



# L'enfant & le stress

Laurence Roux-Fouillet  
Sophrologue-relaxologue

L'Espace du Calme  
9 Bd Jean-Jaurès  
92100 Boulogne-Billancourt – 06 07 08 86 88  
[www.espaceducalme.com](http://www.espaceducalme.com)  
<http://espaceducalme.canalblog.com>

© Laurence Roux-Fouillet - 2008



# Un petit dormeur angoissé



À la dispute  
de cet  
après-midi  
avec mon  
copain...



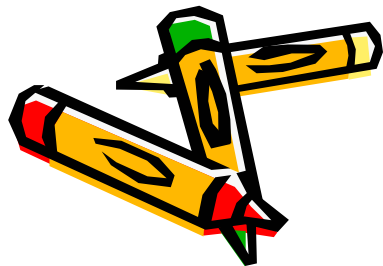
Je ne  
dors pas,  
je  
pense...

À mon  
contrôle de  
physique...

journée

demain

La sophrologie permet de  
vivre l'ici et maintenant  
pour s'endormir

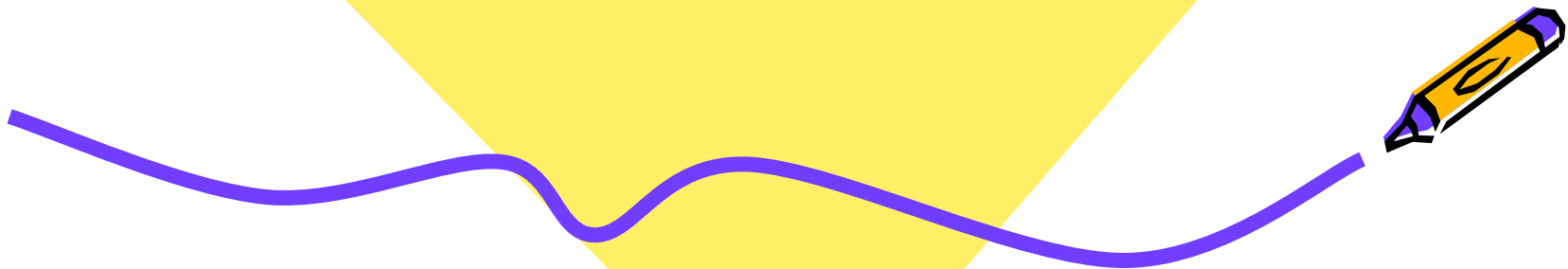


- **Qu'est ce que le stress ?**
- **La réalité du stress chez les enfants**
- **Mon enfant est-il stressé ?**
- **Quels sont les stressseurs chez les enfants ?**
- **Les enfants stressés ont-ils des parents stressés ?**
- **Comment l'aider ?**
- **Questions**
- **Atelier pratique : un exemple**



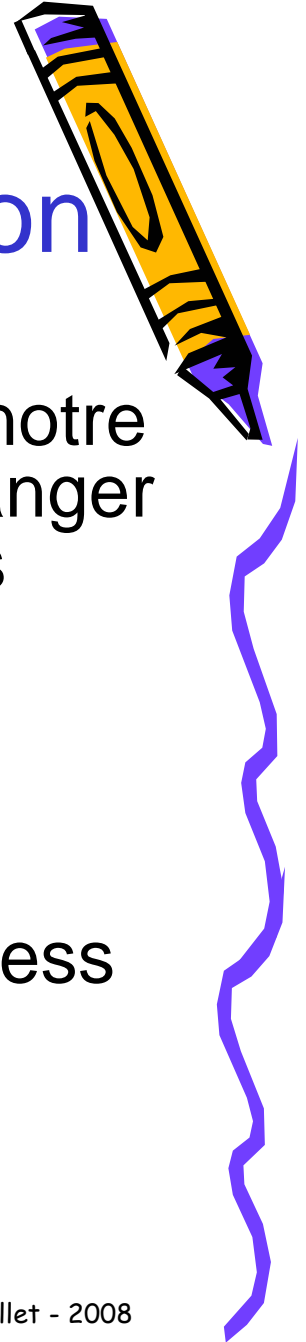


Qu'est-ce que le stress ?



