

Enfants stressés !

De la même auteure

Pour grands-parents seulement ! Aimer nos petits-enfants : un art à découvrir, Québec-Livres, 2017.

« *L'Enfant dérangeant* ». *Comprendre les comportements indésirables dans un groupe et intervenir différemment*, Éditions Midi-Trente, 2016.

L'art d'être grands-parents, Grancher, 2014.

Du post-partum à la dépression. Renaître après la naissance, avec Joanne Paquet, Québec-Livres, 2014.

Alex. Surmonter l'anxiété à l'adolescence, Éditions Midi-Trente, 2014.

La Famille et les Parents d'aujourd'hui. La communication entre parents et enfants, Québecor, 2013.

La Communication interpersonnelle au travail, Québecor, 2012.

L'anxiété, quelques conseils pour toi, Publications Éducatout.

NATHALIE PARENT

Enfants stressés !

*Tout ce qu'il faut savoir
pour aider votre enfant
à grandir sereinement*

– Appuis scientifiques –



Note de l'auteur

Par souci de confidentialité, toutes les vignettes cliniques citées dans cet ouvrage sont fictives, construites à partir de différentes situations rencontrées et modifiées en partie afin que personne ne puisse se reconnaître. Ainsi, toute ressemblance avec une histoire personnelle sera le fruit du hasard.

*Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.*

© Éditions Michel Lafon, 2019.
118, avenue Achille-Peretti – CS 70024
92521 Neuilly-sur-Seine Cedex
www.michel-lafon.com

Introduction

Un jour, j'ai eu l'heureuse surprise de recevoir un e-mail m'offrant d'écrire un livre sur le stress chez les enfants et son impact sur leur vie adulte. Moi qui travaille sur cette thématique depuis plusieurs années, j'ai accepté cette proposition spontanément et avec grand plaisir. Ce n'est que par la suite que j'ai réalisé l'ampleur de la tâche qui m'attendait, c'est-à-dire toutes les lectures sur les dernières mises à jour de recherches qu'il m'a fallu évidemment faire et, surtout, la réflexion en profondeur qui m'a habitée tout au long du processus pour comprendre le phénomène du stress et le traduire au mieux. En effet, nous accusons trop souvent le stress d'être responsable d'un comportement ou d'une réaction excessive d'un individu, sans prendre le temps de réfléchir plus globalement, à commencer par les causes de ce comportement ou de cette réaction. Le stress a le dos large !

Mon intérêt pour ce sujet a débuté lorsque je travaillais comme thérapeute en réadaptation physique, après mes études collégiales. Quand je rencontrais des patients – pour une douleur au dos, une tendinite chronique ou le début d'une

maladie arthritique –, je remarquais régulièrement, et avec étonnement, que ces problèmes physiques se présentaient alors que la personne vivait une situation de stress ou venait tout juste d'en sortir.

Quand j'ai constaté cela, j'ai voulu approfondir ma compréhension de l'être humain et explorer ses aspects psychologiques. J'ai alors repris des études de psychologie, jusqu'à obtenir la maîtrise. C'est donc depuis la fin des années 1980 que je m'intéresse aux différents moyens de prévenir les effets négatifs du stress. Après avoir œuvré en réadaptation physique dans diverses équipes multidisciplinaires et animé des classes d'exercices, j'ai travaillé avec des groupes d'enfants, puis en tant que psychologue et superviseuse d'éducatrices. Or, si mon parcours professionnel m'a grandement aidée, ma vie familiale – je suis mère de trois enfants – n'est pas restée sur le bas-côté. À travers ce cheminement à la fois professionnel et personnel, j'ai compris une chose essentielle : l'être humain est très complexe et il n'y a pas une explication ni une solution miracle à un problème, mais bien autant de stratégies qu'il existe de personnes, autant de moyens pour aider petits et grands à être mieux dans leur corps et dans leur tête, à diminuer les effets du stress comme l'anxiété, la dépression, les symptômes physiques et l'agitation. De plus, agir en prévention plutôt que de façon curative est ma source de motivation, mon objectif étant d'éviter que le stress ne s'aggrave. J'ai ainsi appliqué différentes approches visant la gestion du stress et de l'anxiété en lien avec le corps, la pensée et les émotions.

Ce que je constate depuis le début de ma pratique auprès des enfants, adolescents, adultes, couples et familles, c'est que le phénomène du stress et ses conséquences négatives sur la santé

physique et psychologique, associés au rythme de vie, sont de plus en plus présents dans notre société. La vitesse des technologies actuelles dépasse celle de la pensée de l'être humain ; notre cerveau – et le corps – se trouve bombardé d'informations de toutes parts qui entraînent une surstimulation, augmentent le niveau de stress sans qu'on puisse l'évacuer et développent des difficultés liées au stress (concentration, sommeil, etc.). D'ailleurs, je ne doute pas qu'après la rédaction de ce livre, d'autres découvertes m'emmèneront sur de nouveaux chemins de réflexion et m'obligeront à faire évoluer mon propos. Nous n'avons jamais complètement fini d'apprendre, surtout à l'ère de la haute vitesse !

