

LE STRESS : MÊME LES JEUNES N'Y ÉCHAPPENT PAS!

Une conférence donnée par Joe-Ann Benoit, psychothérapeute et auteure



QUELQUES LECTURES RECOMMANDÉES POUR EN SAVOIR PLUS...

- Benoit, Joe-Ann - Le défi de la discipline familiale, Éditions Québecor, 1997
 - La discipline, du réactionnel au relationnel, Éditions Québecor, 1999
 - Visuel, auditif ou kinesthésique, Éditions Québecor, 2003
 - Des solutions pour les familles d'aujourd'hui, Éditions Québecor, 2005
- Cyrulnik, Boris.- Un merveilleux malheur, Éditions Odile Jacob, 1999
- Bodian, Stephan.- Zen! La méditation pour les nuls, First Éditions, 2002
- Copper-Royer, Béatrice - Vos enfants ne sont pas de grandes personnes, Éditions Albin Michel, 2000
- Gagnier, Nadia - Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète, Éditions La Presse, 2006
- Gervais, Jean. - Le secret de Dominique, Éditions Boréal Jeunesse, 1987
 - Au secours!, Éditions Boréal Jeunesse, 1994
 - Les deux maisons de Dominique, Éditions Boréal Jeunesse, 1992
 - Et autres titres dans la même collection
- Hébert, Sylvie.- Le passage du primaire au secondaire, Éditions Les Parents D'Abord, 1994
- Poblette, Maria - Quand les parents mettent la pression, Revue Psychologie, octobre 2002
- Revue RND- Le stress des enfants, Mars 2002, Vol. 100, no. 3

Reproduction permise en mentionnant la source, l'auteure et le site Internet -

*Pour infos sur conférences ou consultation communiquez avec: Joe-Ann Benoit à
joeannbenoit@videotron.ca ou (418) 832-7014 ou voir www.joeannbenoit.com*

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est une rupture d'équilibre qui survient lorsque les changements sont plus nombreux que la capacité d'adaptation de la personne. Selon Sonia Lupiens de l'Université McGill, pour qu'une situation soit stressante, elle doit comporter au moins un des trois éléments suivants: situation nouvelle, imprévisible ou absence de contrôle.

LE STRESS PEUT ÊTRE POSITIF



QUELQUES SOURCES POSSIBLES DE STRESS CHEZ LES JEUNES

- L'accélération: "Dépêche-toi, vite, vite! Grandis, sois autonome, etc."
- Le stress des parents
- Les exigences de la vie de groupe en garderie ou à l'école
- Trop d'activités ou de stimulus
- La crainte de décevoir, la peur de l'échec, les difficultés d'apprentissage
- Les changements familiaux (divorce, recomposition familiale, déménagement, etc.)
- Difficultés sociales (rejet ou pression des amis(es), brimades, relations avec le prof....)
- Les changements subis, non annoncés
- Les disputes entre les adultes
- La violence à la télévision, dans les jeux vidéo ou sur Internet
- Devoirs, examens, difficultés d'apprentissage

LES RÉACTIONS AU STRESS

- Manifestations physiques: maux de tête, maux de ventre, nausées, troubles du sommeil, perte d'appétit, irritations cutanées, tics nerveux, etc.
- Manifestations cognitives: difficultés de concentration, perte de mémoire
- Manifestations psychologiques: refus de parler, perte d'entrain, pleurs, tristesse, anxiété, colère, irritabilité, changements brusques d'humeur, perte d'estime de soi, etc.
- Manifestations comportementales:

LES SOLUTIONS: 1- CONTRÔLER ET RÉDUIRE LES FACTEURS DE STRESS

- Diminuer le nombre d'activités
- Donner le droit de ne pas poursuivre un cours d'activités culturelles ou sportives et tenir compte de son opinion
- Laisser des temps libres à l'enfant où il peut ne rien faire s'il le désire
- Avoir des attentes réalistes, diminuer les pressions inutiles
- Garder le contrôle des émissions, jeux vidéos ou sites Internet regardé par l'enfant
- Revoir l'organisation des routines (par exemple, la veille, choisir des vêtements qui seront portés pour éviter de se quereller le matin sur le choix des vêtements)
- Savoir prioriser
- Corriger les croyances négatives et leur interprétation
- Agir sur l'agent stressueur, quand c'est possible
- Demander de l'aide