# Un réflexe archaïque d'adaptation

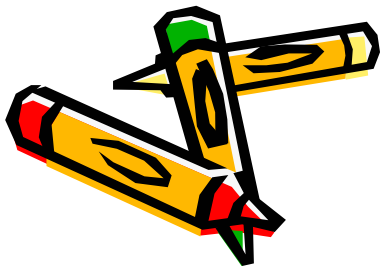
- Le stress est l'ensemble des réactions de notre **corps** et de notre **psychisme** face à un danger ou à un événement qui demande que nous fassions un effort d'**adaptation**.
- La situation est généralement nouvelle, imprévisible ou sur laquelle je n'ai aucun contrôle.
- Le danger ou l'événement à l'origine du stress est appelé **stresseur**.



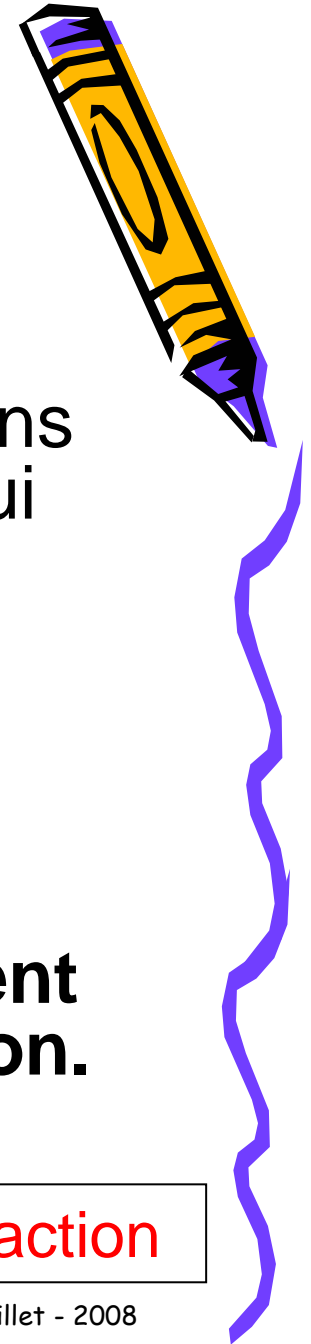
# Ré-agir pour ma survie

- L'apparition d'un stresser va générer dans l'organisme un ensemble de réactions, qui impliquent le système nerveux et endocrinien, selon une alternative :  
**combattre ou fuir (fight or fly).**

**Le cœur, les poumons, les muscles réagissent face au stress, au détriment des systèmes digestifs et d'élimination.**



**stress = mise en tension préalable à une action**



# Quelques caractéristiques...

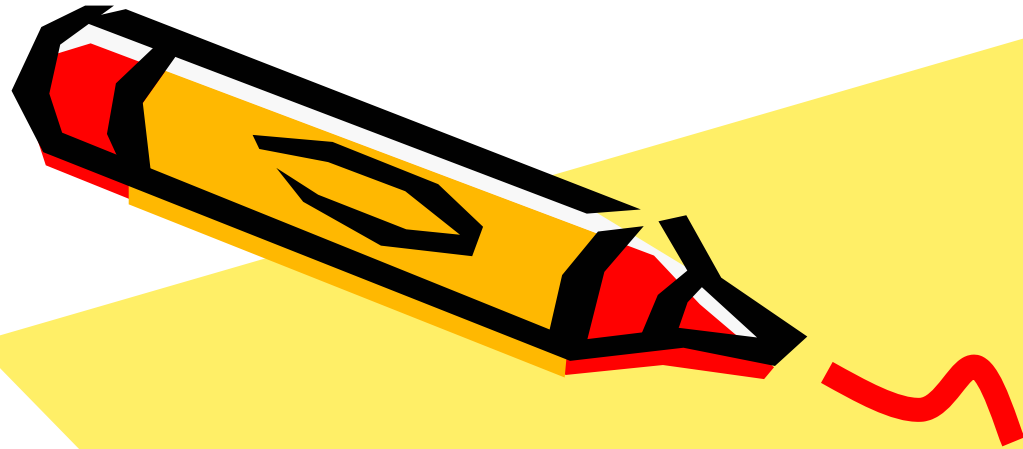
- Activé, le cerveau libère (via les glandes surrénales) des hormones dans le corps :
  - rapides (adrénaline, noradrénaline...) pour réagir vite
  - puis d'endurance (cortisol...) pour tenir la distance si le stress persiste

Leur présence en excès génère des déséquilibres (immunité, notamment) voire un épuisement.

