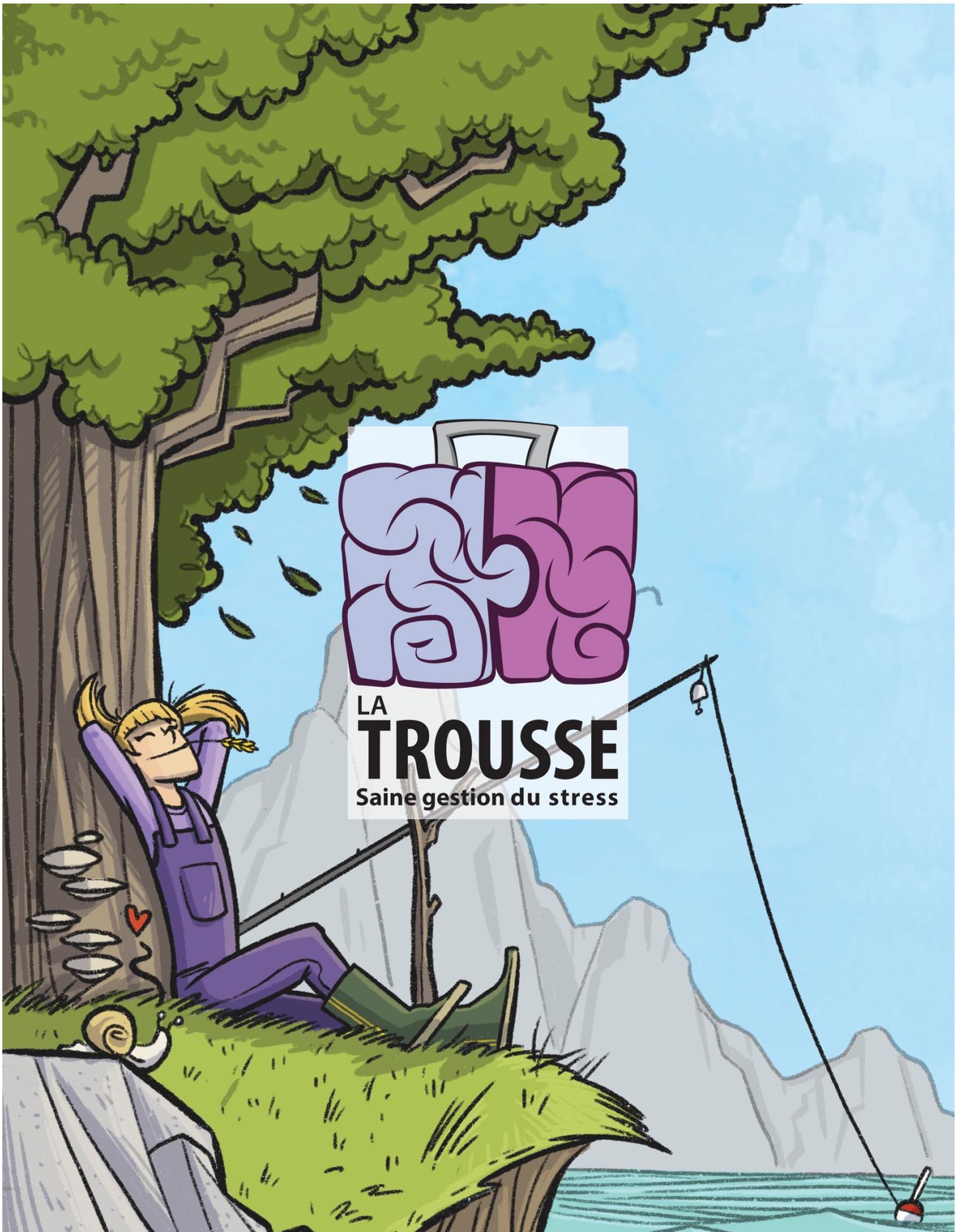




LA
TROUSSE
Saine gestion du stress



Juin 2020

Coordination du projet : Laurence Lebel-Alexandre

Illustrations : André Martel

Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

L'élaboration de la présente trousse a été rendue possible grâce à l'appui et au soutien financier de l'organisation à but non lucratif AVENIR D'ENFANTS.

