



Module 03 :

LA GESTION DU STRESS

LA GESTION DU STRESS

Ce module comprend les sections suivantes :

- › Messages clés
 - › Aider votre enfant à reconnaître le stress
 - › Conseils provenant de familles sur la gestion du stress
 - › Activités de gestion du stress
-

Tous les enfants et adolescents vivent des moments stressants dans leur vie. Même si le stress n'est pas toujours nocif, il est important de savoir le reconnaître et de prendre des mesures lorsqu'il commence à avoir des effets négatifs sur les pensées, les sentiments ou le comportement de votre enfant. Une bonne gestion du stress peut améliorer la santé mentale et physique de tous les membres de la famille.



Messages clés

1.

Il faut déterminer quels sont vos facteurs de stress et comment vous y réagissez.



Il est important que votre enfant soit conscient de ce qui le stresse et de la façon dont il réagit au stress. Une fois que cela est fait, votre famille peut chercher des moyens de gérer les situations stressantes. Vous trouverez une feuille d'activité sur la façon de reconnaître les facteurs de stress, intitulée « Le stress de ma journée » dans la section « Outils et ressources ».

2.

Les stratégies de gestion du stress varient d'une famille à l'autre.



Il existe de nombreuses stratégies distinctes que votre famille peut mettre à l'essai. Celles-ci comprennent des stratégies de relaxation comme les respirations profondes ou le yoga, des stratégies cognitives comme changer sa façon de penser et des stratégies comportementales comme la résolution de problèmes ou la gestion du temps. Explorez différentes stratégies pour déterminer ce qui fonctionne bien dans votre famille et essayez les différentes ressources mentionnées dans la section « Outils et ressources ».

3.

Notre façon de penser change la façon dont le stress nous affecte.



La façon dont nous percevons nos défis peut diminuer de beaucoup le niveau de stress que nous éprouvons. Lorsque vous vous sentez stressé, essayez de modifier votre perception de la situation, afin de l'envisager d'une manière plus équilibrée.

4.

Le stress affecte toute la famille.



Comme dans le cas de toute maladie, prendre soin d'un enfant ou d'un adolescent aux prises avec des problèmes de santé mentale peut être difficile pour les parents ou les aidants et les autres membres de la famille. Il est important que ceux-ci se rendent compte de l'effet que le stress exerce sur eux. Vous trouverez, dans la section intitulée « Conseils provenant de familles » de ce module, certaines stratégies qui se sont avérées utiles pour les parents et les aidants britannico-colombiens.

Aider votre enfant à reconnaître le stress

Discutez avec votre enfant des symptômes qu'il ressent lorsqu'il est stressé et de ce qui le stresse (certains jeunes enfants pourraient mieux comprendre les mots comme « inquiet » ou « fâché » plutôt que le mot « stress »). Vous pourriez lui demander comment le stress affecte :

- › Son corps (p. ex., les muscles endoloris, les maux de tête, les maux d'estomac);
- › Son humeur (p. ex., l'irritabilité, la mauvaise humeur);
- › Ses pensées (p. ex., les pensées négatives, les difficultés de concentration);
- › Son comportement (p. ex., l'agitation).



Dans la section « Outils et ressources », nous avons inclus une feuille d'activité intitulée « Le stress de ma journée », à l'intention de votre enfant. Cela l'aidera à suivre de près ses facteurs de stress. Une fois que votre enfant connaîtra ces derniers et ce qu'il ressent en période de stress, votre famille pourra chercher des moyens de gérer ce stress (vous trouverez quelques suggestions et activités dans le présent module).

Conseils provenant de familles sur la gestion du stress

Les conseils suivants ont été formulés par des familles à l'intention d'autres familles dans le cadre d'une série de groupes de discussion tenus un peu partout en C.-B. Gardez à l'esprit que ces conseils ne sont pas tous appropriés dans tous les cas – si vous avez des questions sur un sujet qui vous inquiète particulièrement, parlez-en à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé.