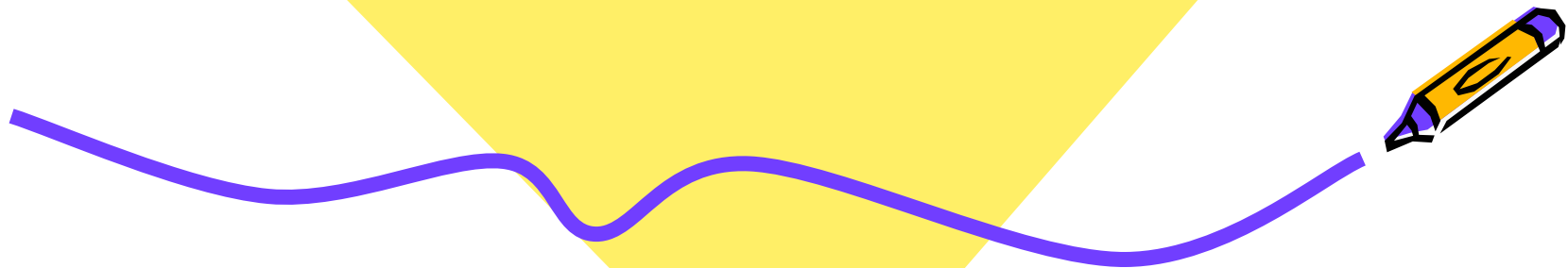
- Il y a un « **bon** » et un « **mauvais** » stress : **stimulant** (en cas de réussite) ou **pénalisant** (si je vis la situation comme un échec).

**Le stress est perturbant s'il est intense ou prolongé.**





# La réalité du stress chez les enfants





# Entre angoisses et nervosité

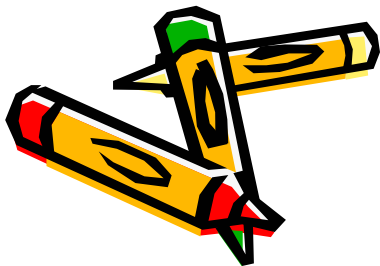


**L'enfant type A : « J'y arriverai, quoi qu'il arrive... »**

- exigeant, infatigable, contrôlant
- curieux, bavard, insatiable
- lance volontiers des défis, se compare...

**L'enfant type B : « C'est trop dur, mieux vaut ne pas essayer... »**

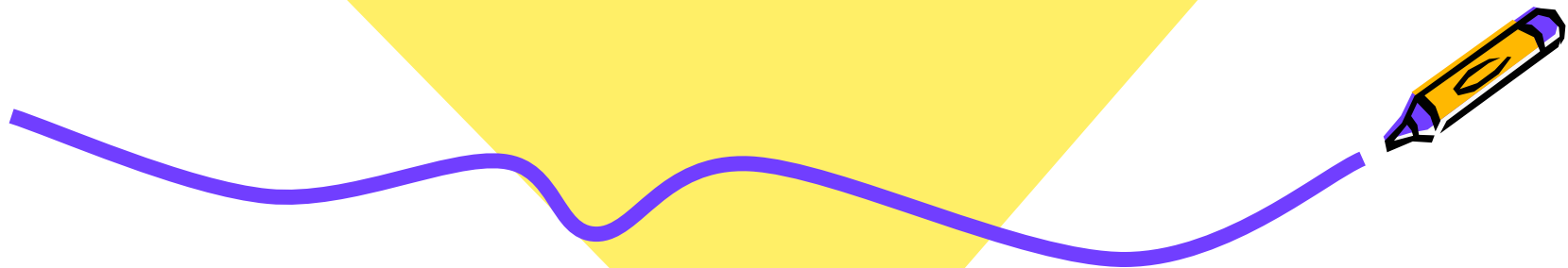
- critique envers lui-même, se censure
- doute, manque de confiance
- évite les conflits, relativise...



Un « type A » peut cacher un « type B » qui donne le change.



Mon enfant est-il stressé ?



