

▲ **Imprévisibilité : Choix de carrière**

Les jeunes sont bombardés à un très jeune âge par la fameuse question posée si souvent par les adultes : « Qu'est-ce que tu feras quand tu seras grand ? ». L'adolescence ne fait pas exception à cela, sauf que cette fois-ci, s'ajoute la pression pour faire un choix de carrière et pour réussir les cours pré-requis à l'admission au cégep. Ce but, qui peut sembler décourageant, peut être divisé en petits buts en prenant une certaine direction en termes d'intérêts et en y combinant un processus d'élimination. Pour débiter, une première chose à se demander est « quel genre de travail crois-tu te rendrait le plus heureux et quelles qualités possèdes-tu qui t'aideraient à y faire ta place ? ». Mais cette question est délicate, puisque la réponse du « Je ne sais pas » risque de surgir. Peu importe, cette question encourage tout de même une auto-évaluation qui va de pair avec des objectifs et un sens de la prévisibilité. Nous avons tous des talents et des capacités qui nous rendent uniques et qualifiés pour certaines vocations plus que d'autres, et en forçant la considération d'une carrière future, c'est ainsi que vous la préparez lentement.

De nos jours, beaucoup d'emphase est mise très tôt (peut-être même trop tôt) pour préparer le terrain à une carrière réussie et souvent les jeunes le savent lorsqu'ils débiter le secondaire, bien qu'ils ne doivent vraiment y penser qu'en secondaire IV ou V. Enlevez la pression! Rassurez votre jeune qu'aucune décision n'a besoin d'être coulée dans le béton, qu'il existe TOUJOURS un plan B (voir le *Mammoth Volume 1* numéro 1) et qu'il n'a pas à s'en faire avec cela au début de son secondaire. Encouragez-le plutôt à explorer et à s'intéresser à de nouvelles matières scolaires et rappelez-lui que la raison pour laquelle il peut maintenant étudier des sujets si complexes et variés est parce qu'il a atteint un certain niveau de maturité.

▲ **Menace à l'égo : Pression des pairs**

L'adolescence est une période où l'exploration de comportements qui ne sont pas adaptatifs (ex. : abus excessif de drogues ou d'alcool, consommation précoce de ces substances, relations sexuelles non-protégées, etc.) est plus propice. C'est à ce moment que le support social peut se transformer en pression des pairs. Souvenez-vous que le support social constitue une protection puissante contre les effets du stress chronique. Cependant, le rôle que la famille et le personnel de l'école jouent dans afin de dissuader les jeunes de se livrer à ce genre de comportements peut être annulé par la persuasion des amis. Les études ont démontré que la meilleure approche pour les parents est de clairement afficher leur position sur ces sujets et d'encourager une franche communication. Il s'agit d'un terrain glissant pour les parents ainsi que leur adolescent curieux. Mais souvenez-vous que l'anxiété de votre adolescent provient de plusieurs sources : le désir de trouver sa place dans un réseau de pairs combiné à la punition qu'il aura s'il se fait prendre ou au fait d'être ridiculisé s'il est trop peureux pour essayer. Tout cela peut être extrêmement mêlant et encore une fois, la communication est la clé. C'est dans cette optique que la méthode de raisonnement moyens-fins a été développée, puisque les adolescents (et les adultes aussi) ne pensent pas toujours aux conséquences de leurs actes en évaluant les pour et les contres. Cependant, cela peut être fait en aidant le jeune à répondre à des questions spécifiques sur ses comportements. Par exemple : « Quel est mon but en faisant cela ? ». « Pourquoi est-ce que c'est mon but ? » « Y a-t-il d'autres buts qui pourraient m'apporter ce que je veux ? » « Si oui, quelles sont les avantages de cette approche ? ».

