

APAISER LE STRESS DES ENFANTS

Dès leur plus jeune âge, beaucoup connaissent des épisodes anxieux. Première étape pour leur apprendre à les affronter : détecter les signaux d'alerte. Explications et conseils.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ



Changement d'école, divorce des parents, nouveaux apprentissages... Confrontés à un événement extérieur qu'ils perçoivent comme menaçant, les enfants connaissent eux aussi des réactions de stress. À petite dose, cette tension nerveuse n'est d'ailleurs pas forcément négative, car elle leur permet aussi de s'adapter à leur environnement. « Le stress est utile et nécessaire chez les plus petits, rappelle ainsi le docteur en neurosciences Joël Monzée¹, auteur de *"J'ai juste besoin de votre attention!" Aider les enfants et les adolescents à mieux canaliser l'anxiété et le stress* (Dauphin Blanc, 2023). Si l'enfant de 6 ans qui traverse une rue n'a pas peur de se faire percuter par une voiture, il devient un danger pour lui-même. De la même manière, lorsque la maîtresse lui pose une question à l'école, c'est parce qu'il ressent un minimum d'anxiété qu'il restera attentif et fera de son mieux pour répondre à la question. » C'est lorsque le niveau de stress augmente que les parents doivent rester vigilants ; parce qu'ils n'ont que peu de contrôle sur plusieurs aspects de leur vie, les enfants y sont encore plus vulnérables que les adultes. ●●●



DES SYMPTÔMES PLUS VARIÉS QUE CHEZ LES ADULTES

Selon son tempérament et son âge, chaque enfant réagit différemment au stress. Certains deviennent nerveux et irritables : poings ou visage fermés, bousculades, coups de pied pour évacuer la tension en fin de journée... « L'émotion dure en général de 90 à 110 secondes, et puis on passe à autre chose, les hormones du stress (cortisol, adrénaline...), elles, sont de plus en plus présentes, avec une courbe qui augmente tout au long de la journée », précise Joël Monzée. D'autres vont au contraire devenir plus distraits, un peu dans la lune. Il y a ceux qui s'excitent et rient nerveusement, ou ceux qui pleurent pour relâcher la pression. Chez les plus petits, le stress s'exprime souvent par le corps. « Il provoque souvent chez eux de l'agitation, des cris, mais aussi des troubles du sommeil (terreurs nocturnes, cauchemars...) ou de l'appétit. Parce que les hormones du stress bloquent la digestion, beaucoup vont se plaindre d'avoir mal au cœur, mal au ventre ou encore une boule dans l'estomac », détaille pour sa part la psychologue Nathalie Parent², autrice d'*Enfants stressés* (Michel Lafon, 2019).

UNE ÉVOLUTION VERS 8 OU 9 ANS

Plus l'enfant est petit, moins il est outillé pour gérer son stress, assure Joël Monzée, pour qui l'âge de 8 ou 9 ans marque un tournant décisif. « Avant cet âge-là, l'enfant a davantage de mal à identifier ce qui l'angoisse car il lui est encore difficile d'avoir accès à son cortex préfrontal, cette partie du cerveau qui se développe avec l'expérience et vient peu à peu tempérer la manière dont s'expriment nos impulsions et nos émotions », analyse le spécialiste. Peu à peu, son cortex préfrontal devenant plus fonctionnel, l'enfant apprend à analyser davantage ce qui se passe en lui et autour de lui. À l'adolescence, les symptômes du stress peuvent encore évoluer. « À cette période de la vie, on trouve souvent deux types de

Ce que l'on peut faire

● NORMALISER SON STRESS

« L'enfant devra vivre toute sa vie avec le stress, alors il faut l'aider à s'y confronter. En début d'année scolaire ou lorsqu'il a un contrôle qui l'angoisse, on peut le rassurer : "Tu es stressé, c'est normal, que pourrait-on faire ensemble pour t'aider?" Méditation, relaxation... Il existe une foule d'exercices pour l'aider à se calmer », explique la psychologue Nathalie Parent.

● POSER DES QUESTIONS FERMÉES

Lorsqu'il fait une crise (colère, agitation...), l'enfant n'est pas accessible, mais dès qu'il est calmé, on peut essayer de l'interroger sur les causes de son stress. « Mieux vaut utiliser des questions fermées, auxquelles l'enfant peut répondre par "oui"

ou "non", suggère Joël Monzée, docteur en neurosciences.

Lorsque le parent vise juste, l'enfant peut enfin dire "oui" dans un relâchement de tout son corps. C'est ce changement corporel qui signale que le parent a posé la bonne question : il n'aura pas lieu si l'enfant a juste répondu positivement pour faire plaisir. »

● ENCOURAGER SA CRÉATIVITÉ

Autour de 7 ou 8 ans, les temps créatifs deviennent moins importants pour l'enfant, qui développe davantage sa part rationnelle et cognitive. « L'aider malgré tout à cultiver sa créativité (dessin, jeux...) est essentiel, car des études ont montré qu'elle fait baisser le niveau de cortisol », assure Nathalie Parent.

réactions : j'attaque ou je fuis, estime Nathalie Parent. Certains ados s'agitent dans tous les sens, multiplient les activités, alors que d'autres procrastinent et ne parviennent pas à avancer dans leur liste de choses à faire. »

UNE DEMANDE D'ATTENTION FAITE AUX PARENTS

Derrière cette multiplicité de signaux, il s'agit souvent d'attirer l'attention des parents par tous les moyens. « Un enfant stressé préfère donner un coup de pied à sa mère plutôt que de ne pas avoir son attention : il préfère une maman fâchée que distraite », résume Joël Monzée. Un comportement problématique cache souvent un besoin non exprimé... « Le stress et l'anxiété sont gérables si les parents sont suffisamment présents et essaient d'y répondre en posant un cadre sécurisant, poursuit le spécialiste. Leur intervention peut passer à la fois par un recadrage ("Je n'accepte pas ce type de comportement") et par une bienveillance qui permet de renouer le lien. » Pandémie, pression professionnelle, difficultés conjugales... Tout l'enjeu, pour les parents, c'est aussi d'apprendre à gérer leur propre stress, pour rester à l'écoute des signaux que leur envoient leurs enfants. ●

1. Son site : joelmonzee.com.

2. Son site : nathalieparentpsychologue.com.