## Les signes physiques

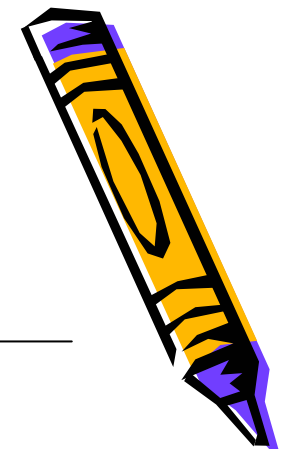
- Mal au ventre, nausées
- Diarrhées
- Céphalées répétées
- Allergies, maladies de peau
- Sensation de bouillonnement
- Asthme...

Enfant souvent malade (dû à la baisse de l'immunité).

## Manifestations psychologiques ou comportementales

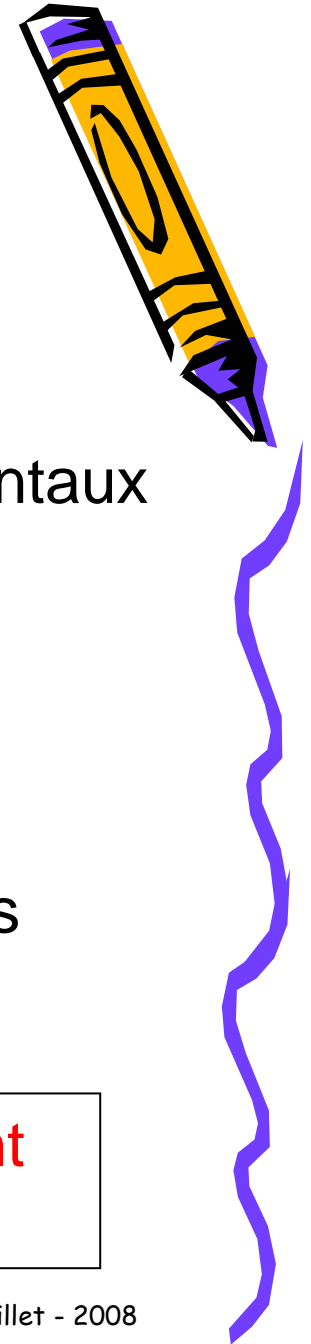
- Irritabilité, colère
- Tristesse, pleurs
- Retrait, léthargie
- Dépréciation
- Régression
- Manque de concentration
- Tics nerveux
- Troubles du sommeil...

**La consultation médicale est indispensable en première intention.**



# Quand s'inquiéter ?

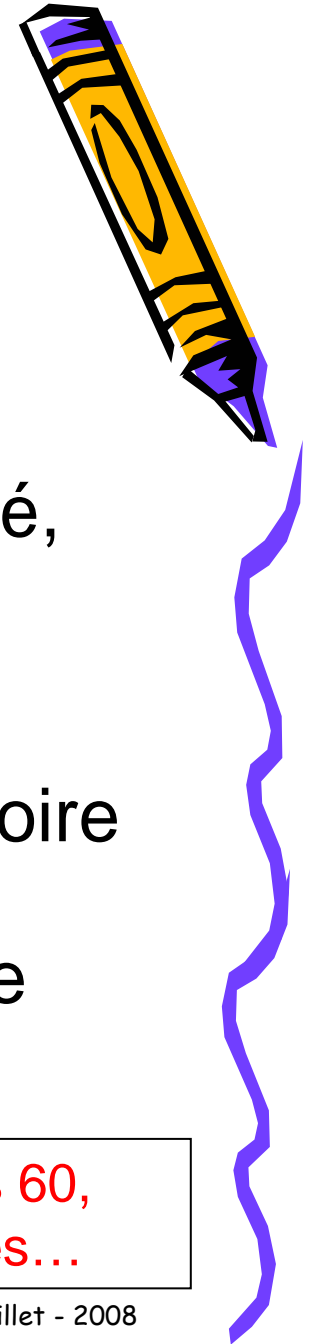
- Présence de ces signes physiques ou comportementaux sur plusieurs semaines, voire mois
- Lien pouvant être établi entre un événement à forte composante émotionnelle et la réaction.
- Gêne, voire souffrance pour l'enfant, limité dans ses possibilités ou son enthousiasme.



