

Il est normal et naturel de vivre parfois du stress. L'anxiété causée par le stress devient toutefois un problème lorsque cela arrive sans raison ou qu'elle prend trop d'ampleur. Nous sécrétons des hormones de stress lorsqu'une **situation implique l'un ou plusieurs de ces éléments**. Les voici accompagnés d'une brève description et d'un exemple en lien avec l'entrée à la maternelle.

## Contrôle

Impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation.

*Ex : L'enfant ne choisit pas qui est son enseignant, quels amis seront dans sa classe, les activités qu'il peut faire pendant la journée et encore moins s'il peut aller à l'école ou pas!*

## Imprévisibilité

Être confronté à une situation inattendue et ne pas savoir à quoi s'attendre, ne pas avoir eu le temps de se préparer.

*Ex : L'enfant ne sait pas comment ça va se passer, comment sa journée va se dérouler, si les choses vont bien se passer en classe...*

## Nouveauté

Faire face à des éléments ou situations qui n'ont jamais été expérimentés.

*Ex : L'enfant doit apprivoiser les lieux, les adultes, les nouveaux amis, les règles de fonctionnement...*

## Égo

Impression que la situation remet en question les capacités, la confiance ou estime de la personne.

*Ex : L'enfant peut avoir peur de ne pas se faire d'amis, qu'on rit de lui s'il pose une question, que son enseignante ne l'aime pas.*

## Menacé

## Anticipation

Penser à l'avance aux difficultés possibles.

*Ex : L'enfant se fait des scénarios dans sa tête, se projette dans le futur et s'inquiète.*



Adapté de :

Formation *L'anxiété chez l'enfant de 4 ans* de Chantal Boutet, conseillère pédagogique en adaptation scolaire CSDHR, et Janie-Claude St-Yves, conseillère pédagogique CS des Samares, Colloque Passe-Partout 2012

# APPRENDRE À CALMER MON STRESS

Voici des trucs pour outiller votre enfant face au stress qui peut se manifester à plusieurs niveaux :

## LE CORPS



### PORTER ATTENTION AUX BIBITES DE STRESS QUI ENVAHISSENT LE CORPS !

- Corps tendu, cœur qui bat vite, l'enfant peut avoir chaud ou froid, trembler, avoir les jambes molles, mains moites...
- Les petits bobos du stress : maux de ventre, de cœur ou de tête, il n'a pas faim, fatigué ou dort mal, étourdi...

### TRUCS POUR SE CALMER :

#### RESPIRER

- Inspirer lentement et profondément (mettre main ou toutou sur le ventre pour aider à le voir gonfler).
- Expirer tout doucement (s'imaginer souffler sur une bougie OU pour faire sortir les bibites de stress).
- Recommencer au moins 3 fois.

#### SE DÉTENDRE avec monsieur Muscle et madame Guenille

- L'enfant fait son monsieur Muscle en contractant les muscles de son corps (environ 10 secondes).
- Il relâche ensuite ses muscles pour devenir mou comme madame Guenille, la poupée de chiffon.
- On peut reprendre l'exercice avec certaines parties du corps (serrer seulement les mains, les jambes, les fesses...).



## LES PENSÉES

### PORTER ATTENTION AUX PENSÉES CATASTROPHES!

Le stress peut se transformer en peurs ou pensées négatives qui empêchent l'enfant de faire des choses:

- « Je ne suis pas capable », « Je suis nul », « Tout va aller mal ».

### TRUCS POUR SE CALMER :

#### NOMMER

Encourager l'enfant à parler de ses pensées négatives ou qui font peur. Être à l'écoute et ne pas banaliser ou ridiculiser ses craintes. Même si elles semblent toutes petites pour nous, elles sont bien réelles pour l'enfant.

#### QUESTIONNER

Amener l'enfant à questionner les pensées stressantes et à les mettre à l'épreuve. Il est toutefois difficile de le faire avant l'âge de 6-7 ans, le cerveau de l'enfant n'étant pas assez mature. Il faut l'accompagner pas à pas.

- « Qu'est-ce qui pourrait arriver de si terrible? », « Si cela arrivait à ton ami, comment l'aiderais-tu? »

#### REMPLENER le négatif par du positif

Aider l'enfant à changer ses pensées négatives en phrases positives qui lui font du bien et lui donnent du courage.

- « Je suis capable d'essayer », « Je fais un petit pas à la fois », « C'est normal de faire des erreurs, je suis là pour apprendre », « Les sensations dans mon corps sont désagréables, mais pas dangereuses, cela va passer ».



## LES COMPORTEMENTS

### PORTER ATTENTION AUX RÉACTIONS

Face au stress, l'enfant peut réagir de 3 façons en faisant:

- La **tortue qui fige** : je fige, je ne réponds plus, je ne sais plus quoi faire, je suis désespéré...
- La **souris qui fuit** : je change de sujet et fais de l'évitement, je me cache et peut m'enfuir, je refuse tous contacts...
- Le **taureau qui fonce** : j'attaque ou je me défends en frappant, en tapant, en griffant ou en mordant, en lançant des objets. Je fais le « bacon », je peux hurler et pleurer, je perds le contrôle.

### TRUCS POUR PRÉVENIR LES CRISES ET M'AIDER

#### RASSURER...MAIS PAS TROP!

La peur peut amener l'enfant à poser beaucoup de questions pour se faire rassurer, mais trop donner d'informations ou trop rassurer n'est pas nécessairement aidant. Amener l'enfant à répondre lui-même à ses questions, à se rassurer lui-même et à se faire confiance.