Les fiches thématiques de la trousse *Saine gestion du stress* peuvent être téléchargées sur le site **envoleelanaudiere.org**.

Toute reproduction de contenu est autorisée à condition de mentionner la source.

Table des matières

PRÉSENTATION

À qui s'adresse la trousse ?	4
Objectifs	4
Contenu	5

À PROPOS

Origine du projet	6
Regroupement Santé vous en forme	7

ANNEXES

Portrait des enfants et des jeunes de la MRC de L'Assomption – Petite enfance	8
Portrait des enfants et des jeunes de la MRC de L'Assomption – Adolescence	10



À qui s'adresse la trousse ?

La trousse *Saine gestion du stress* s'adresse aux intervenants en travail social, au personnel scolaire, aux éducateurs et aux animateurs qui œuvrent auprès des jeunes de 0 à 21 ans et de leur famille.

Objectifs

La trousse comprend cinq fiches thématiques destinées à :

1. définir un langage commun pour les acteurs du territoire, en proposant des documents faciles d'utilisation, dans une présentation légère et ludique ;
2. servir d'outil de référence sur des thématiques prioritaires signalées par nos partenaires, soit les 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 ;
3. susciter l'intérêt et l'implication en matière de saine gestion du stress ;
4. amorcer un changement de pratiques dans l'ensemble du territoire et dans chacun des secteurs/réseaux ;
5. encourager le passage à l'action.

Des pistes de réflexion ?

Ces fiches peuvent servir de tremplin à une réflexion qui s'avère actuellement nécessaire, particulièrement dans chacun des milieux qui visent les jeunes.



Contenu

Après échanges et discussions, les partenaires ont constaté que le stress a des répercussions sociales importantes, tant chez les adultes que chez les enfants et les jeunes. Différents facteurs influencent le niveau de stress. Ils peuvent être liés à la vie sociale (contexte de performance au travail ou à l'école, réalité du milieu socioéconomique, etc.) ou relever de caractéristiques individuelles (gestion émotionnelle difficile, antécédents familiaux d'anxiété, etc.). Or, un stress trop important peut nuire au bon développement des enfants et des jeunes.

La trousse *Saine gestion du stress* comprend cinq fiches portant chacune sur un thème distinct.

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.

1- LE STRESS

Objectifs de la fiche :

- Définir une compréhension commune du stress.
- Identifier et décrire les signes et les symptômes du stress.
- Explorer les perceptions du stress.
- Présenter des outils de gestion du stress.

Saviez-vous que... ?

- Le stress est un mécanisme de survie et permet la prise de décision rapide.
- Les stressés sont plus susceptibles de tomber malade.
- Les stressés ont plus de difficultés à se concentrer et à apprendre.
- Le stress est lié à la santé physique et mentale.
- Le stress est lié à la santé émotionnelle et sociale.
- Le stress est lié à la santé cognitive et à la mémoire.
- Seul le stress chronique peut avoir des conséquences négatives sur la santé.
- Il est important que les enfants aient un bon modèle de gestion du stress.
- Il est important que les enfants aient un bon modèle de gestion du stress.
- Il est important que les enfants aient un bon modèle de gestion du stress.

LE STRESS EST CONTAGIEUX. SI LES ADULTES DÉTENT BIENTRIN LES BONS OUTILS DE GESTION DU STRESS, ILS PEUVENT LES TRANSMETTRE À LEURS ENFANTS.

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.

2- LE TEMPS LIBRE

Objectifs de la fiche :

- Définir le temps libre.
- Identifier les perceptions du temps libre.
- Explorer les perceptions du temps libre.
- Présenter des outils de gestion du temps libre.

Saviez-vous que... ?

- Le temps libre est un concept complexe et varie d'une personne à l'autre.
- Le temps libre est lié à la santé physique et mentale.
- Le temps libre est lié à la santé cognitive et à la mémoire.
- Le temps libre est lié à la santé émotionnelle et sociale.
- Le temps libre est lié à la santé sociale et à la mémoire.
- Le temps libre est lié à la santé cognitive et à la mémoire.
- Le temps libre est lié à la santé émotionnelle et sociale.
- Le temps libre est lié à la santé sociale et à la mémoire.