Conseils à l'intention des enfants et des adolescents

Stratégies de relaxation

- › Écoute de la musique relaxante.
- › Fais des exercices de relaxation comme les respirations profondes (pour plus de détails, vois la section « Activités » dans le présent module).
- › Va te promener dans la nature avec ta famille.
- › Lis un livre tout seul ou en famille.



Stratégies cognitives (modifier ta façon de penser)

- › Essaie de remplacer tes pensées « rouges » par des pensées « vertes » (vois la section « Activités » dans le présent module pour obtenir plus de détails).
- › Essaie de réfléchir à tes points forts et à tes ressources (p. ex., songe à un moment où tu as fait quelque chose de bien ou à un moment où tu as accompli une tâche).
- › Songe à tous les éléments positifs de ta vie, comme les personnes ou les objets qui t'entourent, ou tes talents, et note-les, pour éviter de te concentrer sur les points négatifs.

Stratégies comportementales (changer ta façon de faire)

- › Essaie de ne pas prévoir trop d'activités à l'horaire, car un surplus d'activités pourrait s'avérer stressant pour toute la famille.
- › Note tes inquiétudes dans un journal intime (pour plus de détails, vois la section « Activités » dans le présent module).
- › Fais de l'activité physique.
- › Exerce-toi à résoudre les problèmes (consulte la section « Outils et ressources » pour obtenir une feuille d'activité sur la résolution de problèmes).

Conseils à l'intention des parents et des aidants

- › Rappelez-vous que lorsque votre niveau de stress diminue, les enfants réagissent positivement.
- › Accordez-vous du temps à titre personnel :
 - Prenez le temps de prendre une tasse de thé;
 - Allez faire une promenade ou courir;
 - Rencontrez des amis;
 - Retournez à vos passe-temps.
- › Assistez à des réunions d'un groupe de soutien sur la gestion du stress ou parlez de votre stress à des amis ou des proches.
- › Appréciez le temps que vous passez avec votre enfant.
- › Prenez le temps de resserrer les liens avec votre conjoint ou partenaire.
- › Harmonisez l'approche des différents aidants.
- › Diminuez vos attentes à l'égard de votre enfant – par exemple, ne vous attendez pas à ce qu'il soit au tableau d'honneur à l'école ou participe à tous les sports.
- › N'essayez pas de mesurer le succès de votre enfant en le comparant à d'autres enfants ou adolescents.

La résilience est la capacité d'utiliser nos points forts pour faire face aux défis et aux obstacles auxquels nous nous butons dans notre vie.

Pour de plus amples renseignements :

www.able-differently.org/resiliency (en anglais seulement)

Activités de gestion du stress

1. Recadrage des pensées : Les pensées rouges et les pensées vertes

Par « recadrage des pensées », on entend songer à une situation stressante d'une manière différente pour lui donner une nouvelle signification. Par exemple, si nous percevons les « problèmes » comme étant des « défis », nous pouvons alors envisager qu'une situation puisse être résolue.

Vous pouvez également recadrer vos pensées en regardant le côté positif des choses. Cela ne signifie pas qu'il faut négliger les éléments négatifs. Il s'agit simplement de remarquer les aspects positifs d'une situation et de les ajouter à vos pensées. Il pourrait être utile de songer à vos pensées comme étant des pensées « rouges » ou des pensées « vertes ».

Les pensées rouges et les pensées vertes

Les **pensées rouges** sont des pensées inquiétantes, négatives, pessimistes ou inutiles. Ce sont toutes les choses négatives auxquelles nous songeons lorsque nous devons faire face à un problème ou à un événement. En voici quelques exemples :

- › « Je ne suis pas capable... »
- › « Je ne suis pas bon en... »
- › « Personne ne m'aime »



Tout le monde a des pensées rouges, mais il s'agit d'en avoir moins souvent. Les pensées rouges peuvent également être transformées en pensées vertes.