Pensons aussi aux enfants dont le cerveau baigne actuellement dans la rapidité et l'instantanéité... Nous pouvons les comparer à des autoroutes ultrarapides avec de multiples embranchements, sur lesquelles nous devrions circuler. Ces nouvelles routes sont-elles meilleures ou pires que les anciennes ? Plus concrètement, quel avenir offrons-nous à nos enfants qui sont nés avec cette ultrarapidité et cette instantanéité ? Si tout n'est pas noir, nous pouvons du moins penser qu'il y aura des aspects négatifs à surveiller pour éviter les « accidents ». Quelques études ont démontré que les facteurs de l'épuisement lié au stress chronique contribuent aussi à la dépression¹. D'autres indiquent que le stress à une période cruciale du développement du cerveau, notamment pour le développement émotionnel, augmente le risque de dépression à l'âge adulte².

1. Éveline Marcil-Denault, « Burn-out : la fin des illusions. Un entretien avec le Dr Michael Leiter, psychologue », *Psychologie Québec*, volume 31, numéro 4, juillet 2014.

2. Alain Labelle, « Enfant stressé, adulte plus enclin à la dépression », Radio-Canada.ca, 21 juin 2017.

Pour le bien de nos enfants, qui prendront soin de notre société et de nous-mêmes, montrons-leur comment grandir dans la sérénité et une bonne connaissance de soi. Ralentissons sur « l'autoroute de la vie », prenons du recul pour réfléchir et observons ce qui est bon pour nous et pour eux, ce que nous voulons leur transmettre et comment nous voudrions qu'ils prennent soin de nous plus tard...

PREMIÈRE PARTIE

Les bases du stresssssss

Le stress chez l'adulte, l'adolescent et l'enfant

Qu'est-ce que le stress ? Ce mot, qu'on utilise à loisir pour évoquer toute une palette de maux, demeure un concept un peu flou. Par le fait même, plusieurs questions viennent à l'esprit : est-ce positif ou négatif de vivre du stress ? Le stress et l'anxiété sont-ils des synonymes ? Les enfants éprouvent-ils du stress ? Comment reconnaître le stress et le gérer ? Y a-t-il des impacts à long terme ? Si oui, lesquels ?

Lorsque je donne des conférences ou ateliers sur le stress, j'aime y confronter les participants en leur proposant un exercice... stressant ! Quoi de mieux que l'expérience pour en saisir le sens véritable ? Je les convie alors à s'installer dans une position de détente, les yeux fermés. Ils doivent rester en contact avec ce qu'ils ressentent : les sensations du corps, les sons environnants, le contact de leurs membres sur la chaise, au sol, sur la table ou de leurs mains sur leurs cuisses. Je leur demande de rester attentifs à ce qu'ils ressentent et aux pensées qui viennent, sans les

juger. En fait, j'utilise ici la pleine conscience – aussi connue sous le terme anglais de *mindfulness* –, une technique de méditation. À ce moment, ils sont dans un état de présence à soi. Ensuite, je leur demande d'ouvrir les yeux tout en restant attentifs à leurs pensées et aux sensations de leur corps. Puis je leur annonce que je vais choisir des personnes au hasard qui viendront à l'avant de la salle pour faire quelque chose, sans qu'ils sachent quoi à l'avance. À ce moment, je me promène dans la pièce en balayant le groupe du regard, je laisse la tension monter... avant de déclarer que je ne choisirai personne ! Plusieurs sont soulagés, entre autres ceux qui n'osaient croiser mon regard de crainte que je les choisisse. D'autres sont plutôt déçus, puisqu'ils aiment bien relever des défis et que leur corps était prêt à se mobiliser.

De cet exercice qui s'effectue en quelques minutes seulement, nous pouvons repérer plusieurs phénomènes qui définissent le stress, parmi lesquels les quatre éléments déclencheurs, quelques signes physiques associés, ainsi que la façon bien singulière pour chacun de réagir aux différents événements stressants.

Le CINÉ ou les quatre composantes qui déclenchent le stress

Plusieurs années d'études scientifiques ont permis aux chercheurs d'identifier quatre éléments qui, lorsqu'ils interviennent dans une situation, peu importe laquelle, suscitent une réponse de stress chez toute personne, et ce, quels que soient son sexe, son âge, son origine ethnique et son emploi. Le Centre d'études sur le stress humain expose ces éléments sous l'acronyme CINÉ³ :

3. Sonia Lupien, *Par amour du stress*, Éditions au Carré, 2010.

C = CONTRÔLE. L'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation à laquelle on fait face.