LE TEMPS LIBRE EST ESSENTIEL AU DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS ET DES JEUNES. IL PERMET DE DÉVELOPPER LES CARACTÈRES POSITIFS ET LES BONS OUTILS DE GESTION DU STRESS.

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.

3- LA GESTION DU TEMPS

Objectifs de la fiche :

- Définir la gestion du temps.
- Identifier les perceptions du temps.
- Explorer les perceptions du temps.
- Présenter des outils de gestion du temps.

Saviez-vous que... ?

- La gestion du temps est un concept complexe et varie d'une personne à l'autre.
- La gestion du temps est liée à la santé physique et mentale.
- La gestion du temps est liée à la santé cognitive et à la mémoire.
- La gestion du temps est liée à la santé émotionnelle et sociale.
- La gestion du temps est liée à la santé sociale et à la mémoire.
- La gestion du temps est liée à la santé cognitive et à la mémoire.
- La gestion du temps est liée à la santé émotionnelle et sociale.
- La gestion du temps est liée à la santé sociale et à la mémoire.

POUR BIEN COMPRENDRE LA GESTION DU TEMPS, IL EST IMPORTANT D'ÊTRE EN CONTACT AVEC LES ENFANTS ET LES JEUNES.

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.

4- LA PRISE DE RISQUE

Objectifs de la fiche :

- Définir la prise de risque.
- Identifier les perceptions du risque.
- Explorer les perceptions du risque.
- Présenter des outils de gestion du risque.

Saviez-vous que... ?

- La prise de risque est un concept complexe et varie d'une personne à l'autre.
- La prise de risque est liée à la santé physique et mentale.
- La prise de risque est liée à la santé cognitive et à la mémoire.
- La prise de risque est liée à la santé émotionnelle et sociale.
- La prise de risque est liée à la santé sociale et à la mémoire.
- La prise de risque est liée à la santé cognitive et à la mémoire.
- La prise de risque est liée à la santé émotionnelle et sociale.
- La prise de risque est liée à la santé sociale et à la mémoire.

POUR BIEN COMPRENDRE LA PRISE DE RISQUE, IL EST IMPORTANT D'ÊTRE EN CONTACT AVEC LES ENFANTS ET LES JEUNES.

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 :

- Définir le stress chez les tout-petits.
- Identifier les perceptions du stress chez les tout-petits.
- Explorer les perceptions du stress chez les tout-petits.
- Présenter des outils de gestion du stress chez les tout-petits.

Saviez-vous que... ?

- Le stress chez les tout-petits est un concept complexe et varie d'un enfant à l'autre.
- Le stress chez les tout-petits est lié à la santé physique et mentale.
- Le stress chez les tout-petits est lié à la santé cognitive et à la mémoire.
- Le stress chez les tout-petits est lié à la santé émotionnelle et sociale.
- Le stress chez les tout-petits est lié à la santé sociale et à la mémoire.
- Le stress chez les tout-petits est lié à la santé cognitive et à la mémoire.
- Le stress chez les tout-petits est lié à la santé émotionnelle et sociale.
- Le stress chez les tout-petits est lié à la santé sociale et à la mémoire.

LE STRESS EST ESSENTIEL AU DÉVELOPPEMENT DES TOUT-PETITS. IL PERMET DE DÉVELOPPER LES CARACTÈRES POSITIFS ET LES BONS OUTILS DE GESTION DU STRESS.

Origine du projet

La gestion du stress et de l'anxiété chez les jeunes de 0 à 21 ans fait partie de la planification stratégique du regroupement Santé vous en forme. Cette vulnérabilité sociale est très présente dans les MRC du sud de Lanaudière.

Dès le début du projet de production de la trousse, les partenaires étaient d'ailleurs unanimes : la pression sociale qui amène à viser la perfection, la nécessité de briller ainsi que la surcharge mentale des enfants (et ce, très tôt dans leur vie) suscitent des comportements néfastes qui augmentent le stress chez les tout-petits. La surprotection des enfants, la comparaison-compétition avec les autres, la mauvaise utilisation des médias sociaux, les agendas surchargés, la diminution du temps libre, le rétrécissement du filet social et une valorisation de la réussite plutôt que de la persévérance sont également des sources de stress potentielles chez les enfants et les jeunes, dans leur vie familiale comme scolaire.