#### EXPOSER À PETITS PAS

L'enfant peut vouloir éviter la situation stressante. Aider le à affronter ses peurs progressivement en l'exposant de façon **graduelle, prolongée et répétitive** :

- Identifier le but à atteindre en fonction de la peur.
- Décortiquer le but à atteindre en **petites étapes** à franchir.
- Aider l'enfant à utiliser les trucs pour affronter les étapes une à la fois (respirations, contractions des muscles, pensées positives ou autres trucs).
- À chacune des étapes, on doit s'assurer d'exposer l'enfant à la situation stressante **suffisamment longtemps** pour que les manifestations d'inconfort disparaissent.
- Il peut être nécessaire de répéter une étape **plusieurs fois** avant de passer à la suivante, jusqu'à ce qu'elle n'entraîne plus de manifestations d'inconfort.



### Des trucs pour m'aider quand ...

#### Je fige comme la tortue:

- M'encourager et valoriser l'affirmation de soi ;
- Me nommer mes sources de sécurité (ex : tes amis sont là, tu es dans ta classe...)
- Ne pas me permettre d'éviter la situation, ceci confirmerait mon incapacité. Dirigez-moi plutôt dans les étapes que je dois suivre, un pas à la fois.



#### Je fuis comme la souris:

- M'indiquer un endroit où me réfugier ;
- Ne pas courir après moi, sauf si je me mets en danger ;
- Rester calme ;
- Valoriser mes bons coups ;
- M'inviter à participer comme si rien n'était, en m'accompagnant pas à pas.

#### Je fonce comme le taureau :

- Stopper immédiatement mes gestes inacceptables ;
- Ne pas me laisser seul ;
- Abaisser le volume de la voix ;
- Me prendre dans vos bras pour me reconforter ;
- Me valorisez, dites-moi que vous avez confiance en mes capacités à me contrôler ;
- Ne pas négocier avec moi et maintenir vos attentes car le cadre est sécurisant pour moi.



## RÉFÉRENCES POUR LES PARENTS

### Janie-Clown : Que faire avec ma peur?

Janie-Claude St-Yves

Illustrations de Julie Cossette

Conte psychoéducatif qui s'adresse aux parents ayant un enfant vivant du stress ou de l'anxiété. Il est un outil concret pour les guider dans l'accompagnement de leur petit, parfaire leurs connaissances et les rassurer sur la place indispensable qu'ils ont auprès des enfants.

Pour les enfants de 4 à 12 ans



### Collection Super héros

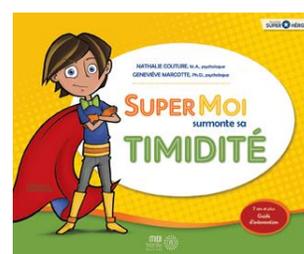
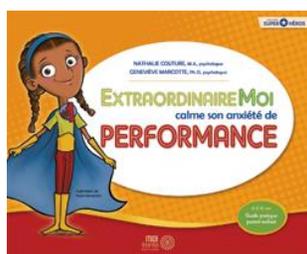
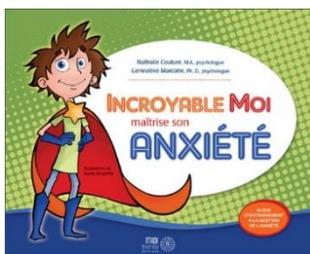
Nathalie Couture, M. A. et Geneviève Marcotte, Ph. D., psychologues

Illustrations de Nadia Berghella

Éditions Midi trente, 48 pages.

Écrit dans un langage clair et abondamment illustré, ces guides d'intervention permettront à l'enfant de trouver des stratégies concrètes pour devenir des champions de la gestion de l'anxiété, pour calmer son désir de perfection ou surmonter sa timidité.

Adapté aux enfants de 6 à 12 ans



### Trucs de super héros pour calmer l'anxiété

Nathalie Couture, M. A. et Geneviève Marcotte, Ph. D., psychologues

Illustrations de Nadia Berghella

Éditions Midi trente.



Cet outil individuel de gestion de l'anxiété présente une démarche simple et des stratégies concrètes pour mieux comprendre et maîtriser les composantes émotionnelles, physiques, cognitives et comportementales de l'anxiété. Pratique et discret, il peut être utilisé seul ou en complément à la lecture du livre « Incroyable Moi maîtrise son anxiété ».

Adapté aux enfants de 6 à 12 ans

### Anxiété, La boîte à outils : Stratégies et techniques pour gérer l'anxiété.

Ariane Hébert, psychologue

Éditions de Mortagne, 2016, 170 pages.

Ce livre propose des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement.

Ponctué de faits vécus, de cas cliniques et de réflexions, cet ouvrage est sympathique et stimulant.

Livre adressé aux parents



### L'anxiété racontée aux enfants

Ariane Hébert, psychologue

Illustrations de Jean Morin

Éditions de Mortagne, 2017, 54 pages.

Béatrice est bouleversée d'apprendre que les malaises qu'elle ressent ont une cause : l'anxiété ! Avec le soutien d'une psychologue zoothérapeute et de ses collègues à quatre pattes, la jeune fille découvre les différentes facettes des troubles anxieux et comment les apprivoiser.

Livre adressé aux parents