

Comprendre le stress.

Version pour les parents.

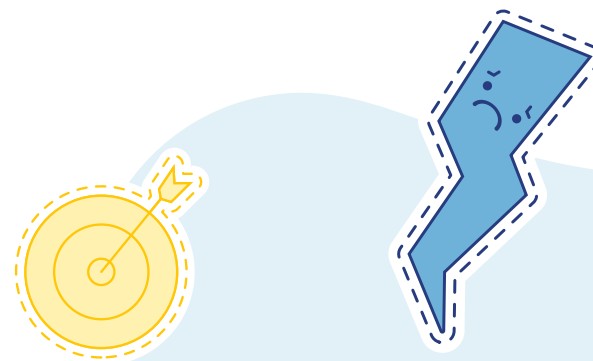
Saviez-vous que... :

1. Le stress est nécessaire à la vie et a permis la survie de notre espèce !
2. Les stressseurs sont omniprésents dans la vie de tous.
3. Le stress est une réaction normale du corps face aux stressseurs présents dans l'environnement ou à l'interprétation que l'on en fait.
4. Le stress est utile. Une bonne gestion du stress augmente la concentration et la mémoire.
5. Seul le stress chronique peut avoir des conséquences négatives sur la santé.
6. Il est clair que plus les enfants sont jeunes, plus ils sont vulnérables au stress mal géré des adultes, car ils ne possèdent pas la capacité de contrôler les situations et les stratégies pour diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité.



Le stress est tout simplement une réaction hormonale. Ce sont l'élément déclencheur et la façon de gérer ce stress qui peuvent être positifs ou négatifs.

Le stress est contagieux. Si les adultes gèrent bien leur propre stress, ils réduisent les impacts possibles sur leurs enfants, peu importe leur âge.



Mieux comprendre LE STRESS



Stress absolu

Le stress absolu est celui qui survient en réaction à un élément déclencheur exceptionnel lié à une question de survie. Des exemples? Un accident de voiture, une agression, la rencontre avec un animal sauvage ou une alarme d'incendie.

Stress relatif

Le stress relatif vient de l'interprétation que l'on fait d'une situation. Il diffère d'une personne à l'autre. Des exemples? Une modification à l'horaire, un oral, un examen, le remplacement de l'éducateur ou de l'éducatrice, un changement de groupe, un deuil ou la séparation des parents.

Pour qu'une situation soit stressante, il faut pouvoir y associer un ou plusieurs éléments caractéristiques. Les voici :

Pour s'en souvenir
C.I.N.É.

MENACE	EXEMPLES DE QUESTIONS À ME POSER
CONTRÔLE FAIBLE	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu arrive ou vous ne pouvez pas savoir ce qui se produira.
NOUVEAUTÉ	Il se produit quelque chose que vous n'avez jamais expérimenté.
ÉGO MENACÉ	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.



Symptômes et manifestations

Selon les individus et l'âge, les symptômes peuvent varier et se manifester de différentes façons.

Exemples :

- Changement soudain de comportement.
- Maux de ventre, maux de tête, nausées, changement d'appétit.
- Sentiment de tristesse (pleurs, repli sur soi).
- Bouffées de chaleur, rougeurs.
- Irritabilité, impatience, difficulté à gérer ses émotions.
- Difficulté à dormir.
- Diminution de la capacité de concentration, d'attention ou de mémorisation.
- Crises (pleurs, impulsivité, etc.).
- Évitement des situations stressantes et refus de participer.



Pourquoi la gestion du stress est-elle importante ?

- Lorsqu'on n'est pas outillé pour gérer un stress, le stress chronique peut s'installer.
- **Le fait de cumuler plusieurs stressseurs peut augmenter le niveau de stress et la complexité à le gérer.**
- Plusieurs études ont démontré que, lorsque les parents agissent de manière à diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité subies par leur enfant, ils peuvent accroître le sentiment de contrôle chez ce dernier et, par extension, réduire son stress.