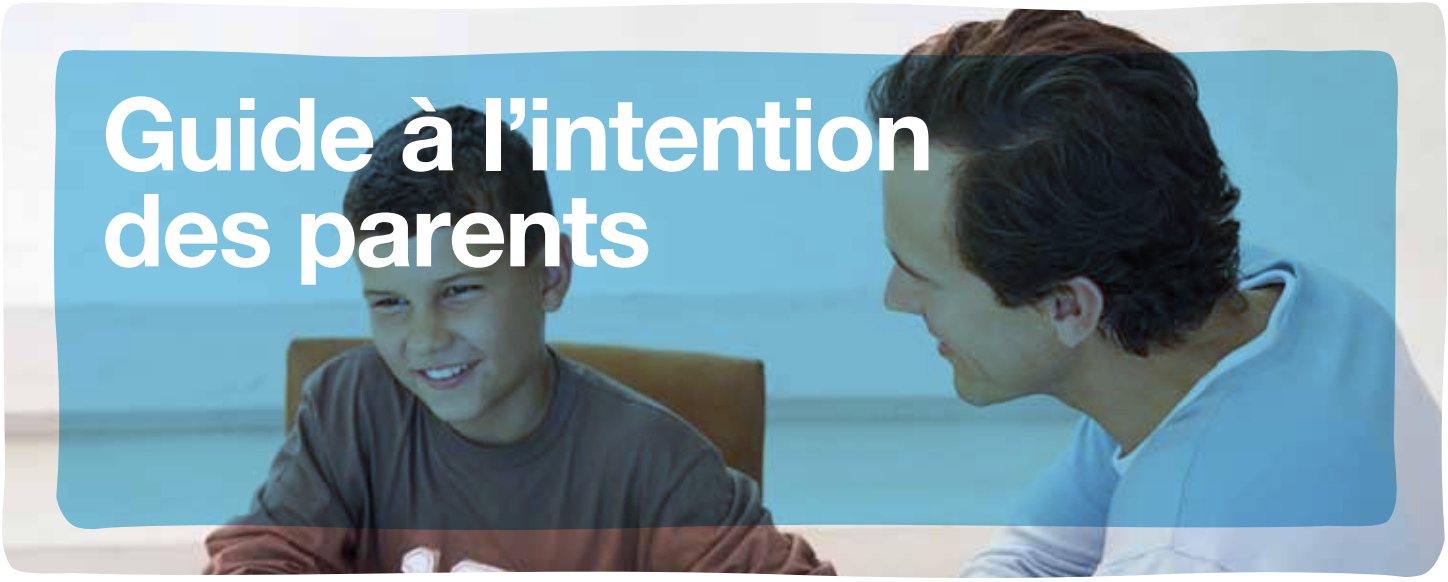
Leçons sur le stress
Guide à l'intention des parents

leçons sur le stress

Apprenons
à vivre avec
le stress.

Guide à l'intention des parents



« Les parents et les enseignants peuvent profiter de la période de développement cruciale allant de l'âge de 10 à 12 ans, juste avant le début de l'adolescence, pour agir concrètement à long terme dans la vie des enfants en les aidant à devenir des adultes sains sur le plan émotionnel.

Pendant cette période, ils peuvent apprendre aux enfants à résoudre des problèmes, à gérer leur stress et à mieux se connaître – ils leur font ainsi un véritable cadeau qui les aidera aujourd'hui et pour le reste de leur vie. » *Dre Robin C. Alter, psychologue de l'enfance, auteure de* ***Anxiety and the Gift of Imagination****, panéliste, professeure affiliée à l'Université York, membre de l'Association de psychologie de l'Ontario, de l'Association de psychologie du Canada et de l'American Psychological Association, membre du conseil d'administration de la FPC.*

Selon les experts, le stress peut être contagieux.

Même si le stress est un phénomène normal et même utile, les familles d'aujourd'hui doivent faire face à plus de stress que jamais auparavant.

Si on enseigne aux enfants à réagir de façon saine et constructive au stress dès leur jeune âge, ils seront plus résilients et mieux préparés à faire face à toutes les situations que la vie leur réserve. Les parents et les aidants sont souvent les mieux placés pour leur enseigner des techniques de gestion du stress qui leur serviront toute leur vie; de nombreuses stratégies peuvent les aider à atteindre ce but.