▼ **Sens de contrôle : Gestion du temps**

Le fait d'utiliser un agenda, comme décrit précédemment, est un excellent premier pas pour augmenter le sens de contrôle du jeune sur le temps qui file. Avec des classes toujours plus difficiles et des responsabilités multiples, l'idée de gérer son temps efficacement devient ainsi plus importante que jamais. Bien que le stress ne soit pas le résultat de la pression du temps comme tel, le fait de perdre le contrôle sur son échéancier ou sur le temps peut certainement provoquer du stress. Il peut être facile de manquer des dates de tombée ou des opportunités, ce qui alimente la cascade en augmentant le stress, particulièrement si votre

L'adolescence est une période où l'exploration de comportements qui ne sont pas adaptatifs (ex. : abus excessif de drogues ou d'alcool, consommation précoce de ces substances, relations sexuelles non-protégées, etc.) est plus propice.

jeune a, en plus, des difficultés académiques. Vous ne souhaitez certainement pas embêter votre adolescent qui est en pleine réalisation de lui-même. Mais le fait de souligner l'importance de surveiller son temps et de l'utiliser de façon maximale est une leçon de vie qui n'a pas de prix et qui peut être répétée encore et encore. Le raisonnement moyens-fins est probablement conçu pour aider dans ce domaine, non seulement au plan personnel, mais également au plan social. Lorsque votre adolescent a son premier projet important, il peut s'agir d'un bon moment pour utiliser cette méthode de résolution de problèmes.

Conclusion

Les médias insinuent souvent que la transition vers le secondaire et la venue de l'adolescence représentent un moment de tempête et de stress. Ce mythe fait référence à la croyance populaire voulant que cette période soit un moment de détérioration familiale et de conflits intergénérationnels causés par une poussée d'hormones et par des choix qui ne sont pas adaptatifs.

En fait, **les études suggèrent que la majorité des adolescents nord-américains aiment et admirent leurs parents, comptent sur eux et valorisent leurs croyances/avis/expériences et espèrent acquérir les habiletés et attitudes des adultes.** Bien qu'il s'agisse d'une période de changements rapides au plan physique et au plan intellectuel, l'adolescence n'est pas synonyme de chaos, de tempête ou de stress.

Les parents sont nécessaires pour aider les jeunes à identifier les situations stressantes et à les solutionner de sorte que ces années soient parmi les plus belles de leur vie.

Comment reconnaître les signes de stress aigu chez les enfants... et chez les parents !

Le chemin vers les étapes qui mènent au stress aigu est pavé de différents signes et symptômes. **Veillez toutefois garder en tête que d'autres problèmes de santé physique ou mentale peuvent être accompagnés de ces signes. Cette liste ne constitue pas un outil de diagnostic et ne peut aucunement remplacer l'opinion d'un professionnel de la santé qualifié.** Ceci étant dit, un ou plusieurs des signes suivants peuvent être présents lorsque votre enfant fait face à un (ou des) stress aigu. En fait, ces réactions sont plutôt normales. Cependant, lorsque l'exposition au stress est chronique ou de longue durée, c'est alors que les problèmes surviennent. Donc, si votre enfant se fait tout un CINÉ avec le stress, faites-le parler et bouger !

Élocution saccadée ou haletante – On ne parle pas ici de l'élocution saccadée qui survient lorsque votre enfant vient de courir. Il s'agit plutôt du résultat de l'augmentation du pouls et de la respiration qui accompagnent une réponse de stress. Si votre enfant vous parle de quelque chose qui est arrivé à l'école et qu'il semble parler de façon saccadée, vous savez alors que l'adrénaline monte !

Transpiration – Encore une fois, comme on l'a vu avec l'élocution saccadée, la transpiration sera observable en l'absence d'activité physique. Par exemple, cela peut survenir lorsque votre enfant se rend à l'école ou qu'il en revient. S'il transpire, demandez-lui s'il a été récemment actif. Si ce n'est pas le cas, c'est probablement parce que les hormones de stress sont au rendez-vous !

Douleurs et maux fréquents – Chaque fois que votre enfant a une réponse de stress, sa pression artérielle augmente, ses muscles deviennent tendus et sa digestion est ralentie.