I = IMPRÉVISIBILITÉ. La situation est imprévue ou imprévisible.

N = NOUVEAUTÉ. La situation est nouvelle.

É = EGO MENACÉ. La situation est menaçante pour l'ego de la personne.

La présence d'un seul de ces éléments suffit pour déclencher le stress. Mais ils peuvent s'additionner, autrement dit une situation dont les quatre éléments sont réunis engendre une plus grande réponse de stress qu'une situation qui n'en comporterait qu'un seul.

Afin d'illustrer le CINÉ, revenons à l'exercice de départ. Le fait de choisir des participants au hasard peut leur donner l'impression de ne pas avoir le **contrôle** de la situation. Je parle bien d'*impression* puisqu'en réalité la personne peut toujours choisir d'accepter ou non de faire l'exercice. Certaines m'ont d'ailleurs dit, par la suite, qu'elles avaient pris la décision de ne pas venir si je les choisissais. Une belle façon de garder le contrôle et de réduire son niveau de stress !

Où retrouve-t-on la notion **d'imprévisibilité** ici ? Généralement, lorsque l'on assiste à une conférence ou une formation, le cadre est plutôt théorique et les exposés sont donnés par le formateur. Ici, les participants ne s'attendaient pas à être sollicités. La plupart venaient à la formation dans l'intention de recevoir, bien tranquillement assis à leur place, des enseignements sur le stress. Mon exercice était donc imprévisible et a suscité la surprise chez les participants... de quoi les déstabiliser. En ce sens également, l'exercice imposé se présente comme **nouveau** pour plusieurs d'entre eux. Et le dernier item,

ego menacé, se retrouve chez le plus grand nombre de participants : le fait de ne pas savoir quelle tâche ils devront accomplir devant des collègues ou des inconnus génère une menace pour leur ego. Plusieurs me disent avoir craint le ridicule, d'autres se demandaient s'ils allaient être à la hauteur de la tâche imposée, et d'autres encore s'ils seraient capables de l'exécuter.

Réflexion sur le CINÉ chez les enfants

Je vous invite à réfléchir à votre quotidien et celui des enfants que vous côtoyez, et de dresser une liste des événements et des situations qui comportent du CINÉ et peuvent ainsi générer du stress, à plus ou moins grande échelle.

Quand on prend un temps d'arrêt et qu'on remet le CINÉ en contexte, on est surpris de découvrir la multitude de situations stressantes auxquelles les enfants font face quotidiennement. Tout d'abord, ils n'ont pas le contrôle sur les horaires, certaines activités, le contenu des repas, l'heure de coucher, l'habillement, l'arrêt des jeux, etc. Ils vivent des événements imprévisibles, par exemple s'ils sont témoins de la colère d'un camarade ou du comportement d'un autre enfant envers eux, lorsque leur parent est stressé ou en colère – même si cela ne les concerne pas. Ensuite, tout est à découvrir (nouveau), et ces découvertes s'accompagnent souvent d'une menace pour l'ego, qui doit s'adapter et prendre des risques (tous les sentiments liés aux interactions avec les autres et que les enfants n'ont pas appris à gérer, ainsi que l'estime de soi en pleine construction). Ce qu'ils vivent, combiné au fait que leur cerveau est en plein développement, les rend ainsi plus vulnérables et perméables au stress qu'un adulte, ce qui peut retarder le développement de

certaines parties de leur cerveau si l'adulte ne veille pas à l'atténuer sur eux. Afin de diminuer les composantes du stress chez l'enfant, je propose aux parents ou aux intervenants de réfléchir ensemble aux modifications qu'ils peuvent apporter à leur quotidien, pour permettre à l'enfant de faire certains choix et ainsi, dans un premier temps, d'augmenter son sentiment de contrôle.

Quelques chiffres sur le stress chez les enfants et les adolescents

Selon un sondage Léger publié dans *Le Journal de Montréal*⁴, 45 % des enfants sont quotidiennement stressés, d'après leurs parents. En décortiquant les résultats en fonction de l'âge, le taux de stress grimpe à 60 % chez les adolescents de 12 à 17 ans. En ce qui concerne les enfants de 11 ans et moins, un tiers d'entre eux sont stressés, soit 34 %. Le Dr Sonia Lupien, du Centre d'études sur le stress humain, mentionne que « plus papa et maman sont stressés, plus leur enfant produit des hormones de stress. Si c'est le parent qui génère de l'imprévisibilité et qu'il pogne les nerfs parce qu'il n'en peut plus, son enfant produit des hormones de stress ».