En fait, l'enfant qui apprend à gérer efficacement diverses situations stressantes acquiert de meilleures facultés d'adaptation globales.

Que votre enfant ressente du stress lié à sa vie quotidienne ou à un événement extraordinaire, vous pouvez l'aider à y réagir sainement en lui enseignant des techniques efficaces de gestion du stress.

Aperçu des Leçons sur le stress

La trousse *Leçons sur le stress* est une ressource gratuite offerte aux familles et aux éducateurs d'ici qui veulent aider les élèves de la quatrième à la sixième année à gérer leur stress, aujourd'hui et pour le reste de leur vie. Ce programme fondé sur la recherche a été élaboré en collaboration avec une variété d'experts, y compris des éducateurs, des parents, des conseillers, des spécialistes de la gestion du stress et des psychologues.

Contenu du Guide à l'intention des parents :

- Qui a conçu ce programme ?
- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment reconnaître le stress chez vos enfants
- Quoi faire à la maison pour aider vos enfants à gérer leur stress
- Comment reconnaître un niveau trop élevé de stress?
- Le stress peut être contagieux – occupez-vous aussi de votre propre stress
- Leçons sur le stress en classe

Qui a conçu ce programme ?

Ce programme a été créé par la Fondation de psychologie du Canada en collaboration avec Pfizer Canada.

La Fondation de psychologie du Canada est un organisme de bienfaisance national enregistré qui a pour mission de partager des connaissances sur la psychologie. Elle élabore,

fait la promotion et appuie des programmes qui contribuent à sensibiliser les Canadiens au stress et à la gestion du stress. Elle a aussi publié une populaire série de ressources sur la gestion du stress pour les jeunes enfants que l'on peut consulter sur le site fondationpsychologie.org

Le programme préventif Plus que des médicaments de Pfizer Canada s'inscrit dans la philosophie de Pfizer voulant que pour être vraiment en santé, il faut plus que des médicaments. L'initiative bien-être Plus que des médicaments, un site à contenu entièrement canadien, offre gratuitement des outils et des renseignements sur la santé et le bien-être qui sont de véritables sources d'inspiration. Pour en savoir plus, visitez le site plusquedesmedicaments.ca

Comité consultatif de l'initiative Leçons sur le stress

Cette ressource a été développée avec l'aide des experts suivants :

Dre Robin Alter, psychologue
Psychologue émérite de l'enfance et de la famille possédant plus de 30 années d'expérience et se spécialisant dans l'anxiété et le stress infantile. Le premier livre de Mme Alter, intitulé *Anxiety and the Gift of Imagination*, est maintenant disponible.

Eli Bay
Eli Bay aide les gens à réduire et gérer leur stress depuis plus de 30 ans, en tant que fondateur et président de *The Relaxation Response Institute* de Toronto.

Marietta Bloch
Mme Bloch est la directrice des services éducatifs de Parlons sciences, un organisme de bienfaisance national voué à l'amélioration de la culture scientifique grâce à des initiatives de leadership, à des programmes novateurs d'apprentissage, à la recherche et à des activités de promotion. Elle a été coprésidente fondatrice du Science & Technology Awareness Network.

Judy Hills
Directrice générale de la Fondation de psychologie du Canada, Mme Hills, une ancienne enseignante, siège également au conseil d'Autism Speaks Canada et a siégé au conseil consultatif de l'Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

Bill Hogarth, Ph. D.
M. Hogarth est le président de l'Education, Research and Development Institute (ERDI) Canada – et un ancien directeur de l'Office York Region District School.

Charlotte Holtan
Éducatrice à la retraite, Mme Holtan a contribué à la fondation de la Société pour les Options communautaires pour les enfants et les familles, un organisme sans but lucratif de Victoria.

Heidi Lenet
Enseignante en éducation physique à Montréal, Mme Lenet se consacre à garder les enfants actifs, tout en les incitant à faire des choix plus sains.

Patrick Niiya
Depuis plus d'une décennie, M. Niiya inspire les élèves de sixième année de la région de Montréal avec son style d'enseignement dynamique et novateur.