Un enfant turbulent n'est pas forcément  
un enfant hyperactif

# Flash sur l'hyperactivité...

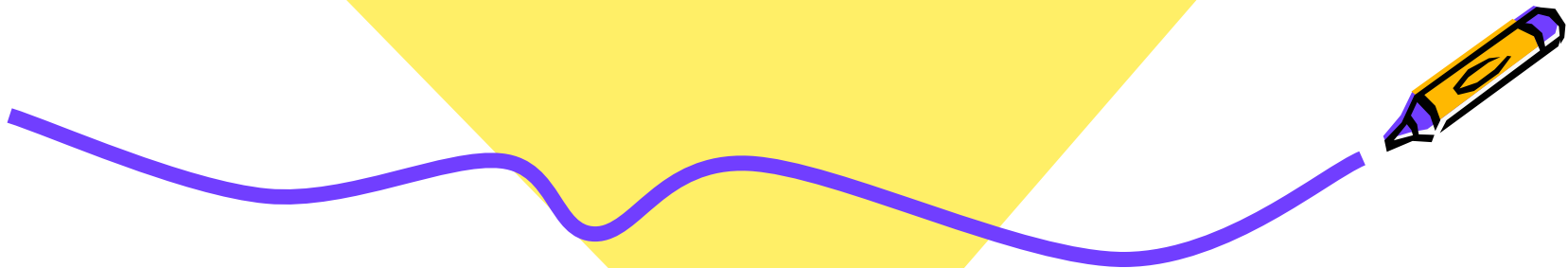
- Trouble déficit de l'attention (TDA)
- Syndrome composé d'états d'hyperactivité, moments d'absences, changements d'humeur, troubles de la concentration, impulsivité...
- Facteurs neurobiologiques (dopamine), voire environnementaux (plomb, colorants...)
- Touche 3 à 5% des enfants d'âge scolaire (idem adultes).



Attention : diagnostiqué depuis les années 60, sa réalité fait encore l'objet de controverses...

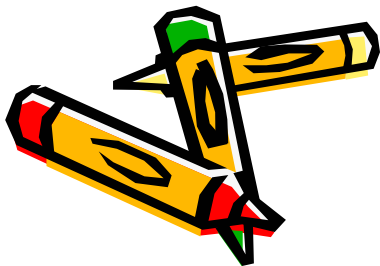
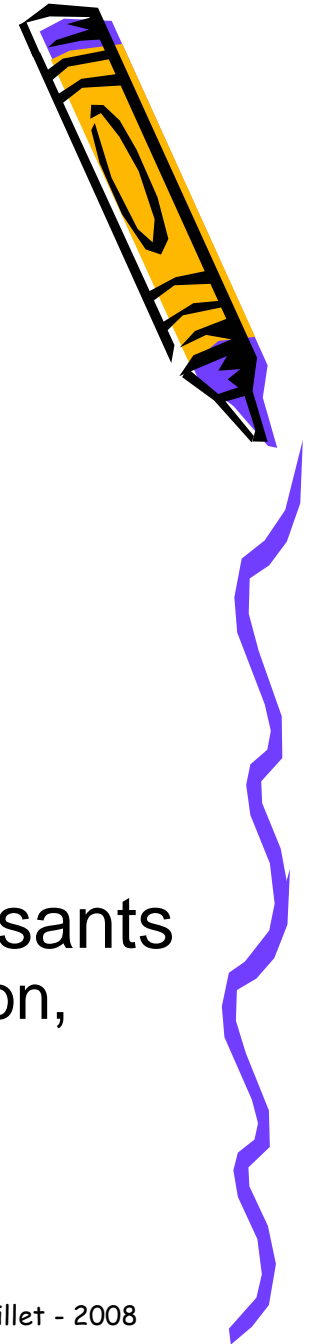


Quels sont les  
stresseurs des enfants ?



# Les stressseurs objectifs

- les horaires / les rythmes
- un environnement bruyant (ou sale)
- les devoirs – des résultats quantifiables
- pression / compétition / performance
- surabondance de choix
- environnement ou événements déstabilisants  
(enseignant malade, déménagement, séparation,  
violences...)



