

Je passe à l’action!

Qualité de l’interaction entre l’adulte et l’enfant

- Adopter une attitude sécurisante, calme, chaleureuse et réconfortante.
- Faire des demandes claires et réalistes en fonction des besoins, des capacités et du niveau de développement de chacun.
- Favoriser une discipline et une routine constantes et prévisibles en évitant la surcharge de l’horaire.
- Écouter et soutenir l’enfant et lui laisser le temps d’exprimer ce qu’il ressent, par exemple, lors d’une activité-causerie.
- Accompagner l’enfant dans la mise en place de moyens facilitant la gestion de ses émotions et les conflits avec ses pairs.
- Encourager les comportements positifs et les efforts de l’enfant, et souligner les forces dont il fait preuve.

Qualité de l’aménagement des lieux et matériel

- Mettre en place des moyens de réduire le bruit.
- Mettre du matériel de manipulation à la disposition des enfants.
- Offrir des supports visuels pour illustrer la routine, les activités, le calendrier, etc.

Qualité de l’expérience vécue par les enfants

- Instaurer une routine (p. ex. : accueil et horaire de la journée).
- Agir de façon prévisible en annonçant les changements de programme.
- Respecter le rythme de chaque enfant (sieste, repas, routine, etc.).

VOUS DEVEZ savoir que... vous pouvez agir collectivement.

Comment favoriser un environnement bienveillant autour de soi?

Soyez une personne disponible, chaleureuse, réconfortante et attentive aux besoins des enfants. Une telle attitude est indispensable si on veut les soutenir en période de stress.

En grandissant, les enfants seront inévitablement confrontés à des défis à la fois prévisibles (comme la première journée d’école) et imprévisibles (comme la perte d’un être cher). Ces défis constituent pour eux une occasion d’apprendre à gérer efficacement le stress, à réguler leurs émotions et à développer les ressources sociales, comportementales, cognitives et d’adaptation nécessaires pour les surmonter — bref à grandir et à cheminer vers la maturité adulte.

LA TROUSSE Saine gestion du stress est le résultat du travail collectif d’acteurs des milieux communautaire, scolaire, municipal, de la santé et de la petite enfance faisant partie de l’équipe du regroupement Santé vous en forme de la MRC de L’Assomption.

Références

- Gunnar MR, Herrera A, Hostinar CE. Stress et développement précoce du cerveau. Dans : Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Éd. Paus T, éd. thème. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.
- Williams RC, Biscaro A, Clinton J. L’importance des relations : comment les cliniciens peuvent soutenir des pratiques parentales positives pendant la petite enfance. Paris. Organisation des Nations Unies pour l’éducation, la science et la culture. 2019.
- Deegan MP, Magazine 100 degrés. Petite enfance, 7 façons de prendre soin de la santé mentale des tout-petits.
- Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Éd. Paus T, Éd. thème. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.
- Naître et grandir. Comportement, Le stress chez l’enfant.
- Beaudet G., Educatout. Réduire les sources de stress en service de garde.

Coordination : Laurence Lebel-Alexandre

Remerciements à Violaine Bélanger, Manon Bouchard, Johanne Meilleur et Stéphanie Mousseau

Illustrations et graphisme : André Martel

Merci à ceux et celles qui ont participé avec tout leur cœur et leur rigueur à la production de cette trousse!



Des outils de réflexion et des leviers d’intervention traitant de la saine gestion du stress pour aider les intervenants, le personnel enseignant, les éducateurs et les animateurs à soutenir et à accompagner les jeunes et leur famille face à cet enjeu.

5- LE STRESS CHEZ LES TOUT-PETITS

Objectifs de la fiche :