Le regroupement s'est posé les questions suivantes :

Comment les intervenants, s'y prennent-ils ?

Qu'est-ce qui est en place dans chacun des milieux ?

À partir de l'expertise des partenaires ainsi que de recherche documentaire et d'échanges, il a conçu une trousse fournissant des outils de réflexion aux équipes. Le but : leur permettre de créer un environnement favorable à une meilleure gestion du stress dans leur pratique et leur travail auprès des parents et des jeunes. Il a ensuite fallu colliger de nombreuses pratiques gagnantes et stratégies déjà en place, avant d'harmoniser le tout.



À propos

Regroupement SANTÉ vous en forme

Depuis 2007, le regroupement Santé vous en forme a contribué à la réalisation de plus d'une cinquantaine de projets et de programmes déployés dans la collectivité pour appuyer la mise en place d'environnements favorables au développement des jeunes (0-21 ans) et au soutien à leur famille.

Plus de 1 320 000 \$ ont ainsi été investis dans la MRC de L'Assomption (comprenant les villes de L'Assomption, Saint-Sulpice, L'Épiphanie et Repentigny). Comptant près d'une vingtaine de partenaires multisectoriels, *Santé vous en forme* a pu permettre la mobilisation et la concertation d'acteurs de divers milieux : petite enfance, scolaire, municipal, communautaire et santé.

La vision du regroupement

Les différents acteurs de la MRC sont mobilisés, engagés et collaborent afin de rendre les environnements favorables au développement et au maintien de saines habitudes chez les jeunes ainsi qu'au soutien à leur famille.



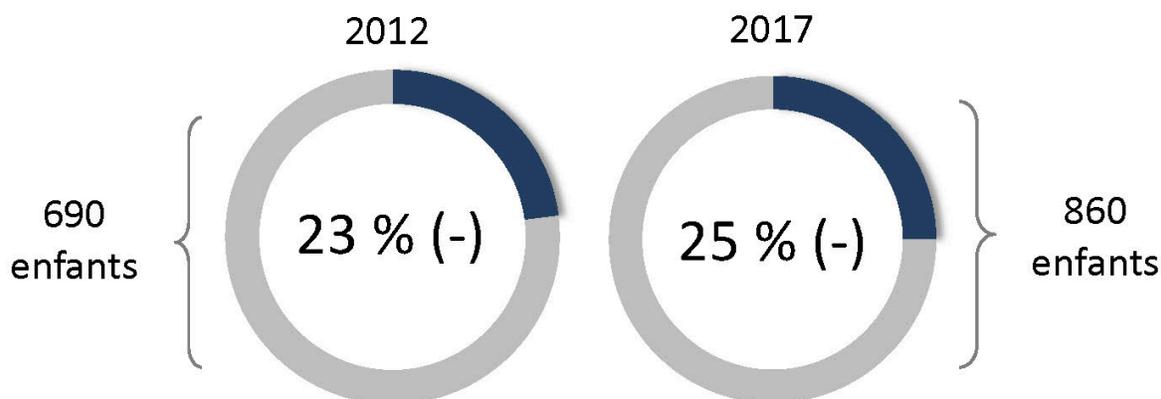
Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle (EQDEM) 2017

Sommaire des résultats pour Lanaudière-Sud



Avril 2019

Enfants de la maternelle 5 ans vulnérables dans au moins un domaine de développement



Notes : Les pourcentages marqués par un " - " sont significativement inférieurs à ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.
Le reste du Québec correspond au Québec moins Lanaudière-Sud.
Les flèches indiquent que le pourcentage a diminué ↓ ou augmenté ↑ par rapport à l'édition 2012, au seuil de 5 %.