# Les stressseurs subjectifs

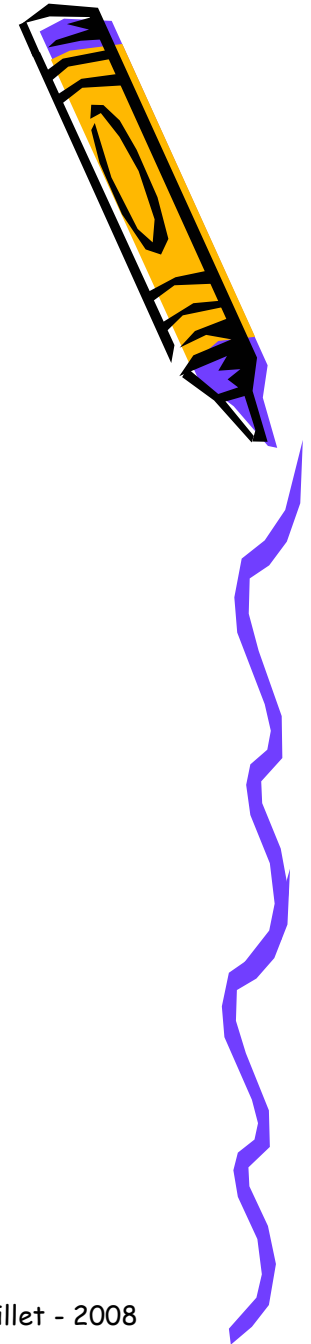
- les remarques des autres (enseignants, élèves)
- la plus ou moins grande intégration dans un groupe (NB : « schoollbullying »)
- un fort niveau d'exigences – un besoin de contrôle
- un manque de confiance sous-tendu par un besoin de reconnaissance

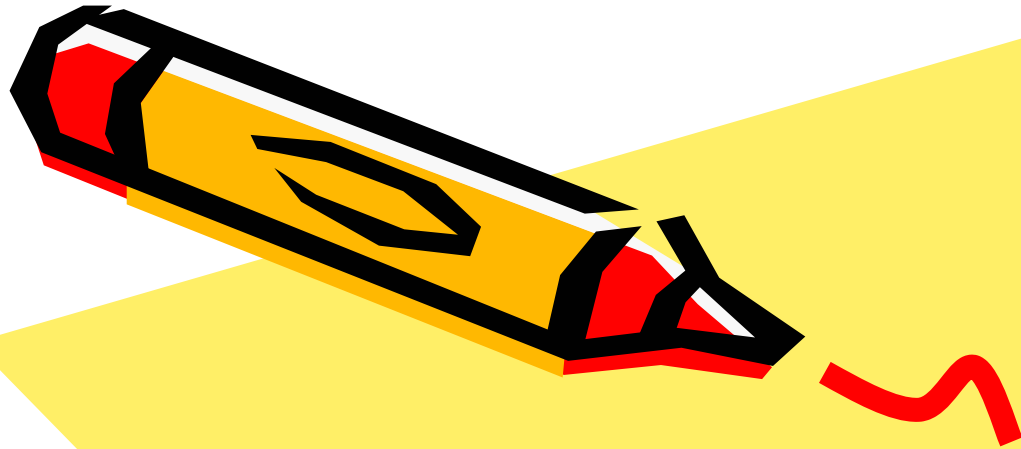




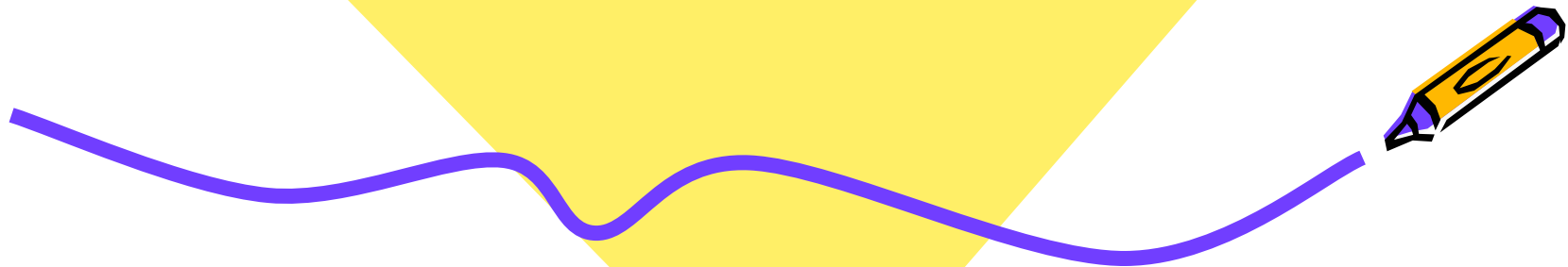
# Importance du tempérament

- Certains enfants sont plus facilement timides, anxieux, influençables, colériques, méfiants...
- Adapter la gestion du stress à **SA** personnalité.





