

Le stress chez l'enfant



Les enfants réagissent différemment face au stress selon leur âge, leur personnalité et leurs habiletés d'adaptation. Votre enfant est-il stressé? Pour le savoir, surveillez les signes éventuels de stress physique, comportemental ou émotionnel chez votre enfant.

Le stress chez les enfants? Mais qu'est-ce qui pourrait bien les stresser? La réponse est simple : les mêmes choses qui stressent les adultes, soit les relations interpersonnelles, les manœuvres d'intimidation, le travail ou les études, les attentes des autres, le manque de temps pour se détendre, la violence, l'argent – la liste est longue. De plus, les enfants d'aujourd'hui sont exposés à des images, événements ou dangers que ceux des générations précédentes n'auraient jamais pu imaginer. Le stress n'est toutefois pas toujours négatif. Il peut inciter un enfant à mieux jouer afin de gagner un match de championnat ou à étudier plus longtemps afin de réussir un examen important. Les problèmes surviennent lorsque l'enfant se sent accablé de stress.

Votre enfant subit-il un stress excessif? Chaque enfant réagit différemment, c'est pourquoi vous devez savoir

détecter les signes physiques, comportementaux ou émotionnels indiquant la présence de stress chez votre enfant. Surveillez tout comportement inhabituel. Parmi les symptômes les plus courants, citons les douleurs physiques, les troubles du sommeil, les fluctuations de l'appétit et l'isolement social. Votre enfant est-il stressé? Pour le savoir, posez-lui les questions ci-dessous. Six réponses affirmatives ou plus indiquent que son niveau de stress est élevé. De deux à cinq réponses affirmatives indiquent un stress de niveau moyen.

Test de dépistage du stress chez l'enfant

1. Je me sens souvent tendu, anxieux ou triste.
2. J'ai souvent mal au ventre.
3. J'ai souvent mal à la tête.

4. Des membres de ma famille me mettent souvent en colère.
5. Des gens de mon école me mettent souvent en colère.
6. Je souffre d'insomnie.
7. Je me fais du souci au sujet de l'école, même le soir et les fins de semaine.
8. Je mange trop ou je suis incapable de manger quand je suis nerveux.
9. J'éprouve de la difficulté à me concentrer parce que je m'inquiète au sujet d'autre chose.
10. J'ai beaucoup d'échéances pressantes à l'école ou à la maison.

Comment pouvez-vous aider votre enfant à faire face au stress?

- Veillez à ce qu'il mange sainement et dorme suffisamment. Une bonne alimentation et un sommeil adéquat favorisent la résistance au stress.
- L'exercice constitue un excellent remède contre le stress, tant pour les enfants que pour les adultes. Une activité aussi facile qu'effectuer des lancers francs dans votre accès de garage ou de marcher pendant 15 minutes suffit pour améliorer l'humeur.
- Reconnaissez que si certains soucis paraissent insignifiants à un adulte, ils peuvent causer beaucoup de stress à un enfant. Montrez à votre enfant que vous le comprenez et évitez de minimiser l'importance de ses sentiments.
- Passez du temps avec votre enfant chaque jour. Jouez à un jeu de société avec lui, lisez un livre ensemble ou regardez une comédie favorite en famille. Ne le forcez pas à parler, même si vous savez ce qui le tourmente. Il suffit parfois de passer du temps avec un enfant pour qu'il se sente mieux.

- L'actualité internationale cause parfois du stress aux enfants. Lorsqu'ils voient des images troublantes à la télévision ou en ligne, ils risquent de s'inquiéter pour leur propre sécurité ou pour celle de leurs proches. Parlez à votre enfant de ce qu'il voit ou entend afin de l'aider à comprendre ce qui se passe.
- Votre enfant est-il trop occupé? Comme les adultes, les enfants ont besoin de se détendre. Un enfant qui rouspète au sujet de ses activités ou qui refuse de s'y rendre, pourrait bien être surchargé. Demandez à votre enfant ce qu'il pense de ses activités parascolaires. S'il s'en plaint, évaluez ensemble les avantages et les inconvénients qu'il y aurait à en abandonner une. Si cela n'est pas possible, examinez des moyens d'aider votre enfant à gérer son temps et ses responsabilités afin de diminuer son anxiété.
- Votre enfant vous entend-il discuter avec votre conjoint de problèmes au travail, ou vous inquiéter de la maladie d'un parent ou encore vous disputer au sujet de vos finances? Essayez de ne pas aborder ces problèmes en sa présence, car il pourrait être influencé par votre anxiété et se mettre lui-même à s'en inquiéter.
- Si votre enfant sait écrire, encouragez-le à tenir un journal intime. Le fait d'écrire ses pensées et ses sentiments peut l'aider à oublier ses frustrations et à mettre la situation en perspective.
- La tension est contagieuse. Donnez le bon exemple lorsque vous gérez votre stress. Votre enfant vous observe.

Certaines causes de stress, comme le passage d'un niveau à un autre ou un changement d'école, une querelle avec des amis ou des soucis au sujet d'un devoir, sont inévitables dans la vie d'un enfant. En lui enseignant dès maintenant des habiletés d'adaptation saines, vous l'aidez à surmonter les écueils toute sa vie durant.