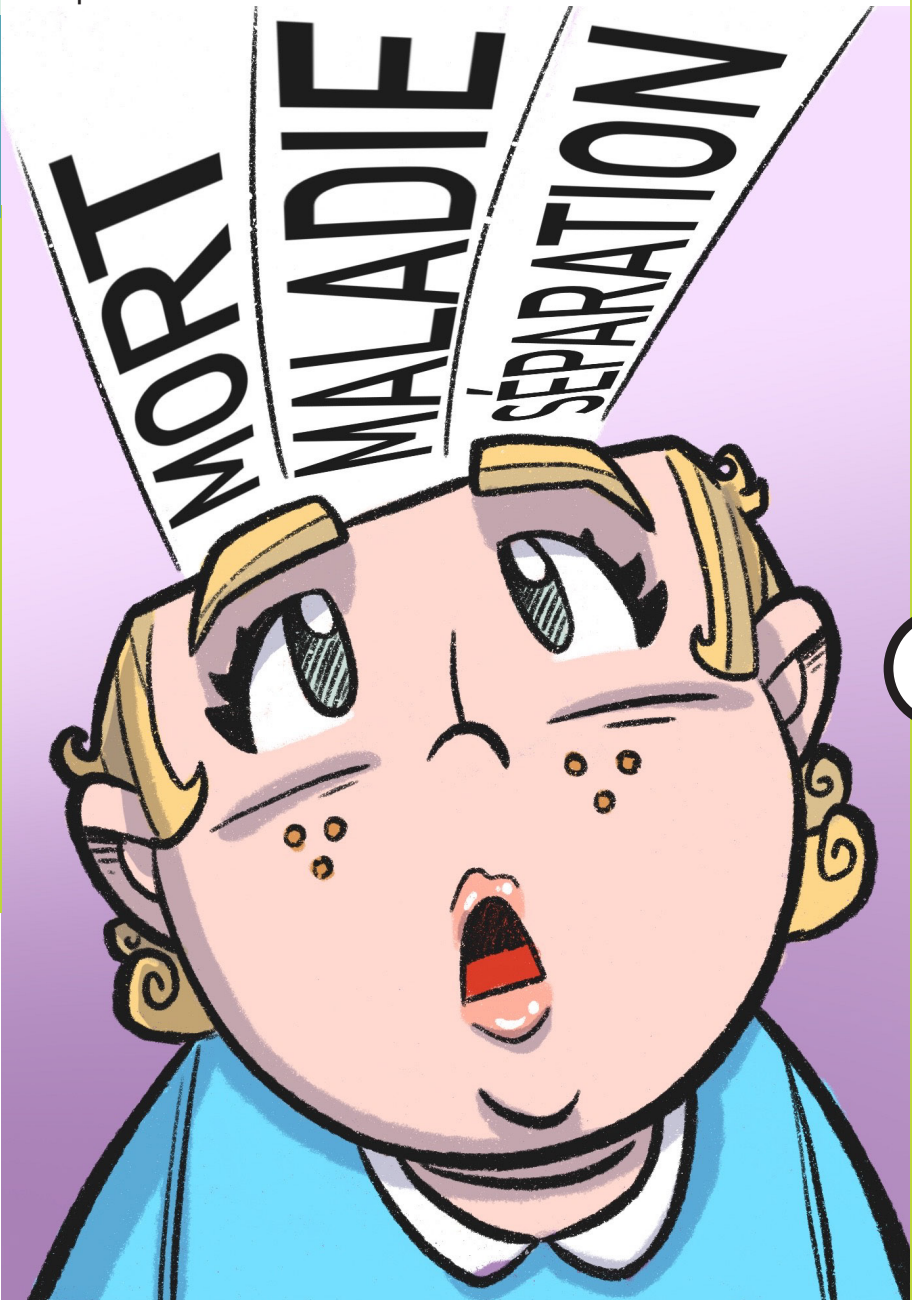
- Développer une compréhension commune du stress et de ses manifestations chez les tout-petits.
- Reconnaître l’importance d’intervenir tôt en gestion du stress.
- S’outiller afin de mieux soutenir la mise en place, sur le plan individuel et collectif, d’éléments permettant de contrer le stress et l’apparition de ses symptômes, et ce, dès la petite enfance.

Saviez-vous que...

- Le cerveau est un organe remarquablement intégré dont les multiples fonctions opèrent de façon extrêmement coordonnée. Indissociables, ses capacités cognitives, affectives et sociales présentent une très forte interdépendance tout au long de l’existence. Ainsi, bien-être affectif, compétences sociales et nouvelles aptitudes cognitives s’influencent mutuellement.
- La petite enfance est une période de la vie où la construction du cerveau s’effectue à vitesse grand V. Or, un cerveau soumis à un stress constant doit concentrer l’essentiel de son énergie sur les sources de stress afin de s’y adapter. Cela peut entraîner une dérégulation du système nerveux. Le tout se fait au détriment des autres apprentissages.
- Pour favoriser le développement optimal des tout-petits, il faut faire preuve de vigilance et être sensible à leur stress.