Les **pensées vertes** sont des pensées utiles, puissantes, positives et optimistes. Le but, c'est d'aider votre enfant à avoir plus souvent ce genre de pensées. En voici deux exemples :

- › « Je vais faire de mon mieux »
- › « Mon enseignant peut m'aider »

Les pensées vertes doivent être **réalistes**. Elles ne signifient pas que nous sommes en train de nous mentir. Elles ne favorisent pas toujours notre **bien-être**, mais elles peuvent certainement favoriser notre **mieux-être**, en particulier dans des situations difficiles.

Le fait d'avoir des « pensées vertes » aide les enfants et les adolescents à se sentir plus sûrs d'eux-mêmes. Ces pensées peuvent également aider les enfants à gérer leurs craintes et leurs inquiétudes.

La prochaine fois que vous entendrez un enfant exprimer une « pensée rouge » à haute voix, demandez-lui de la remplacer par une « pensée verte ». Nous avons inclus une feuille d'activités intitulée *Apprendre à avoir des pensées vertes* dans la section « Outils et ressources ».

L'activité de « recadrage des pensées » est enseignée dans le programme « FRIENDS for Life » (DES AMIS pour la vie). Il s'agit d'un programme scolaire qui s'est avéré efficace pour augmenter la résilience et réduire le risque d'apparition des troubles anxieux chez les enfants. Il enseigne aux enfants à faire face à leurs inquiétudes et leur fournit des outils pour les aider à gérer les situations difficiles.

Pour de plus amples renseignements sur le programme scolaire « FRIENDS for life », visitez le site www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm (en anglais seulement).

Il existe également un programme « FRIENDS for Life » gratuit à l'intention des parents, sur le site www.forcesociety.com (en anglais seulement).

2. Respirations profondes (exercice de relaxation)

La respiration profonde (ou la « respiration diaphragmatique ») est l'un des moyens les plus faciles et les plus rapides de se détendre, parce qu'elle peut être pratiquée n'importe où et n'importe quand. Essayez d'expliquer à votre enfant que la respiration profonde est un moyen de détendre son cerveau et ses muscles.

Le meilleur moment pour essayer cette activité pour la première fois est lorsque votre enfant est relativement calme. Assoyez-vous avec votre enfant et expliquez-lui que vous allez lui enseigner un nouveau type de respiration.

Demandez-lui de se mettre une main sur le ventre et de sentir ce dernier monter et descendre à chaque respiration. Assurez-vous qu'il est debout ou assis droit. Demandez-lui d'inspirer profondément et lentement, et d'expirer ensuite lentement par la bouche.

Une fois qu'il respire lentement, dites-lui que vous allez inspirer pendant plus longtemps - pendant que vous comptez jusqu'à six (vous pouvez soit compter avec lui alors qu'il inspire, soit inspirer avec lui en comptant avec vos doigts). Certains jeunes enfants peuvent trouver difficile d'inspirer en comptant jusqu'à six; dans ce cas, vous pouvez commencer par compter jusqu'à trois et prolonger graduellement l'exercice.

Après avoir répété cet exercice plusieurs fois, introduisez la dernière étape : le ralentissement de l'expiration. Les enfants ont tendance à vouloir laisser l'air s'échapper avec une « explosion » après une inhalation profonde. Exercez-vous à expirer en comptant jusqu'à six, voire jusqu'à huit, avec votre enfant.

Vous trouverez un autre exercice de respiration profonde dans la ressource « Moyens rapides de se détendre », dans la section « Outils et ressources ».

3. Résolution de problèmes

La résolution de problèmes peut aider à diminuer le stress existant et peut également empêcher le stress de se faire sentir. Voici cinq étapes simples de résolution de problèmes :

1. Choisir le problème;
2. Comprendre le problème;
3. Trouver différentes solutions possibles;
4. Comparer les solutions;
5. Trouver la meilleure solution et la mettre en application.

Vous trouverez une feuille d'activité de résolution de problèmes dans la section « Outils et ressources ».