Le corps nous parle

Revenons à mon exemple, pour aborder cette fois les signes physiques et physiologiques du stress. Lorsque j'ai demandé aux participants ce qu'ils avaient ressenti lors de mon annonce, plusieurs ont dit avoir senti leur pouls s'accélérer, leur cœur battre plus fort, une chaleur ou des tensions dans le corps, et ce, qu'ils veuillent ou non répondre à ma proposition. Pourquoi les mêmes réactions chez les deux types de participants, me

4. « La moitié des enfants stressés », *Le Journal de Montréal*, 24 février 2016.

demanderez-vous ? Parce que le stress déclenche entre autres deux hormones principales, l'**adrénaline** et le **cortisol**, dont le rôle est de placer le corps en alerte, prêt à répondre à une menace extérieure, à travers un comportement soit de fuite, soit de combat. Ainsi, certains vont préférer fuir face à la menace détectée (notamment ceux qui fuyaient mon regard pour ne pas être choisis ou ceux qui s'étaient déjà mis en tête qu'ils ne feraient pas l'exercice). *A contrario*, les volontaires utilisaient davantage le comportement de combat pour affronter la situation.

Le cortisol joue un rôle essentiel dans la réaction au stress, car, en situation de danger, il libère le sucre qu'il a préalablement puisé dans les réserves de l'organisme pour alimenter les muscles, le cœur et le cerveau en énergie afin de faire face dans les meilleures conditions... S'il est surnommé « hormone du stress », ce n'est donc pas un hasard ! Il agit également sur la réaction anti-inflammatoire, la régulation de la pression artérielle, la croissance osseuse, et participe à la régulation du sommeil et du système immunitaire. En cas de dysfonctionnement, le système immunitaire s'en trouve affecté et peut avoir de la difficulté à combattre les virus environnants ou développer une maladie inflammatoire.

Le taux de cortisol varie en fonction des heures du jour et de la nuit. On dit qu'il suit un rythme « circadien » ou « nycthéméral » fixe : il est maximal le matin et diminue tout au long de la journée pour atteindre son niveau le plus bas le soir. Si le corps subit trop de stress dans une journée, le taux de cortisol sera sécrété en trop grande quantité, d'où le risque de problèmes de sommeil, et ce, même chez les enfants.

Voici les effets physiologiques du stress sur le corps, à court et à long terme.

Effets physiologiques du stress à court et à long terme⁵

Changements dans le corps	Court terme	Long terme
Adrénaline et noradrénaline	– Augmentation du rythme cardiaque – Augmentation de l'énergie	Problèmes cardio-vasculaires et rénaux
Hormone thyroïdienne	Augmentation du métabolisme (augmentation de l'activité physique)	Agitation, nervosité, insomnie, évanouissements
Sécrétion de cholestérol dans le sang	Augmentation du degré d'énergie, favorisant le fonctionnement musculaire	Blocage et durcissement des artères, maladies cardiaques
Endorphine	Moins de sensibilité à la douleur	La réduction des réserves d'endorphines augmente la sensibilité à la douleur (céphalée, douleur au dos, arthrite, etc.)
Arrêt temporaire du système digestif	Détournement du sang de l'estomac vers le cœur, les poumons, les muscles	Malaises de l'estomac et de la digestion (nausées, crampes, diarrhées, constipation, ballonnements, etc.)
Pâleur et moiteur de la peau	Réduction de la perte de sang en cas de blessure	Excès de transpiration, chaleur corporelle
Aiguïsement des sens (vue, ouïe)	Meilleur rendement et plus grande efficacité des différents systèmes (concentration, vue, etc.)	Épuisement et perte d'efficacité
Baisse des hormones sexuelles	Déplacement de l'énergie vers des tâches essentielles	Impuissance, frigidité, problèmes conjugaux
Augmentation du taux de sucre dans le sang	Source d'énergie pour l'action	Risque de diabète

5. Tableau extrait de mon ouvrage *La Communication interpersonnelle au travail*, Québecor, 2012.

Les bases du stresssssss

Augmentation du rythme cardiaque	Énergie et oxygène aux muscles et aux poumons	Hypertension, risque de crise cardiaque, anévrisme
Épaississement du sang	Coagulation en cas de blessure	Surcharge du cœur, formation de caillots, risque de maladies cardiaques

À travers ce tableau, nous pouvons voir qu'à court terme le stress nous aide à faire face à une situation (devant un défi ou une menace) en mobilisant l'énergie du corps au bon endroit pour y répondre. Imaginez-vous en pleine compétition sportive : pour atteindre votre objectif (gagner), votre énergie est augmentée, vos sens sont à l'affût et prêts à réagir pour une meilleure efficacité, vous ressentez moins la douleur, ce qui vous aide à affronter la situation en cas de blessure, par exemple. Notre corps est bien fait, vous ne trouvez pas ? Dans ces situations, est-ce le moment de procréer, par exemple ? Non. Alors que fait le corps ? Il déplace cette énergie (oui, oui, les hormones sexuelles produisent de l'énergie !) vers les tâches à accomplir au moment présent.