Enfants de la maternelle 5 ans considérés comme vulnérables selon le domaine de développement

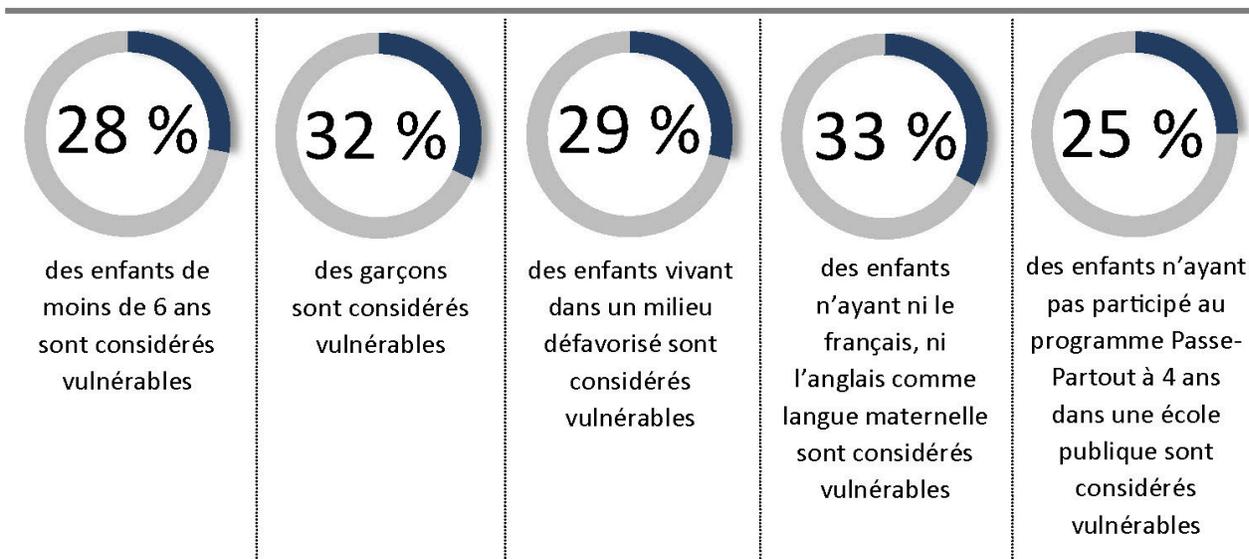
Santé physique et bien-être	Compétences sociales	Maturité affective	Développement cognitif et langagier	Habilités de communication et connaissances générales
Développement physique général, motricité, alimentation et habillement, propreté, ponctualité, état d'éveil	Habilités sociales, confiance en soi, sens des responsabilités, respect des pairs, des adultes, des règles et des routines, habitudes de travail et autonomie, curiosité	Comportement prosocial et entraide, crainte et anxiété, comportement agressif, hyperactivité et inattention, expression des émotions	Intérêt et habiletés en lecture, en écriture et en mathématiques, utilisation adéquate du langage	Capacité à communiquer de façon à être compris, capacité à comprendre les autres, articulation claire, connaissances générales
11 % ↑	10 %	11 %	9 % (-)	9 % (-)

Notes : Les pourcentages marqués par un " - " sont significativement inférieurs à ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %. Le reste du Québec correspond au Québec moins Lanaudière-Sud.
La flèche indique que le pourcentage a augmenté ↑ par rapport à l'édition 2012, au seuil de 5 %.

En résumé...