LE STRESS EST ESSENTIEL AU DÉVELOPPEMENT DES TOUT-PETITS, MAIS IL PEUT S’AVÉRER PROBLÉMATIQUE S’IL EST DE NATURE TOXIQUE ET S’IL DEVIENT CONSTANT. POUR MIEUX COMPRENDRE CE QU’EST LE STRESS EN GÉNÉRAL, CONSULTEZ LA FICHE LE STRESS.



Mieux comprendre LE STRESS CHEZ LES TOUT-PETITS

L'équilibre émotionnel et le bien-être de l'enfant tiennent à de nombreuses variables, dont la sécurité physique et affective, la qualité des soins offerts à la maison et au service de garde, la stabilité des relations, la chaleur humaine et l'amour reçus, ainsi que la présence d'un bon encadrement et d'habitudes quotidiennes. De tels soins favorisent non seulement la santé physique et mentale de l'enfant, mais aussi sa capacité d'apprentissage future.

Le cerveau de l'enfant qui reçoit de l'adulte des soins réconfortants, attentifs et sensibles se développe de façon optimale. Ces soins protègent aussi le jeune cerveau des effets potentiellement nuisibles des stressseurs.

Le cerveau en développement est particulièrement sensible aux influences de l'environnement, dont le stress toxique précoce.

Pour le cerveau en développement, les deux premières années de vie représentent d'immenses possibilités, mais aussi une période de grande vulnérabilité. L'enfant exposé au stress toxique sur une longue période voit son seuil de tolérance au stress et ses capacités d'adaptation s'affaiblir, ce qui accroît les risques de maladie physique et mentale, de régulation insuffisante du comportement et d'apparition de troubles cognitifs à l'âge adulte.

Quel est MON RÔLE?

Les enfants n'ont pas tous les mêmes besoins. Certains ont un tempérament plus anxieux. Chez ceux qui présentent une capacité d'adaptation plus développée, les différentes stratégies utilisées pour répondre aux éléments stressseurs influenceront grandement la façon dont ils parviendront à gérer le stress dit normal et tolérable.

En créant un environnement cohérent, bienveillant et sécurisant pour l'ensemble des enfants, vous leur permettez d'apprivoiser et de gérer adéquatement les situations ou les moments pouvant être une source de stress pour eux.

Un environnement sera sécurisant s'il est prévisible. Il s'agira d'un milieu réunissant une routine, des comportements et des attitudes prévisibles chez l'adulte ainsi qu'une disponibilité affective pour les besoins de chaque enfant.

Gérer le stress, un petit pas à la fois...

- Pour développer sa confiance en soi, l'enfant a besoin de défis à sa mesure. Encouragez-le, sans trop en demander.
- Rappelez-lui que vous l'aimez, peu importe ses résultats.
- Félicitez-le quand il fait des efforts et des progrès et parlez-lui de ses succès passés.
- Laissez à l'enfant un peu de maîtrise sur sa vie. Offrez-lui des choix et laissez-le prendre des décisions simples.
- Ne le surprotégez pas. Les nouveautés et l'imprévu font partie de la vie. C'est en les affrontant qu'un enfant développe sa résistance au stress.

Différents types de stress chez l'enfant

Le stress tolérable désigne un état physiologique pouvant perturber les réactions comportementales (pleurs, retrait, crises, etc.) de façon momentanée. Quelle variable peut rendre un stress tolérable ou non? C'est l'accès par l'enfant à un adulte significatif apte à offrir son soutien et un encadrement bienveillant et prévisible. Une approche sécurisante facilitera les processus d'adaptation et le retour à l'équilibre.

On parle de «stress toxique» lorsque la personne vit des moments d'adversité majeure auxquels se greffe la présence simultanée et fréquente de plusieurs facteurs de stress, le tout de façon prolongée, voire constante. Les **facteurs de stress** les plus courants et observables sont les moments de transition, notamment les déménagements, la séparation des parents, la mort d'un proche, la violence, les difficultés économiques, les logements inadéquats ou la mort d'un proche.

Le stress «toxique et par cumul» désigne une activation forte, fréquente et/ou prolongée des systèmes de réaction au stress, non atténuée par la protection, le soutien et la stabilité que peut apporter l'adulte. Les mauvais traitements, la négligence, une dépression grave de la mère, un milieu touché par de grandes difficultés sociales ou l'isolement et la toxicomanie des parents en sont les principaux facteurs de risque.