Mais dans la colonne suivante, le tableau nous indique les effets néfastes possibles à long terme, sur une période prolongée de stress. Certains de ces signaux mériteraient qu'on en prenne conscience puisqu'ils sont des indicateurs du stress chronique qui nuit à la santé physique et psychologique. Aux personnes plus anxieuses qui lisent ces quelques lignes... attention, elles ne doivent pas vous faire peur, bien au contraire ! Nous avons un certain **contrôle** sur notre santé et celle de nos enfants. En prenant conscience des signaux que notre corps nous envoie en situation de stress, nous pouvons modifier des éléments de notre environnement ou trouver des moyens pour nous aider physiquement et psychologiquement à mieux le gérer. La prise de

conscience des dangers du stress sur notre santé est la première étape pour une bonne gestion de celui-ci.

La réaction au stress : un phénomène personnel

Comme je l'ai mentionné précédemment, chacun compose avec le stress selon sa personnalité, son vécu et ses expériences passées, selon ce qu'une situation de stress rappelle chez la personne et sa capacité présente à composer avec celui-ci. C'est ce que certains chercheurs appellent le « stress relatif », c'est-à-dire l'interprétation que la personne donne d'un événement. Pour une même situation, par exemple sauter dans l'eau du haut d'un rocher ou s'apprêter à descendre une piste de ski abrupte, une personne la percevra de façon négative et vivra un stress négatif, contrairement à une autre qui ressentira un défi positif et donc ne subira aucun effet néfaste du stress.

J'aime bien illustrer ce point de vue avec l'image d'un « contenant ». **Du côté de l'adulte**, chacun possède en lui un **contenant à stress** plus ou moins grand selon son développement personnel (métabolisme physiologique propre à chacun, vulnérabilités génétiques et héréditaires, environnement de l'enfance). Puis, selon son vécu au moment présent, son contenant peut être plus ou moins plein. Par exemple, une personne qui vit un deuil en même temps qu'une réorganisation majeure dans son travail et un déménagement risque de voir son contenant à stress assez plein. Ce qui laissera moins d'espace dans le contenant pour d'autres éléments stressants, comme une crise à gérer chez un de ses enfants ! La personne sera ainsi moins disponible et probablement moins patiente... le contenant va déborder ! Et plus il y a d'éléments stressants dans le contenant, moins il y a de place pour en prendre d'autres et les contenir, plus

le débordement risque d'avoir lieu. Celui-ci peut être momentané, par exemple un excès de colère, un sentiment de panique, des tensions musculaires, le cœur qui palpite, une migraine, etc. Mais le débordement peut se transformer en stress chronique avec des symptômes prolongés et l'apparition d'une maladie physique ou psychologique (selon nos propres vulnérabilités génétiques). Très fréquemment, je rencontre des individus et des familles en thérapie pour lesquels le contenant à stress est plein – donc déborde. Je deviens alors le contenant dans lequel ces personnes viennent vider un peu de leur contenu. Ce qui a pour effet de faire de la place dans leur contenant pour en prendre d'autres durant la semaine, entre les séances. Ils deviennent ainsi plus patients, plus calmes et disponibles pour leur travail et, à la maison, pour leur famille.

Chez **l'enfant**, comme son cerveau développe sans cesse de nouvelles connexions, son contenant à stress est petit, il ne peut en emmagasiner autant qu'un adulte. Son contenant grandira en même temps que lui, dépendamment de son environnement immédiat et de la capacité des adultes qui l'entourent à contenir leur propre stress. Donc le stress chez l'enfant débordera rapidement, exigeant ainsi de l'adulte qu'il prenne sur lui le surplus pour le contenir. Nous pouvons faire le lien ici entre le contenant à stress de l'enfant qui est plein et les débordements par des crises, des comportements dérangeants, une vulnérabilité aux infections due à un système immunitaire affaibli.

Même chose pour **l'adolescent** qui vit une réorganisation majeure au niveau de son cerveau entre 12 et 25 ans, combinée aux transformations du corps, à toutes les nouveautés qui se présentent à lui (nouveaux amis, nouvel établissement scolaire,

découverte des premiers émois, etc.), à son développement identitaire et aux angoisses liées à l'avenir et au vieillissement... ouf ! On peut comprendre que son contenant déborde parfois sur les parents... Pas facile pour ces derniers, qui attendent de leur adolescent une plus grande autonomie (que celui-ci revendique par ailleurs !) et une certaine maturité. Heureusement que le réseau d'amis prend la relève, ça donne une pause aux parents ! De plus, n'oublions pas que la complicité entre les parents est essentielle pour diminuer le stress entre les membres du foyer. Le simple fait d'écouter le conjoint qui vient de gérer une crise ou un conflit, ou encore de prendre la relève après un moment difficile avec un enfant, de donner son appui aux règles et limites à poser, sont autant de façons de contenir (et soutenir) le partenaire de vie.