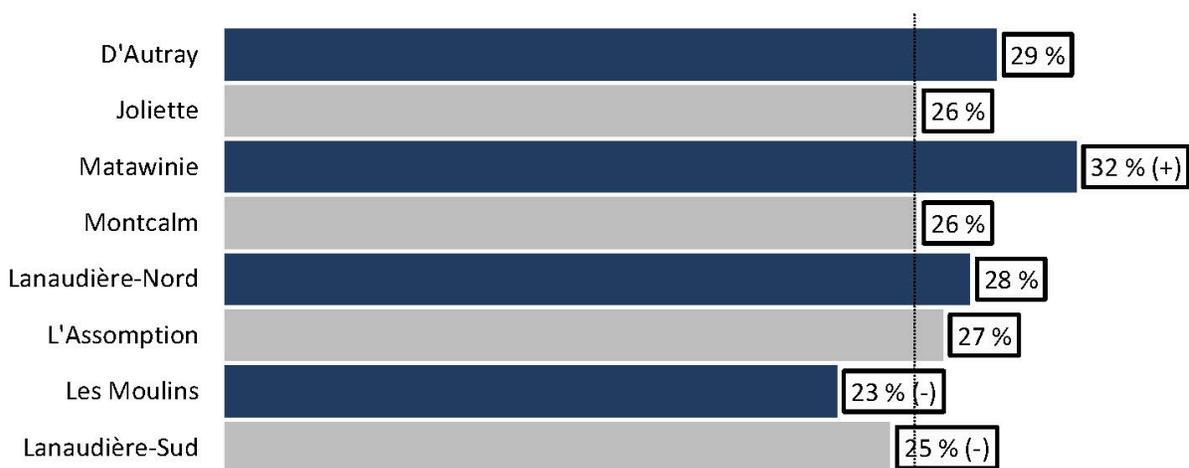
- ↳ La proportion d'enfants vulnérables dans au moins un domaine est inférieure à celle du reste du Québec, et ce, pour les deux éditions de l'enquête.
- ↳ La proportion d'enfants vulnérables dans le domaine santé physique et bien-être est en augmentation par rapport à l'édition 2012.

Enfants de la maternelle 5 ans considérés comme vulnérables dans au moins un domaine de développement selon certaines caractéristiques



PRINCIPAUX RÉSULTATS DES TERRITOIRES LANAUDOIS

Enfants de la maternelle 5 ans considérés comme vulnérables dans au moins un domaine de développement selon le territoire



Note : Les pourcentages marqués par un "+" ou un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5%. Le reste du Québec correspond au Québec moins Lanaudière pour les territoires de MRC ainsi que Lanaudière. Pour les territoires de Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, il correspond au Québec moins le territoire comparé.

Lanaudière : 26 % (-)



Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - L'anxiété

Mars 2019

Service de surveillance, recherche et évaluation
Direction de santé publique

Ces dernières années, la santé mentale est un enjeu important et de plus en plus préoccupant. Celle-ci est une composante essentielle d'un bon état de santé (OMS, 2014). Chez les adolescents, une bonne santé mentale serait associée, entre autres, à de meilleurs résultats scolaires, à des interactions sociales plus satisfaisantes et à une confiance en soi accrue. L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) trace un portrait de quelques problèmes de santé mentale¹. L'un de ceux-ci concerne les troubles anxieux diagnostiqués par un médecin ou un spécialiste de la santé. Ce document présente les principaux résultats concernant les élèves fréquentant une école secondaire de Lanaudière en 2016-2017.

Que sont les troubles anxieux?

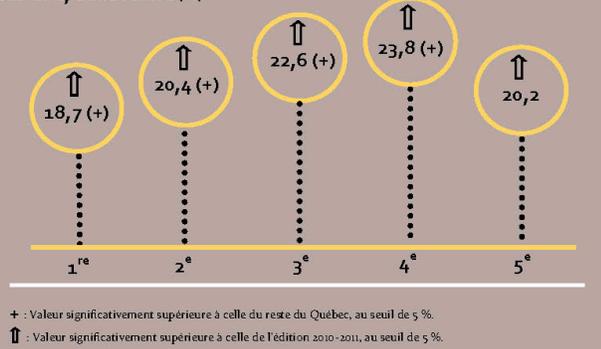
« Les troubles anxieux sont caractérisés par des soucis excessifs ou un sentiment d'appréhension, de peur ou de nervosité. Les personnes anxieuses ont de la difficulté à contrôler leurs préoccupations, ce qui peut altérer leur fonctionnement sur le plan social ou dans d'autres sphères importantes de leur vie (APA, 2013). Les troubles anxieux constituent une famille de troubles, qui comprend notamment le trouble panique avec ou sans agoraphobie, le trouble de stress post-traumatique et l'anxiété généralisée [...] (Langley et autres, 2004). » (Julien, 2018, p. 136).