LES SOLUTIONS 2- STIMULER ET AUGMENTER LES FACTEURS DE PROTECTION

- Favoriser le plus possible la stabilité et les routines
- Enseigner à l'enfant des trucs de relaxation (cassette de relaxation, exercices respiratoires, imagerie mentale, écouter du Mozart, etc.)
- Renforcer l'estime de soi par de l'encouragement, des remarques positives
- Développer une attitude positive
- S'assurer que l'enfant a un sommeil suffisant, ne pas couper la sieste trop tôt
- Annoncer les changements importants à l'avance
- L'encourager à verbaliser ce qu'il vit, ce qu'il ressent
- Avoir au moins une relation d'attachement significative présente dans la vie de l'enfant
- Modélisation: observer une autre personne gérer efficacement le même stress
- Le jeu, le rire et l'humour ont un effet thérapeutique
- Gérer vos inquiétudes et votre culpabilité comme parent
- De saines habitudes de vie (alimentation, sommeil, exercice)

L'ÉCHELLE DU STRESS DE HOLMES-RAHE POUR LES ADULTES

L'échelle Holmes-Rahe est utilisée pour calculer le niveau de stress et déterminer la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient. Ne tenez compte que des événements qui se sont produits au cours des 12 derniers mois et additionner les points attribués entre parenthèses.

Décès du conjoint (100)
Divorce (73)
Séparation (65)
Séjour en prison (63)
Décès d'un proche parent (63)
Maladies ou blessures personnelles (53)
Mariage (50)
Perte d'emploi (47)
Réconciliation avec le conjoint (45)
Retraite (45)
Modification de l'état de santé d'un membre de la famille(44)
Grossesse (40)
Difficultés sexuelles (39)
Ajout d'un membre dans la famille (39)
Changement dans la vie professionnelle (39)
Modification de la situation financière (38)
Mort d'un ami proche (37)
Changement de carrière (36)
Modification du nombre de disputes avec le conjoint (35)
Hypothèque supérieure à un an de salaire (31)
Saisie d'hypothèque ou de prêt (30)
Modification de ses responsabilités professionnelles (29)
Départ de l'un des enfants (29)
Problème avec les beaux-parents (29)
Succès personnel éclatant (28)
Début ou fin d'emploi du conjoint (26)
Première ou dernière année d'études (26)
Modification de ses conditions de vie (25)
Changements dans ses habitudes personnelles (24)
Difficultés avec son patron (23)
Modification des heures et des conditions de travail (20)
Changement de domicile (20)
Changement d'école (20)
Changement du type ou de la quantité de loisirs (19)
Modification des activités religieuses (19)
Modification des activités sociales (18)

Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire (17)
Modification des habitudes de sommeil (16)
Modification du nombre de réunions familiales (15)
Modification des habitudes alimentaires (15)
Voyage ou vacances (13)
Noël (12)
Infractions mineures à la loi (11)

Si d'autres événements ou situations stressantes se sont produits au cours des 12 derniers mois, notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables (ex: grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail et problèmes avec les beaux-parents, etc.). Vous ajouterez leur valeur à celle du total de vos points.

Résultats

Lorsque les événements d'une seule année totalisent:

Inférieur à 150:

stress moyen, vos risques de maladie sont de moins de 25%

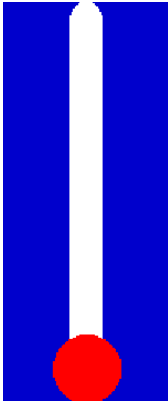
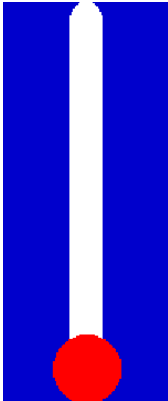
150 à 299:

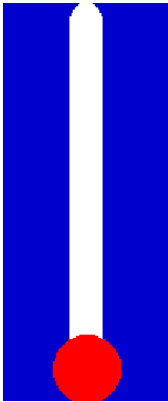
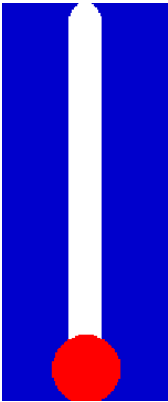
apparition de maladies chez 51% des sujets

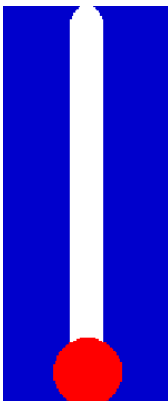
300 et plus: stress important: 79% des sujets tombent malade l'année suivante.