Les personnes ressources et le soutien

En grandissant et en devenant des adultes matures, les enfants seront inévitablement confrontés à des défis à la fois prévisibles (la première journée d'école) et imprévisibles (la perte d'un être cher). Ces défis offrent aux enfants une occasion d'apprendre à gérer efficacement leur stress, à réguler leurs émotions et développer les ressources sociales, comportementales et cognitives d'adaptation nécessaires pour traverser ces épreuves. La présence de donneurs de soin sensibles et attentifs peut aider à munir les enfants d'outils indispensables pour gérer leur stress de façon saine⁶.

Ainsi, selon ce que l'on vit au moment présent et selon la qualité de notre réseau de soutien social (conjoint, parents, amis, voisins, famille élargie, médecin, intervenants éducatifs), il sera plus ou moins facile de gérer le stress. Les relations de qualité au sein du réseau social deviennent un peu comme des contenants pouvant nous aider à réduire notre stress. L'exemple touchant d'une des

6. <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/dossiers-complets/fr/cerveau.pdf>

personnes qui a témoigné dans le livre *Du post-partum à la dépression, renaître après la naissance*⁷ en fait la démonstration. Cette dame, enceinte de son deuxième enfant, a vu sa vie basculer lorsque son conjoint l'a quittée. À ce moment, même si elle pouvait compter sur le soutien de sa famille, tous les changements occasionnés par la séparation et la grossesse étant dans les facteurs de stress les plus importants, le contenant a débordé après la naissance du bébé, et on lui a diagnostiqué une psycho-maniaco-dépression. Heureusement, l'histoire de cette femme s'est bien terminée ; quelques années plus tard, après un long processus sur elle-même et le soutien de son réseau social, l'équilibre est revenu et les psychiatres lui ont retiré le diagnostic !

Stress et anxiété : quelle différence ?

Il est néanmoins important de faire la différence entre le stress et l'anxiété. En effet, certaines études ont montré que les personnalités ayant des traits anxieux, de même que les personnalités hostiles, produisent des hormones de stress même en l'absence de celui-ci. Puisque **l'anxiété** se caractérise par un sentiment de peur et la menace que quelque chose de grave se produise, ce qui entraîne des pensées en ce sens et des comportements de fuite ou d'attaque (tout comme le stress), le lien avec les hormones de stress est facile à faire. Ainsi, ces personnes, qui ont un fond anxieux, tendent à anticiper une menace, même si la menace est simplement imaginée, et produisent les hormones de stress, le cortisol et l'adrénaline... Pour illustrer mon propos, revenons à l'exercice présenté plus tôt. Alors que je regarde chaque participant dans le but d'en sélectionner quelques-uns et que la tension monte, certains, ayant des traits anxieux ou vivant à ce moment de leur vie une période d'anxiété, se mettent à

7. Ouvrage coécrit avec Joanne Paquet, Québec-Livres, 2014.

anticiper différents scénarios plus ou moins dramatiques relatifs au fait de venir s'exposer aux autres, ils ressentent la peur d'être choisis, cherchent mentalement une stratégie pour échapper à cette menace.

Mais ici, on parle d'adultes qui ont une expérience de la vie, contrairement aux enfants dont les capacités mentales ne sont pas aussi développées. Plus ils sont petits, plus **l'anxiété** s'exprimera physiquement, à travers trois types de réponses :

– **Une réaction émotionnelle :**

- Peurs, évitement, lassitude, irritabilité, pleurs, crises.

– **Une réaction somatique :**

- Mal de cœur, mal de ventre, boule dans la gorge.
- Bouffées de chaleur, frissons, tremblements.
- Impression d'étouffer.
- Trouble uro-gastro-intestinal (besoin fréquent d'aller aux toilettes).
- Trouble de l'alimentation : augmentation ou perte d'appétit, restriction alimentaire.
- Sommeil perturbé : insomnie, cauchemars.

– **Une réaction comportementale :**

- Opposition, demande d'attention.
- Fatigue.
- Hyperactivité, agitation, difficulté de concentration, hypervigilance.
- Fuite (s'isole, se retire, s'échappe dans les écrans, etc.).
- Tics ou manies.