Catherine Willinsky
Consultante en élaboration de programmes auprès de la Fondation de psychologie du Canada, Mme Willinsky travaille à la promotion de la santé mentale dans les écoles et a beaucoup travaillé avec la Fondation dans le cadre du programme *Nos enfants et le stress !*

Remerciements spéciaux :

Dr David Posen	Médecin de famille, conseiller en gestion du stress et mode de vie
Mme Denise Marek	Spécialiste des problèmes de stress et d'anxiété
Mme Yvonne Clarke	Conseillère en thérapie familiale, McGill University Health Centre
Mme Tracy Vaillancourt, Ph. D.	Facteurs de stress chez les jeunes et dans leurs relations, intimidation et victimisation chez les adolescents
Mme Kathy Jurgens	Association canadienne pour la santé mentale
Mme Angela Shim	Nutritionniste, conseillère en vitalité

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction naturelle du corps à une menace. La libération de substances chimiques (comme l'adrénaline, une hormone) aiguise les sens, augmente la concentration, accélère le rythme respiratoire, dilate les vaisseaux sanguins, augmente la fréquence cardiaque et contracte les muscles. Cette réaction de lutte ou de fuite prépare l'organisme à réagir rapidement pour affronter ou fuir un danger.

Le stress est un phénomène normal qui se manifeste quotidiennement. Nous sommes portés à croire que le stress est mauvais, mais en fait, un certain niveau de stress peut nous rendre plus alerte, énergique et intéressé par la vie.

Cependant, un niveau de stress trop élevé, devant lequel nous nous sentons impuissants, peut nous rendre malheureux et nous empêche de composer avec les tâches et les défis du quotidien. Le stress peut également causer des problèmes de santé.

Le stress est comme une corde de guitare

Tout comme les cordes d'un violon ou d'une guitare doivent avoir la bonne tension pour faire de la musique, nous avons besoin de la bonne dose de stress pour nous mettre en mouvement et nous motiver à exceller. Quand la corde est trop tendue, elle se brise. Nous sommes un peu comme une corde de guitare : nous avons besoin de la bonne tension pour bien fonctionner et nous sentir bien, mais avec trop de stress, nous cédons sous la pression !

Comment contrôler le stress

Il existe des façons simples de bloquer la réaction du corps au stress. Par exemple, l'enfant peut penser de façon plus positive, parler à un adulte de confiance, prendre le temps de bien respirer ou pratiquer une activité physique comme la course ou le basketball.

Pour expliquer à votre enfant comment son corps réagit au stress, regardez avec lui la courte vidéo sur le stress accessible à l'adresse plusquedesmedicaments.ca/fr/stress_lessons/parent. M^me^ Alter suggère de discuter avec l'enfant de ce qui l'a le plus surpris dans ce qu'il vient d'apprendre sur le stress et des effets que cela peut avoir sur son corps et son esprit.

Comment reconnaître le stress chez les enfants

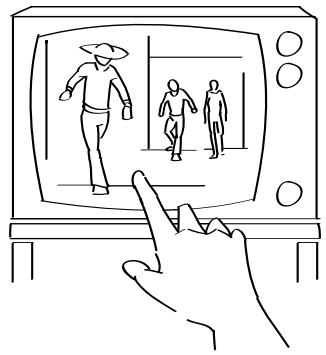
Il n'est pas toujours facile de détecter si un enfant est stressé. Certains changements de comportement temporaires comme des sautes d'humeur, des gestes dérangeants ou une modification des habitudes de sommeil peuvent être des indices. Certains enfants ont des symptômes physiques comme des maux d'estomac ou de tête. D'autres ont du mal à se concentrer ou à faire leurs travaux scolaires. D'autres encore restent en retrait ou passent beaucoup de temps seuls.