QU'EST CE QUI TE STRESSE? Par Joe-Ann Benoit, psychothérapeute et auteure

Écris sous les thermomètres ce qui te stresse, à la maison ou à l'école. Puis, avec un feutre rouge, indique l'intensité de ce stress (faible, moyen ou élevé) en faisant monter plus ou moins le mercure.







CONSEILS AUX ENFANTS POUR RÉSISTER AUX PRESSIONS NÉGATIVES

Par Joe-Ann Benoit, psychothérapeute et auteure

- DIS « NON ! »

Simplement dire « non » ou « laisse-moi tranquille » très fort peut être efficace.



- ÉLOIGNE-TOI

Si tu te retrouves dans une situation que tu n'aimes pas et que tu peux quitter en sécurité, pars ! N'arrête pas. Continue à marcher jusqu'à un endroit où tu es en sécurité. Dans une cour de récréation, tiens-toi le plus possible là où il y a tes amis ou dans le champ de vision des adultes (professeurs, surveillants...)

- CHANGE DE SUJET

Si la conversation ne te plaît pas, essaie de changer de sujet.



- INVENTE UNE EXCUSE

Tu peux inventer une excuse si on te demande de faire quelque chose que tu n'aimes pas, par exemple « désolé, je suis allergique », « je dois partir pour aller garder mon petit frère »

- TROUVE UN ALLIÉ

Si des élèves t'embêtent, il peut être très efficace de trouver quelqu'un qui pense comme toi et de faire un pacte avec cet ami, afin de vous aidez mutuellement. Ne reste pas seul dans ton coin : le simple fait de se tenir avec un ami réduit les risques d'harcèlement car c'est toujours plus difficile de s'attaquer à deux personnes qu'à une seule.

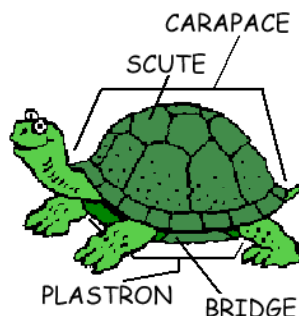


- **DIS QUELQUE CHOSE D'INSENSÉ !**

Voici un truc très efficace: c'est de répondre quelque chose de complètement farfelu! Cela déconcerte l'autre qui souvent ne sait plus comment réagir. Par exemple « Désolé, je dois aller promener ma girafe », ou encore (en faisant semblant de passer une commande) « Je vais prendre une frite et un burger ! » Amuse-toi !

- **FAIS-TOI UNE CARAPACE COMME LA TORTUE**

Imagine que tu as une sorte de « bulle » autour de toi sur laquelle rebondissent les paroles désagréables des autres.



- **PARLES-EN À UN ADULTE**

Un professeur, ton parent, ton entraîneur, la directrice ou toute autre personne en qui tu as confiance. Demande-lui de l'aide. N'aie pas peur de passer pour un rapporteur ! Quand des harceleurs s'aperçoivent que tu brises le silence et que tu te défends, ils perdent leur pouvoir.

PETIT TEST

Dans l'autobus, une fille te dis « Va te laver, tu pues ! »

- Tu te mets à pleurer (0 point)
- Tu lui réponds « va laver ta bouche, il en sort des saletés » (1 point)
- Tu lui réponds « oui, c'est mon nouveau parfum pour éloigner les casse-pieds! » avec un grand sourire (2 points)

Invente une autre réponse : _____

Trois garçons plus grands te disent « apporte-nous 10 \$ demain sinon on va te battre »

- Tu as peur, tu n'en parles à personne et tu apportes 10 \$ de ta tirelire le lendemain (0 point)
- Tu dis : « pour ton information, c'est criminel ce que tu fais là ! » (1 point)
- Tu dis : « oui, oui » et tu pars immédiatement prévenir un adulte de l'école (2 points)

Invente une autre réponse : _____

On te traite de gros

- Tu ne sais pas quoi répondre et tu deviens très triste (0 point)
- Tu réponds « si t'es pas contente, regarde ailleurs ! » (1 point)
- Tu dis : « oui, je souffre de boulimie, mais ne le dis pas à personne ! » (1 points)
- Tu réponds « je suis enceinte d'un bébé kangourou ! » (2 points)

Invente une autre réponse : _____