Pour illustrer la différence entre **le stress et l'anxiété**, j'aime bien raconter cette histoire. Une abeille qui me tourne autour

peut être stressante, surtout si je me suis déjà fait piquer. Dès lors, mon cerveau va se souvenir de la douleur ressentie et déclenchera un signal pour me signifier que l'abeille peut être une menace pour mon corps. Si j'ajoute deux ou trois autres abeilles, la menace augmente, le stress aussi. Les abeilles représentent ici les événements stressants de la vie. D'un autre côté, si je ne me suis jamais fait piquer et qu'à la seule vue d'une abeille je me tiens loin et suis méfiante, j'anticipe le fait qu'elle pourrait me piquer, je m'empêche de sortir ou d'aller dans un lieu où je pense qu'il pourrait y avoir des abeilles ; là, je vis de l'anxiété. Il est important de mentionner que si je me fais piquer, alors il sera normal d'adopter un comportement de protection ; éviter temporairement de sortir, me tenir loin des endroits qui me font penser à celui où je me suis fait piquer ou même éviter d'aller à l'endroit où s'est produit l'événement. Peu à peu, la crainte s'estompera et je serai à nouveau en mesure d'affronter ma peur.

Mais attention, si mon comportement de fuite perdure au-delà de six mois, que cette crainte prend toute la place dans mon esprit – m'empêche de sortir et me fait souffrir –, on parle alors d'un problème d'anxiété qui nécessite de l'aide. C'est le cas pour environ 10 % des enfants et des adolescents. L'anxiété peut devenir une réelle souffrance et affecter toutes les sphères de la vie (familiale, sociale et scolaire) si elle n'est pas prise en compte. À ce stade, il sera nécessaire de consulter et de chercher à en comprendre les causes, afin de trouver les moyens appropriés pour l'atténuer et, à terme, la faire disparaître.

À retenir dans ce chapitre...

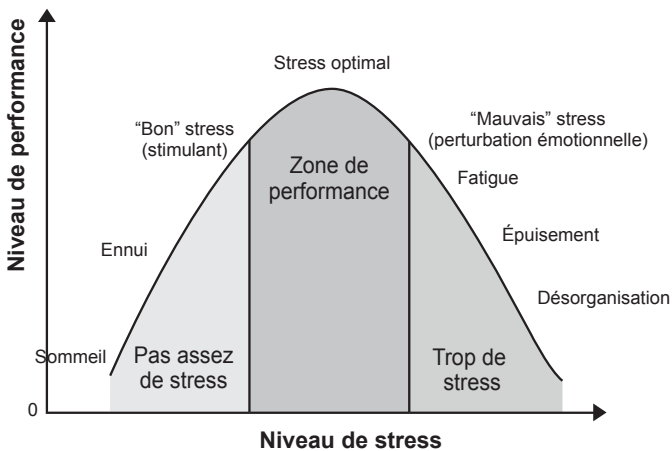
- Le stress est aussi positif.
- CINÉ : contrôle, imprévisibilité, nouveauté et ego menacé sont les quatre éléments qui déclenchent les hormones de stress. Le quotidien des enfants et adolescents est rempli de CINÉ.
- Chacun possède un contenant à stress qui peut être plus ou moins rempli. Plus l'enfant est petit, plus son contenant est petit et ne peut emmagasiner de stress. L'adolescent n'a pas non plus la même capacité que l'adulte.
- Les enfants et les adolescents sont plus vulnérables aux effets du stress.
- Le stress peut conduire à l'anxiété, à l'épuisement et à la dépression puisque chaque individu possède une limite de « stockage ».
- Notre perception personnelle face aux événements stressants joue un rôle sur le stress. Pour un même événement, une personne peut le vivre de façon stressante et une autre, davantage de façon stimulante.
- Être conscient des signes de stress que notre corps et ceux des enfants nous envoient est l'outil principal pour pouvoir agir sur celui-ci.

Y a-t-il un bon stress dans la salle ?

Au début de ma pratique, lorsque je parlais du stress, les gens me demandaient si celui-ci n'était que négatif. Maintenant, je prévois le coup et, lors de mes interventions, je pose d'entrée la question au public : Le stress, c'est positif ou négatif ? Vous vous en doutez, les réponses sont variées ! En effet, le stress fait partie de la vie, tout comme les émotions – même les plus dérangeantes – qui nous parlent de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Le stress et les hormones sécrétées sont là pour aider notre corps à nous adapter à notre environnement. Un endocrinologue m'expliquait qu'un minimum d'hormones de stress est nécessaire dans notre corps afin d'affronter les différentes attaques virales et de nous en défendre. Dans la vie, c'est la même chose : un minimum de stress est nécessaire pour être motivé et bien répondre à la tâche. Et être en contact avec le stress sans être dépassé, vivre des défis à petite dose, à sa mesure, développent la capacité d'adaptation ainsi que la confiance en soi face aux obstacles éventuels (je suis capable !). Voici un graphique qui illustre bien le niveau de stress qui peut être positif comme négatif, tout dépendant de la tâche à accomplir,

de l'intensité de celle-ci et de la personnalité du sujet. Il représente ici la sphère sportive, mais nous pouvons le transposer à tous les domaines. Quand la tâche à accomplir n'apporte pas de défi en soi, il n'y a pas de stress et l'ennui peut s'installer ainsi que le manque de motivation. À l'autre extrémité du graphique, nous voyons qu'une trop grande quantité de stress en durée ou en intensité, selon la perception de l'individu, peut conduire à une fatigue, un épuisement, voire une hyperactivité. Il existe une zone optimale où le stress stimule la personne, la motive en lui donnant des défis à relever en fonction de ses capacités.