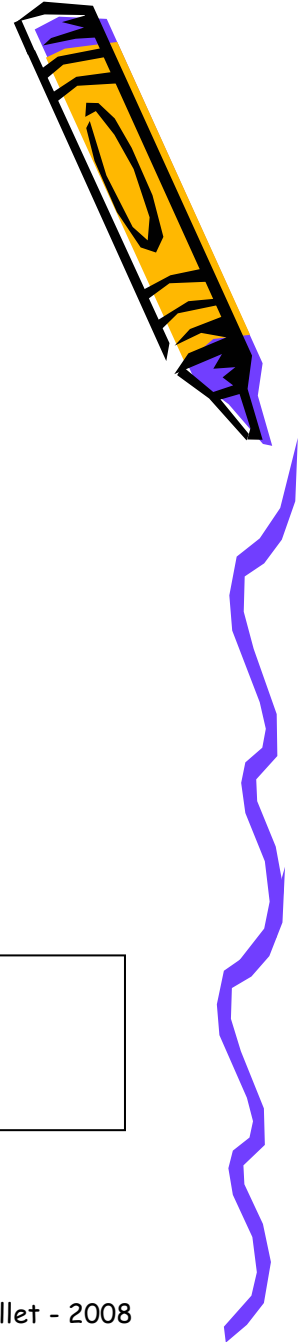
Les enfants stressés  
ont-ils des parents  
stressés ?



« Quoi que vous fassiez,  
vous ferez mal. »