Pour reconnaître les signes possibles de stress, d'anxiété et de détresse chez votre enfant, surveillez les indices physiques suivants, qui peuvent indiquer que votre enfant est stressé :

- il pleurniche
- il manque d'écoute
- il pleure
- il se ronge les ongles
- il rêvasse
- il se dispute avec ses amis et sa famille
- il fait preuve d'une prudence maladive
- il a de mauvais résultats scolaires
- il manque d'appétit ou mange plus que d'habitude
- il a les muscles tendus
- il a des maux de tête ou d'estomac
- il a froid
- il a des problèmes de sommeil
- il a du mal à se concentrer
- il a des troubles de mémoire
- il a du mal à résoudre des problèmes
- il est facilement distrait
- il est confus

Activités de gestion du stress

Apprendre à gérer le stress peut être une activité amusante, tant pour vous que pour votre enfant. Nous avons préparé plusieurs activités que vous pouvez faire ensemble pour apprendre à composer avec le stress.

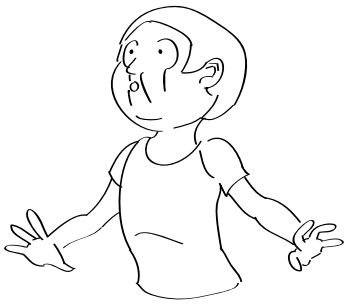


Montrer des exemples

Quand vous regardez un film ou une émission de télévision avec votre enfant ou que vous lui lisez une histoire, profitez-en pour lui faire prendre conscience des différentes façons de réagir au stress, l'encourager à mieux se connaître et susciter une réflexion.

Démarche : Lorsque vous regardez un film ou une émission de télévision ou que vous lisez une histoire avec votre enfant, demandez-lui de vous dire à quel moment les personnages sont stressés. Demandez-lui de décrire comment ils gèrent leur stress et ce qu'ils auraient pu faire différemment.

Explication : Cette activité est efficace pour lancer une discussion avec votre enfant et l'encourager à réfléchir et à être plus conscient de lui-même.

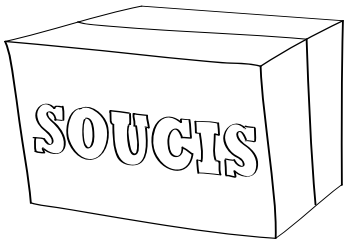


La respiration profonde

Les exercices de respiration profonde n'ont pas leur pareil pour favoriser la détente et retrouver une attitude plus équilibrée et positive.

Démarche : Visitez plusquedesmedicaments.ca/fr/stress_lessons/parent et regardez avec votre enfant la courte vidéo sur la respiration profonde. Vous y apprendrez trois techniques de respiration profonde de base montrées par une spécialiste en la matière.

Explication : Si vous faites régulièrement des exercices de respiration profonde avec votre enfant, vous lui apprenez à utiliser cette technique dans toute circonstance.



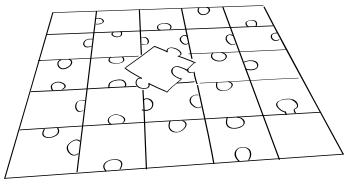
La boîte à soucis

Cet exercice est conçu pour aider votre enfant à amorcer une réflexion sur ses peurs et ses soucis de façon productive et réaliste afin de l'aider à diminuer et à gérer efficacement son stress.

Démarche : Invitez votre enfant à créer une boîte à soucis à partir d'une vieille boîte à chaussures ou d'une simple enveloppe que vous pouvez décorer et personnaliser ensemble. Encouragez-le ensuite à écrire ses peurs et ses soucis et à les ranger dans la boîte chaque fois qu'il se sent stressé.

Explication : La boîte à soucis est une façon détournée très efficace de découvrir ce qui préoccupe votre enfant et de lui fournir le soutien dont il a besoin. « Le simple fait de parler de ses problèmes avec ses parents ou un adulte de confiance aide l'enfant à gérer de façon saine l'anxiété et le stress », explique la psychologue Robin Alter.

Fini les casse-têtes

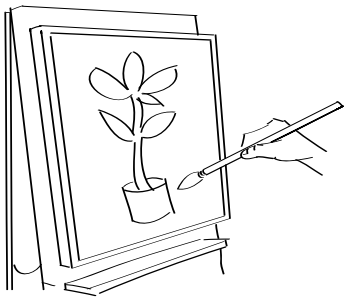


Cet exercice est conçu pour aider votre enfant à développer des aptitudes de résolution de problèmes. Le but est de lui apprendre à réfléchir de façon critique sur différentes sortes de problèmes et, plus important encore, à fragmenter les problèmes en plus petits morceaux de casse-tête qui peuvent être gérés de façon proactive.