Si les réponses de stress surviennent assez souvent, les maux de tête, les maux de dos et les vertiges peuvent apparaître. Il y a plusieurs raisons qui peuvent expliquer des maux de tête et des vertiges fréquents: une mauvaise hydratation, **des problèmes de sommeil**, des augmentations répétées de la pression artérielle ou des diminutions du taux de sucre dans le sang, si votre enfant ne mange pas suffisamment ou ne mange pas de façon régulière. Des maux de tête de stress ou de tension ont tendance à donner une sensation de pression sur les deux côtés de la tête ainsi que dans les régions du bas du cou. Nous ne le réalisons pas vraiment, mais lorsque nous sommes stressés, nous avons tendance à tendre nos muscles. Après un certain temps, cette tension s'accumule et les maux de tête s'en suivent.

Maux de ventre fréquents – problèmes de digestion (rots fréquents, sensations de brûlement, brûlures d'estomac ou dans les cas plus extrêmes, vomissements). Le coupable dans ce cas-ci : un ralentissement de la digestion **à chaque fois** qu'il y a une réponse de stress. Si vous vous apercevez que les maux de ventre surviennent davantage le dimanche après-midi ou le dimanche soir, vous pouvez peut-être demander à votre jeune si tout va bien du côté de l'école. Faites la même chose si les maux de ventre ont tendance à survenir vers la fin de la semaine. Cela vous indique que votre enfant a peut-être eu plusieurs réponses de stress.

Rhumes fréquents et éruptions cutanées – Chaque fois que nous avons une réponse de stress, l'activité de notre système immunitaire (le système du corps qui combat les intrus comme les germes, les virus et les bactéries) est ralentie ou affectée d'une certaine manière. Bien que cela puisse paraître étonnant, la nature nous communique que quelque chose ne va pas en utilisant les extrêmes. C'est donc pourquoi certains signes vont d'un extrême à l'autre. Par exemple, des rhumes fréquents peuvent nous indiquer que notre système immunitaire n'est pas assez actif. D'un autre côté, des éruptions cutanées (sous forme d'urticaire ou d'eczéma, par exemple) nous signalent que le système travaille trop. Les deux situations peuvent résulter du stress.

Problèmes de sommeil – Les problèmes de sommeil font partie des symptômes reliés au stress qui sont le plus souvent rapportés. Si votre enfant prend plus de temps à s'endormir le soir, s'il se réveille souvent ou s'il semble dormir tout le temps, le stress est probablement encore au rendez-vous. Lorsqu'on n'arrive pas à s'endormir le soir, c'est souvent parce qu'on rejoue les événements de la journée ou qu'on pense à ce qui nous attend le lendemain. Techniquement, on peut appeler cela de la rumination. Ce qui est important de savoir à propos de la rumination, c'est que bien souvent, nous allons sécréter des hormones de stress pendant que les agents stressants de la journée refont surface dans notre tête. Bien évidemment, cela n'est pas bon puisque de cette façon, nous activons sans cesse le système de stress et nous gardons ainsi les niveaux d'hormones de stress élevés. Avec le temps, ces hauts niveaux peuvent être néfastes pour la santé. C'est pourquoi il est bon de prendre du temps pour soi pendant la journée pour travailler (c.-à-d., déconstruire et reconstruire) les situations avec lesquelles nous nous faisons du CINÉ. Si votre enfant est en âge préscolaire, vous devez l'aider à déconstruire son stress !

UN P'TIT AVANT GOÛT...

- Qui répond davantage au stress psychologique, les hommes ou les femmes et pourquoi ?
- Qui est davantage vulnérable aux maladies liées au stress, les hommes ou les femmes et pourquoi ?

Nous répondrons à ces questions et encore plus dans le prochain numéro de *Mammoth Magazine* !

Éditrice en chef

Tania Elaine SCHRAMEK, B.A., M.Sc.,
cofondatrice et coordonnatrice CESH

Édition

Tania Elaine SCHRAMEK, B.A., M.Sc.
Sonia LUPIEN, Ph.D., directrice CESH
Jean LEPAGE, B.A., conseiller en communication

Équipe – Tania Elaine SCHRAMEK, B.A., M.Sc.,
Marie-France MARIN, B.A., Nathalie WAN,
B.A., M.A., Kamala PILGRIM, B.A., M.A., Robert
Paul JUSTER, B.A., Pierrich PLUSQUELLEC, Ph.D.

Traduction

Marie-France MARIN, B.A.

Mise en page

Marcel BÉLISLE, infographiste