

# Je passe à l'action!

- Encourager la pratique d'activités physiques.
- Enseigner à mieux gérer le temps et les priorités. ⚠
- Aménager des endroits calmes et des coins zen.
- Aménager des locaux permettant de faire des choix d'activités variées.
- Aménager des lieux permettant de bouger, qui favorisent le jeu libre et spontané.
- Annoncer les changements et la routine (pour les plus jeunes ou la clientèle plus vulnérable).
- Réduire la stimulation visuelle (par exemple en enlevant des affiches ou en focalisant sur un thème à la fois ou par semaine).

## VOUS DEVEZ savoir que...

Lorsque les hormones du stress atteignent le cerveau des enfants et des adolescents, elles affectent des régions qui sont encore en plein développement.

Des études mentionnent que l'adulte (NOUS!) est l'un des acteurs les plus importants dans la gestion du stress de l'enfant. L'adulte peut poser des gestes pour diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité (par exemple en visitant de nouveaux lieux). Il peut aussi accroître le sentiment de contrôle chez l'enfant, par exemple en lui offrant des choix.

En cas d'anxiété, l'interprétation du danger, de ses probabilités et de ses conséquences est souvent exagérée et nuit au fonctionnement de la personne. **Lorsque l'anxiété devient une source de détresse ou de souffrance, n'hésitez pas à diriger la personne vers les services adéquats.**

N. B. : Toute l'information de cette fiche provient des recherches de Sonia Lupien, Ph. D., et a été puisée dans le site Internet du Centre d'études sur le stress humain.

**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

- Les outils de Midi trente (tout âge).
- Centre d'études sur le stress humain.
- *Mammoth Magazine*.
- Vidéo Le stress et l'anxiété chez les adolescents, du CESH.

**Coordination** : Mélanie Gagné, Laurence Lebel-Alexandre et Priscilla Monette-Gagné

**Remerciements** à Jessie Armstrong, Manon Bouchard, Valérie Chrétien, Natacha Condo, Mélissa Corriveau, Karine Fréchette, Jade Laforce-Lemieux, Sylvaine Lefebvre et Johanne Meilleur

**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 !



## Trucs et astuces

- Rire ou chanter.
- Enseigner à prendre de profondes respirations.
- Prendre la « température » du groupe.
- Reconnaître et nommer les émotions vécues.



POUR MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST LA GESTION DU TEMPS, CONSULTEZ LA FICHE LA GESTION DU TEMPS.



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 :

- Développer une compréhension commune du stress.
- Susciter la réflexion sur les stratégies à mettre en place.
- Encourager le passage à l'action.
- Présenter des outils de gestion du stress.

### Saviez-vous que...

- Le stress est **nécessaire** à la vie et a permis la survie de notre espèce!
- Les stresseurs sont omniprésents dans la vie de tous.
- Le stress est une réaction normale du corps face aux stresseurs présents dans l'environnement ou à l'interprétation que l'on en fait.
- Le stress est utile. Une bonne gestion du stress augmente la concentration et la mémoire.
- Seul le stress chronique peut avoir des conséquences négatives sur la santé.
- 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.