Diagnostic médical d'anxiété, Lanaudière

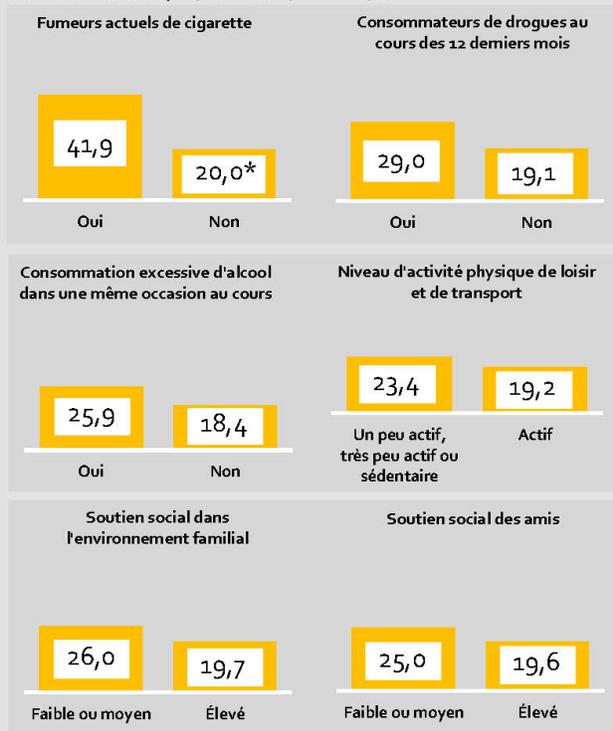


+ : Valeur significativement supérieure à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %
↑ : Valeur significativement supérieure à celle de l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %

Élèves ayant un diagnostic médical d'anxiété selon le niveau scolaire, Lanaudière (%)



Élèves des écoles secondaires ayant reçu un diagnostic médical d'anxiété selon certaines caractéristiques, Lanaudière, 2016-2017 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.
Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule blanche sont significativement différents, au seuil de 5 %.
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017.
Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 décembre 2018.

Les élèves qui sont fumeurs actuels, qui ont consommé de la drogue ou qui ont eu un épisode de consommation excessive d'alcool dans les douze derniers mois sont tous plus nombreux, en proportion, à avoir été diagnostiqués pour ces troubles. Malheureusement, l'enquête ne permet pas de connaître si ces habitudes de vie néfastes à la santé résultent des troubles anxieux ou si ces derniers sont les conséquences de ces habitudes de vie. Cependant, être bien entouré semble protéger les jeunes des troubles anxieux. Ceux ayant un niveau élevé de soutien social dans leur environnement social ou familial sont proportionnellement moins diagnostiqués pour de l'anxiété.

¹ Pour en savoir davantage sur les résultats de cette enquête, le lecteur est invité à consulter les documents *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Tableau de bord des principaux indicateurs. Région de Lanaudière* sur le site web du CISSS de Lanaudière dans la section Documentation/Santé publique.

Références bibliographiques

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-5, 5^e éd.*, Arlington, Virginie, American Psychiatric Association.
JULIEN, Dominic. Santé mentale, dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes, Tome 2*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2018, p. 135-163.
LANGLEY, Audra K., Lindsey R. BERGMAN, James MCCracken et John C. PIACENTINI. Impairment in childhood anxiety disorders: Preliminary examination of the child anxiety impact scale-parent version, *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, volume 14, numéro 1, 2004, p. 105-114.
ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Dix faits sur la santé mentale*, 2014.