Démarche : Assoyez-vous avec votre enfant et remplissez la feuille d'activité Fini les casse-têtes qui se trouve à la fin du présent guide. Cet outil familial vous aidera à parler avec votre enfant de ses problèmes, à trouver un consensus et à explorer des solutions positives à ses inquiétudes.

Explication : La résolution de problèmes présente plusieurs avantages, notamment un meilleur comportement à l'école, une meilleure estime de soi, des relations plus gratifiantes et une vie plus satisfaisante. Cet exercice montre à votre enfant à fragmenter les problèmes en plus petits éléments pour lesquels il est plus facile de trouver des solutions de façon proactive.

Exprime-toi



L'extériorisation est un outil important pour apprendre à reconnaître et à gérer le stress. Elle permet de se distinguer des autres, de prendre conscience de ses propres besoins et croyances et de valider l'idée qu'on se fait de soi-même. Grâce à cet exercice, vous encouragerez votre enfant à explorer régulièrement diverses activités de lutte contre le stress telles que la tenue d'un journal, le dessin et les activités liées à l'art et à la musique.

Démarche : Encouragez votre enfant à prendre un moment chaque jour pour explorer une activité qui lui permet de s'exprimer. Il peut écrire dans un journal, faire de la musique ou en écouter, ou encore dessiner. Installez un tableau sur lequel il pourra exposer ses œuvres d'art à la maison.

Explication : Les activités artistiques et musicales, la tenue d'un journal et même les jeux de rôle sont des façons sécuritaires et concrètes d'amener votre enfant à exprimer des émotions et des sentiments plus complexes.

Autres conseils et exercices :

Encouragez l'activité physique : L'activité physique est un excellent moyen d'aider votre enfant à gérer le stress. Encouragez-le à faire du sport, à nager, à danser ou à faire n'importe quelle activité qui lui permet de bouger.

Passez du temps ensemble : Une des meilleures façons de montrer à votre enfant que vous le soutenez est de lui accorder du temps, car le contact est une arme antistress formidable. Prenez le temps de jouer au Frisbee, de passer une journée en famille, de faire du bénévolat ensemble ou simplement de partager de bons moments.

Montrez de l'affection : Montrez à votre enfant que vous l'aimez par des paroles, des câlins et des bisous. Jouez et riez ensemble.

Amusez-vous : L'humour ne guérit pas tous les maux, mais il peut aider votre enfant à se sentir mieux, car le rire provoque certains changements physiques qui contribuent à réduire le stress. Un bon rire déclenche, puis calme la réaction au stress tout en augmentant le rythme cardiaque et la tension artérielle, ce qui procure un sentiment agréable de détente.

Comment reconnaître un niveau trop élevé de stress ?

Certains facteurs de stress dans la vie d'un enfant peuvent prendre la forme de « tracas quotidiens » souvent de courte durée : p. ex., le fait de devoir s'ajuster à un nouvel horaire de classe, de rencontrer de nouvelles personnes ou de devoir réussir à un examen.

Soyez attentif et demandez de l'aide professionnelle si :

- le stress dérange la vie de votre enfant et l'empêche de faire des choses qui sont importantes ;
- votre enfant a constamment besoin d'être rassuré ;
- votre enfant ne réagit pas bien aux facteurs de stress de la vie quotidienne ;
- en tant que parent, vous aimeriez discuter de stratégies parentales et trouver des façons d'améliorer la résilience de votre enfant.

Le stress est contagieux – occupez-vous aussi de votre propre stress

Il peut être difficile de composer avec le stress. Toutefois, la chose la plus importante à retenir est que vous êtes la seule personne responsable de vos actions et de vos réactions. Apprendre à gérer votre propre stress de façon appropriée peut avoir un profond effet sur vous et sur vos proches.

Quand les enfants voient leurs parents utiliser des techniques de réduction du stress pour calmer leurs tensions, ils apprennent par l'exemple.

Vous aimeriez connaître votre niveau de stress ? Faites notre petit test. Répondez à chacun des énoncés suivants par « oui » ou « non ».