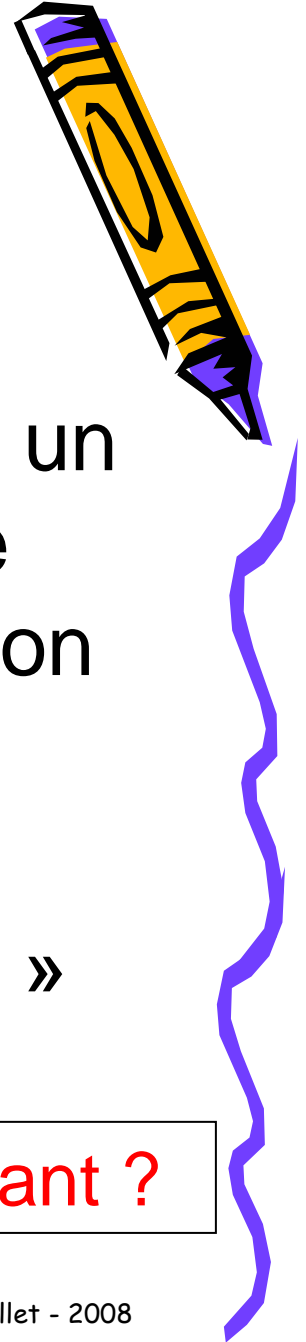
*Sigmund Freud*

**Tenez-vous le pour dit...et agissez  
comme vous le sentez !**

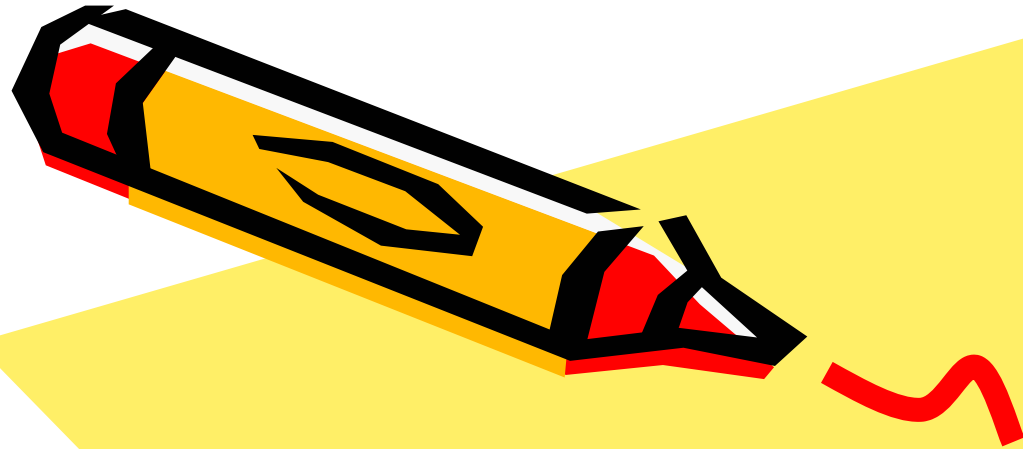


# L'effet miroir du stress

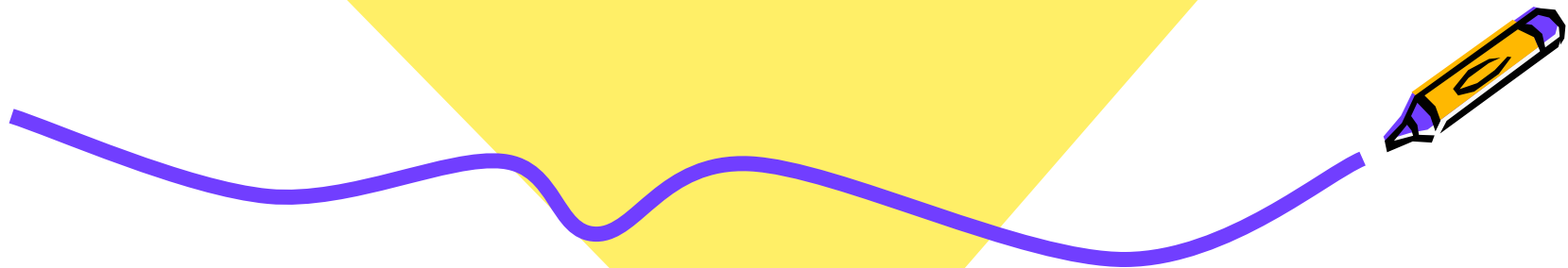
- Un parent très nerveux ou tendu offre un modèle de nervosité, d'excellence, de compétition, voire d'exigences (imitation et cohérence)
- Un parent cachant mal son anxiété inquiète son enfant qui « n'y croit pas »



Suis-je un parent stressé ou stressant ?



Comment l'aider ?



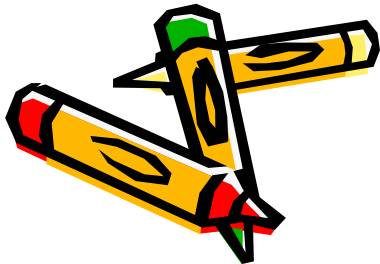
# 1 - comprendre « son » stress

- Écoute bienveillante, sans relativiser ni minimiser
- Verbaliser (ou reformuler) sans jugements
- L'encourager à s'exprimer (au besoin, dessiner ou trouver des analogies – dans un conte par ex.).  
Donner du sens aux mots.
- Consulter un professionnel (place du tiers)



## 2 - l'accompagner dans une stratégie (1/2)

- Passer en mode action / résolution (ne plus subir) – mini-contrats
- Etre présent, l'entourer (y compris physiquement)
- Créer des routines, des habitudes, avec des horaires
- L'inciter à bouger, à faire du sport (dépenses des hormones du stress)



## 2 - l'accompagner dans une stratégie (2/2)

- L'amener à constater ses évolutions
- L'encourager – l'aider à reconnaître ce qu'il fait de bien
- Créer un climat sécurisant : re-définir la place de l'autorité, des changements, des échanges entre adultes...sans lui éviter tout à fait les sources de stress (« évitement »)
- Travailler ses propres angoisses et stress





# 3 – l'apport de la sophro-relaxation

La sophrologie favorise :

- l'apprentissage de la relaxation par soi-même, avec diminution sensible des signes physiques
- la gestion de la pression, d'où relativisation/lâcher-prise
- la confiance en soi, au fil des succès (réassurance ++).
- l'autonomie ("boîte à outils").



# Pour aller plus loin... les ateliers parents

Samedi 29 novembre de 10h à 12h

**Aider son enfant à mieux se concentrer**

Samedi 31 janvier de 10h à 12h

**Faire les devoirs dans la sérénité**

Organisés par l'association de parents d'élèves e-mp à Boulogne-  
Billancourt (rue de la Belle-Feuille)

Tarif : 22 € l'atelier (15 € pour les membres de l'association)

Inscriptions : e-mp - <http://www.e-mp.asso.fr>