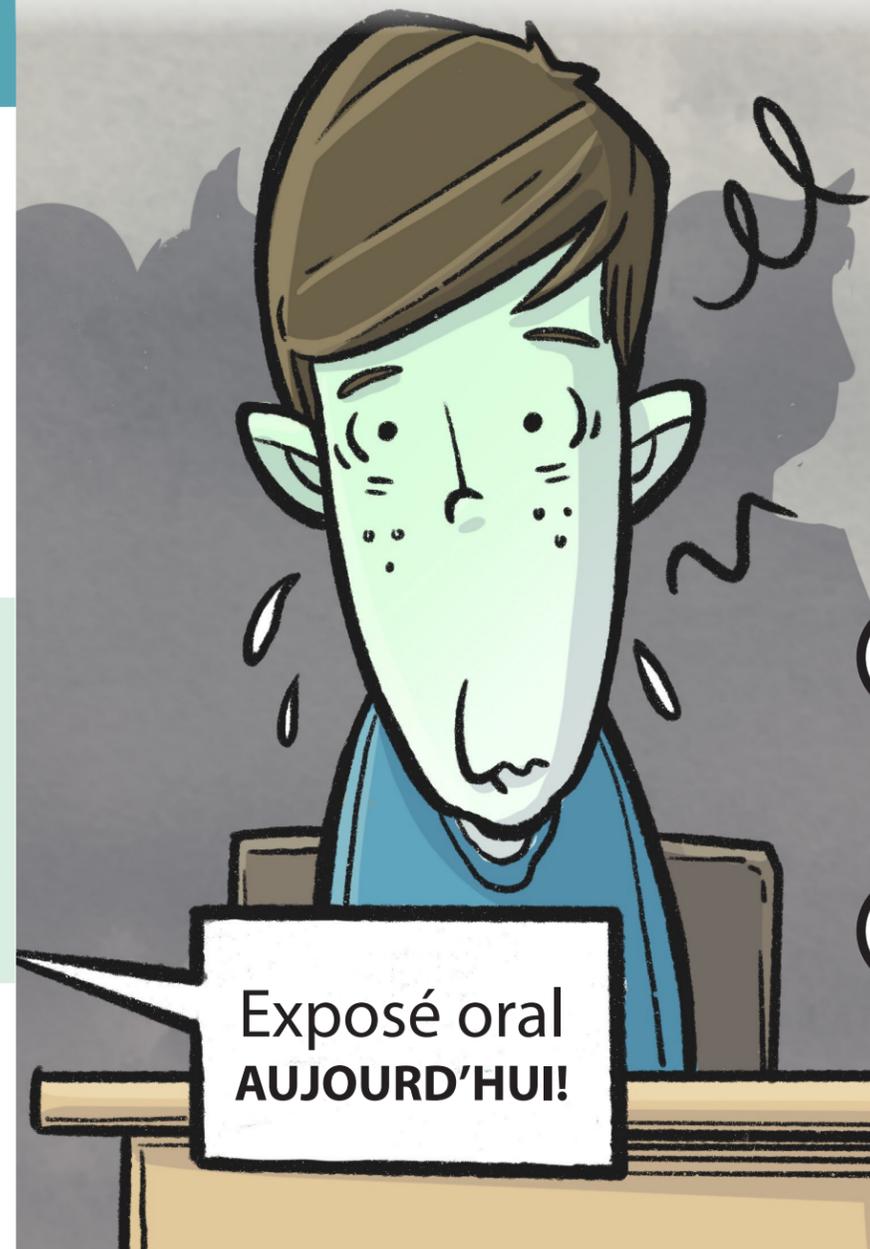


**LE STRESS EST CONTAGIEUX. SI LES ADULTES GÈRENT BIEN LEUR PROPRE STRESS, ILS RÉDUISENT LES IMPACTS POSSIBLES SUR LEURS ENFANTS, PEU IMPORTE LEUR ÂGE.**



**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.**

Exposé oral  
AUJOURD'HUI!



# 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.

## 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.

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

MENACE	SENTIMENT
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.

**!**  
Pour s'en souvenir C.I.N.É.

# 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.

# Quel est MON RÔLE?

En tant qu'adulte, je fais le nécessaire pour diminuer les excès de nouveauté et d'imprévisibilité chez les enfants et les jeunes. Je peux accroître le sentiment de contrôle chez ces derniers et, en conséquence, réduire leur stress.

Comme adulte significatif, vous agirez principalement sur le **stress relatif** de vos clientèles. Il existe quelques trucs et astuces que vous pouvez mettre en place en vue de :

- 1) réduire les symptômes de stress;
- 2) proposer des stratégies efficaces de gestion du stress;
- 3) permettre d'éviter l'accumulation de stressseurs.

Prendre le temps de me poser les bonnes questions :

MENACE	EXEMPLES DE QUESTIONS À ME POSER
CONTRÔLE FAIBLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les moyens que j'utilise pour partager le pouvoir entre le jeune et moi?</li> <li>• Est-ce que je laisse le jeune faire des choix?</li> <li>• Est-ce que le jeune que j'accompagne peut faire ses choix de résolution de problèmes ou de conflits?</li> </ul>
IMPRÉVISIBILITÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les moyens que j'utilise pour faire connaître l'horaire des activités, de la routine, etc.?</li> <li>• Est-ce que les règles de l'organisation sont bien connues des jeunes?</li> <li>• Comment puis-je éviter que quelque chose d'imprévisible arrive pendant ma rencontre avec un jeune?</li> </ul>
NOUVEAUTÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les moyens que je prends pour que les jeunes apprivoisent les changements?</li> <li>• Comment vais-je informer un jeune plus vulnérable qu'un changement aura lieu à la prochaine rencontre ou dans la programmation d'une activité?</li> </ul>
ÉGO MENACÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De quelles façons puis-je favoriser le sentiment de compétence des jeunes face à une épreuve, un défi, etc.?</li> <li>• Comment est-ce que j'amène les jeunes à relever des défis personnels afin qu'ils se sentent fiers?</li> <li>• Comment est-ce que j'interviens pour soutenir un jeune qui a une faible estime de soi?</li> <li>• Comment est-ce que je valorise auprès de tous les jeunes l'importance de l'effort malgré les difficultés?</li> </ul>

Mettre des moyens en place :

EXEMPLES DE MOYENS À UTILISER	CONTRÔLE FAIBLE	IMPRÉVISIBILITÉ	NOUVEAUTÉ	ÉGO MENACÉ
Former un comité jeunes décisionnel	😊	😊	😊	😊
Offrir des choix	😊	😊		😊
Établir une routine connue (affichage du calendrier, horaire des activités)		😊	😊	
Annoncer les changements (écoles, groupes, éducateurs ou éducatrices, arrivées, départs, stagiaires, etc.)		😊	😊	
Afficher les règles et les conséquences	😊	😊		😊
Collaborer avec les parents (dans la mise en place d'interventions, etc.)		😊	😊	😊