Bon stress *versus* stress chronique⁸



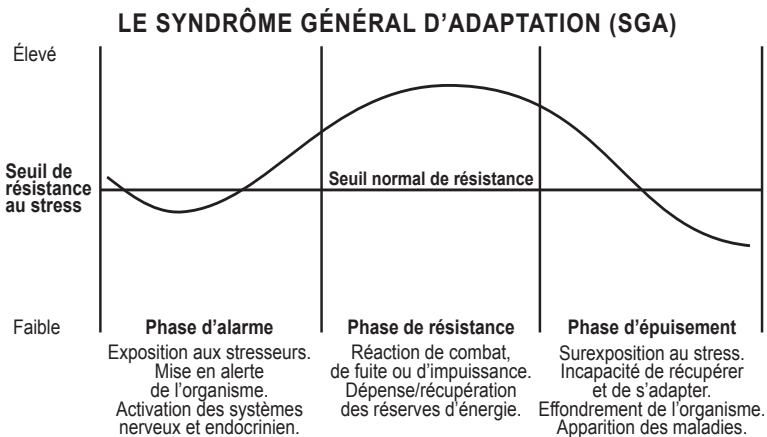
Les défis, les projets sont des sources de stress, mais généralement ils sont positifs. C'est en fait la quantité et la durée du stress qui, à long terme, sont mauvaises pour la santé. Nous connaissons tous des personnes qui carburent à l'adrénaline en passant d'un projet à l'autre sans répit. Ces personnes sont plus

8. Source : Le stress dans le sport. <http://tpesportsvt.e-monsite.com/pages/troisieme-partie.html>

Y a-t-il un bon stress dans la salle ?

à risque de vivre un épuisement à long terme. Il arrive qu'elles viennent me consulter suite à un épuisement professionnel et, dans ces moments, c'est toute une « redéfinition » de soi qui est à faire, un réaménagement de sa façon d'exister pour apprendre à reconnaître les limites de son corps.

Prenons l'image d'un verre rempli d'eau que je tiens à bout de bras. Au départ, le geste semble banal puisqu'il ne demande presque pas d'effort, les muscles de mon corps s'adaptent facilement à la demande. Mais si je dois tenir ce verre d'eau pendant plusieurs minutes, voire plusieurs heures ou des jours, le corps va s'adapter et aller puiser l'énergie nécessaire ailleurs dans mon corps, mais jusqu'à un certain point où il ne sera plus possible de le tenir. Lorsque la personne arrive à la phase d'**épuisement**, le temps de réenergisation du corps est beaucoup plus long, car il faut redonner de l'énergie à tous les endroits du corps où celle-ci a été puisée. Bien souvent, les personnes que je reçois en consultation et qui sont arrivées à cette phase d'épuisement trouvent le temps long avant de remonter la pente.



En étant à l'écoute des signaux que notre corps nous envoie, nous pouvons réagir et modifier des éléments stressants, soit

de notre environnement, soit en nous-mêmes afin de ne pas atteindre la phase d'épuisement. Même chose pour les enfants ; il est essentiel d'être à l'écoute des signaux du stress et des symptômes afin de réagir avant que les enfants n'arrivent à la phase d'épuisement et ne développent une maladie physique ou psychologique. Encore faut-il être en mesure de reconnaître ces signes avant-coureurs... Prendre de la distance, se retirer un moment pour faire un bilan sur soi et sa situation de vie permet de mieux identifier les zones de stress. Lire ce livre, regarder les tableaux et listes proposés en réfléchissant sur soi et son entourage permettent cette distance.

Les symptômes de stress chronique

Je vous propose de découvrir une liste de symptômes associés au stress chronique. Encore une fois, puisque chaque personne est unique, il se peut que votre corps réagisse par des symptômes différents de ceux énumérés dans cette liste. Il ne faut pas non plus extraire un élément de la liste et vous dire que vous êtes en stress chronique ! C'est la répétition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, ainsi que leur durée, qui annoncent la chronicité du stress. Je vous énumère ces éléments pour que vous puissiez prendre un peu de recul et vous observer, afin de détecter les réactions de votre corps sous l'effet du stress.

Matière à réflexion

C'est notre capacité à réfléchir sur notre état physique et psychologique qui nous aide à nous ajuster et à retrouver l'homéostasie, cet état d'équilibre interne. Il faut dire également que la capacité à contenir le stress évolue avec l'âge – les personnes âgées et les enfants, par exemple, sont plus vulnérables aux effets du stress – et selon les circonstances de la vie. Nous devons