Élèves des écoles secondaires ayant reçu un diagnostic médical d'anxiété selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et Le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexe				
Filles	28,9 + ↑	26,4 + ↑	27,4 + ↑	22,9 ↑
Garçons	16,8 + ↑	13,7 ↑	14,8 + ↑	11,8 ↑
Sexes réunis	23,1 + ↑	19,7 + ↑	21,1 + ↑	17,2 ↑
Niveau scolaire				
1 ^e secondaire	17,6	19,4 +	18,7 + ↑	13,4 ↑
2 ^e secondaire	25,0 +	17,4	20,4 + ↑	16,8 ↑
3 ^e secondaire	26,3 +	20,3	22,6 + ↑	18,1 ↑
4 ^e secondaire	25,1 +	22,9	23,8 + ↑	19,6 ↑
5 ^e secondaire	22,2	19,1	20,2 + ↑	18,8 ↑
Situation familiale				
Biparentale	20,2	19,3	19,6	14,9
Autre	26,7	20,5	23,2	21,2
Plus haut niveau de scolarité des parents				
Pas de diplôme d'études secondaires	30,8	25,5 **	28,8	23,0
Diplôme d'études secondaires	25,7	20,2 *	23,2	20,1
Diplôme d'études postsecondaires	21,9	19,4	20,2	16,9
Fumeur actuel de cigarette				
Oui	42,0	41,8 *	41,9	37,0
Non	21,6	19,1	20,0 *	16,4
Consommateur de drogues au cours des 12 derniers mois				
Oui	32,6	25,7	29,0	26,6
Non	20,2	18,5	19,1	14,9
Consommation excessive¹ d'alcool dans une même occasion au cours des 12 derniers mois				
Oui	27,0	25,0	25,9	22,4
Non	20,5	17,3	18,4	14,5
Niveau d'activité physique de loisir et de transport durant l'année scolaire				
Actif	19,6	19,0	19,2	14,6
Un peu actif, très peu actif ou sédentaire	25,8	21,9	23,4	19,2
Soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	29,2	23,4	26,0	23,3
Élevé	21,1	18,9	19,7	15,5
Soutien social des amis				
Faible ou moyen	25,4	24,6	25,0	18,6
Élevé	22,2	18,0	19,6	16,6
Soutien social dans l'environnement scolaire				
Faible ou moyen	22,0	19,4	20,4	16,9
Élevé	21,5	18,3	19,6	14,7
Autoévaluation de sa performance scolaire				
Sous la moyenne	27,6	28,7	28,2	25,7
Dans la moyenne	24,5	20,9	22,3	17,6
Au-dessus de la moyenne	19,8	15,1	17,0	13,8

¹ Cinq consommations et plus dans la même occasion.

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Notes : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule jaune sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 % pour Lanaudière et de 1 % pour le Québec.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule encadrée sont significativement différents entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.

Les pourcentages marqués par un " + " ou un " * " sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Les flèches indiquent que les pourcentages ont diminué ↓ ou augmenté ↑ par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*, 2010-2011 et 2016-2017. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 30 octobre et le 4 décembre 2018.

Qu'est-ce qui explique des changements aussi importants ces dernières années? Est-ce que les parents sont plus nombreux à consulter un médecin ou un spécialiste de la santé lorsque leur jeune manifeste des symptômes d'anxiété? Est-ce que ces derniers confirment plus rapidement les diagnostics? Est-ce plutôt le contexte social où la compétitivité, la performance et le rythme effréné qui touchent aussi bien les parents que leurs enfants? Est-ce que l'anxiété des parents se reflète sur les enfants? Ces adultes de demain, qui devront conjuguer avec les nouvelles obligations quotidiennes venant avec l'âge de la majorité, ne sont peut-être pas au bout de leur peine. La montée des diagnostics de troubles anxieux chez les jeunes du secondaire demeure donc une problématique importante qui devrait être prioritaire.



Un grand merci !

La production de cette trousse a été rendue possible grâce à la participation d'organisations de la MRC de L'Assomption.

LE REGROUPEMENT DE PARTENAIRES SANTÉ VOUS EN FORME REMERCIE LES ORGANISATIONS SUIVANTES POUR LEUR CONTRIBUTION :

Centre de la petite enfance Baliballon
Centre de la petite enfance Les Touche-À-Tout
Commission scolaire des Affluents
Corporation de développement communautaire MRC de L'Assomption
Maison des jeunes de L'Épiphanie
Maison des jeunes de L'Assomption
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière (CISSS)

AINSI QU'AUX PERSONNES QUI Y ONT CONTRIBUÉ :

Jessie Armstrong, Violaine Bélanger, Manon Bouchard, Valérie Chrétien, Natacha Condo, Mélissa Corriveau, Karine Fréchette, Mélanie Gagné, Jade Laforce-Lemieux, Sylvaine Lefebvre, Johanne Meilleur, Priscilla Monette-Gagné et Stéphanie Mousseau.