- Je me sens souvent nerveux ou anxieux.
- Ma respiration est rapide et superficielle.
- Je souffre de dépression et / ou d'épuisement.
- Je ressens une tension chronique dans certaines parties de mon corps (épaules relevées, etc.).
- J'ai des problèmes de santé constants (urticaire, maux de tête, indigestion, etc.).

Si vous avez répondu « oui » à trois énoncés ou plus, vous auriez avantage à apprendre des techniques de gestion du stress.

En gérant votre propre stress, vous adoptez une attitude saine qui aura un effet positif sur les gens qui vous entourent, surtout vos enfants.

Pour de plus amples renseignements sur les façons efficaces de gérer le stress et la trousse *Leçons sur le stress*, visitez les sites www.plusquedesmedicaments.ca et www.fondationpsychologie.org

Leçons sur le stress en classe

Leçons sur le stress est une ressource gratuite conçue pour aider les enseignants à développer et à enseigner l'autodiscipline et la résilience chez leurs élèves de la quatrième à la sixième année.

La trousse de l'enseignant comprend sept leçons :

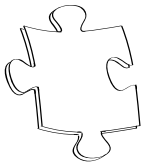
- Leçon n° 1 : Qu'est-ce que le stress ?
- Leçon n° 2 : Stressés ou pas stressés ?
- Leçon n° 3 : La respiration profonde
- Leçon n° 4 : Capturé par le stress !
- Leçon n° 5 : Fini les peurs et les soucis
- Leçon n° 6 : Fini les casse-têtes
- Leçon n° 7 : Exprime-toi et le stress disparaîtra !

Si vous désirez obtenir le contenu intégral de chaque leçon, les Leçons sur le stress peuvent être téléchargées en ligne au fondationpsychologie.org ou au plusquedesmedicaments.ca. Si vous pensez que cette ressource pourrait être utile pour l'école de votre enfant, parlez-en aux enseignants.

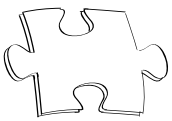
Feuille d'activité

Fini les casse-têtes

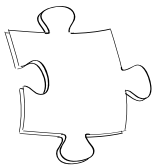
Fini les casse-têtes



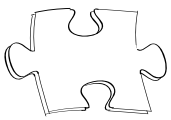
Quel problème aimerais-tu résoudre ?



Comment ce problème te fait-il te sentir ?

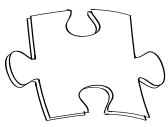


Sur quel aspect du problème as-tu le contrôle ?

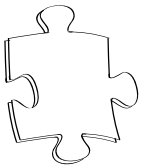


Sur quel aspect du problème n'as-tu aucun contrôle ?

Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?



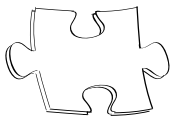
Quelle est la meilleure ?



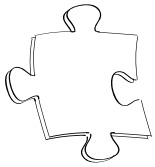
Selon toi, qu'est-ce qui arrivera RÉELLEMENT ?

(page suivante)

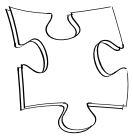
Fini les casse-têtes (suite)



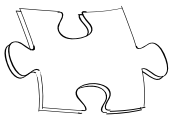
De quelle façon peux-tu tenter de résoudre le problème ?



Quelle solution veux-tu essayer ?



À qui peux-tu demander de l'aide – ou parler – à propos de ce problème ?



Quel a été le résultat ?

Mon plan :

Nomme trois choses que tu peux faire immédiatement pour t'aider à en apprendre davantage sur le problème et commencer à le résoudre.

1

2

3

Un petit rappel :

Il n'est pas nécessaire de résoudre chaque problème par toi-même. Tu as parfois besoin d'aide.
Si c'est le cas, parler de tes sentiments peut être la première étape vers la résolution de ton problème.

Pfizer

Ensemble, vers un monde en meilleure santé℠

plusquedesmedicaments.ca

THE PSYCHOLOGY FOUNDATION OF CANADA

LA FONDATION DE PSYCHOLOGIE DU CANADA

Membre R&D

M.C. utilisée sous licence. © 2012 Pfizer Canada inc. Kirkland (Québec) H9J 2M5 Imprimé au Canada