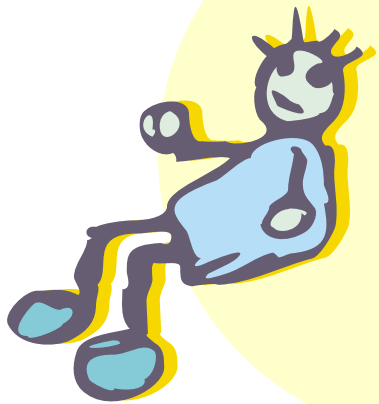


## Vous pouvez enseigner la respiration profonde à vos enfants.

Aidez les enfants à se calmer en prenant quelques respirations profondes. Même les tout petits enfants peuvent se détendre de cette manière. Demandez à l'enfant de rester assis tranquille ou de s'étendre et de fermer les yeux. Dites-lui d'imaginer qu'un ballon se gonfle dans son ventre, sous son nombril. Demandez-lui alors de respirer lentement et d'imaginer que le ballon se remplit d'air. Comptez jusqu'à quatre pendant ce temps. À quatre, l'enfant peut expirer lentement – en s'imaginant qu'il laisse l'air s'échapper du ballon. Faites-le inspirer et expirer lentement cinq fois. Avec de la pratique, l'enfant pourra apprendre à le faire sans aide. Cela l'aidera à se détendre et à rester calme. Vous pouvez l'essayer vous aussi !

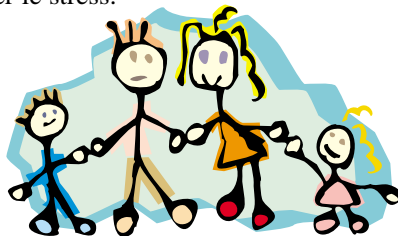


# détends-toi



## Quelques conseils pour réduire le stress à la maison :

- Assurez-vous que l'enfant a le temps de faire des exercices et de jouer.
- Une saine alimentation aide l'organisme à surmonter le stress.
- Passez du temps avec vos enfants et demandez-leur comment ils se sentent.
- Les gestes d'affection et les baisers témoignent de votre amour. Ils aident l'enfant à se sentir mieux.
- La routine du coucher aide l'enfant à se détendre à la fin de la journée.
- Il est très important de dormir. Un enfant fatigué se stresse plus facilement.
- La routine du matin permet de partir du bon pied.
- Partagez des moments de divertissement. Le rire aide à combattre le stress.
- Apprenez à gérer le stress.



## Bonne nouvelle !

Les enfants, même très jeunes, peuvent apprendre à gérer le stress. Plus ils apprennent jeunes, mieux c'est ! Cela leur sera utile pendant toute leur vie.

Pour plus de renseignements sur le stress chez l'enfant, consultez notre site Web à : [www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress est une programme de Esprits Sains Enfants Sains



Nos enfants et le stress remercie de son soutien financier la Fondation Trillium, un organisme du ministère du Tourisme, de la Culture et du Loisir de l'Ontario. Cette fondation reçoit chaque année des crédits gouvernementaux de 100 millions de dollars, provenant des casinos ontariens. Elle subventionne des organismes humanitaires et sans but lucratif dans les domaines des arts, de la culture, des sports, du loisir, de l'environnement et des services sociaux.

# Comment aider vos enfants à maîtriser le stress



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

## Les enfants, eux aussi, peuvent souffrir de stress !

Le stress ne touche pas seulement les adultes. Il touche aussi les enfants. Le stress fait partie de la vie, mais trop de stress peut nuire à l'enfant autant qu'à un adulte !

### Les signes de stress varient d'un enfant à l'autre.

Certains enfants stressés ont des maux de tête, d'autres ont mal au ventre. Parfois, l'enfant stressé se plaint de se sentir mal. Il peut paraître triste ou paniqué. Dans d'autres cas, il se fâche facilement où se dispute avec les autres. Les tout-petits, qui ne savent pas encore décrire leurs émotions, peuvent pleurer souvent ou gémir.



### Parfois, l'enfant stressé a un comportement inhabituel.

Certains ont de la difficulté à dormir ou à se détendre. Ils peuvent avoir tout à coup un gros appétit ou, au contraire, refuser la nourriture. Certains cessent de parler ou ne s'intéressent plus à leurs jeux préférés. Parfois, ils refusent d'aller à l'école. Ils peuvent avoir de la difficulté à s'entendre avec leur famille ou avec leurs amis. Enfin, certains enfants stressés n'affichent aucun signe extérieur tandis que d'autres deviennent malcommodes.



## Les enfants peuvent être stressés pour toutes sortes de raisons.

- Les changements peuvent être difficiles pour l'enfant. Déménager ou changer d'école peut causer du stress. Commencer à fréquenter l'école peut être difficile aussi.
- Avoir trop d'activités peut être stressant. Les enfants ont besoin de moments calmes.
- Se sentir différent des autres enfants cause un grand stress. Se faire taquiner où se faire bousculer en cause aussi.
- Les disputes familiales créent du stress, tout comme les conflits avec les frères et sœurs.
- Les difficultés scolaires peuvent aussi causer de la tension.
- Les enfants trouvent très stressant de se faire crier après par leur famille, des amis ou les professeurs.
- En cas de divorce, les enfants peuvent être stressés très longtemps.
- Mais la pire cause de stress pour l'enfant, c'est de se sentir seul et sans amour.

stress

## Comment pouvez-vous aider vos enfants face au stress ?

Passer du temps avec vos enfants est la chose la plus utile que vous puissiez faire. Écoutez ce qu'ils ont à vous dire. Essayez de comprendre leurs sentiments.

Nous avons tous besoin d'amour et d'affection.

Montrez votre amour par vos paroles et par des gestes d'affection.

Ayez des activités avec vos enfants. Cela les aidera à sentir qu'ils font partie de la famille.

Vous pouvez partager toutes sortes d'activités ensemble. L'exercice est un excellent moyen d'éliminer le stress. Jouez à la balle ou à d'autres jeux sportifs en famille. Allez prendre une marche. Mangez ensemble. Discutez. Échangez vos idées, vos joies et vos sentiments.

## Les enfants ont aussi besoin de calme - juste pour se détendre sans rien faire.

Parfois, le meilleur remède au stress est de s'accorder une période de calme. Les enfants ont besoin d'avoir des moments qui leur appartiennent. Écouter de la musique, lire, ou jouer en silence peut les aider à se sentir mieux. Il n'est pas nécessaire d'être toujours occupé !



## de l'aide Il existe des méthodes pour aider l'enfant stressé.

- Si vous pensez que vos enfants sont stressés, demandez-leur si c'est bien le cas.
- Ils auront d'abord besoin de se calmer pour penser plus clairement. Quelques respirations profondes les aideront à se détendre.
- Demandez-leur comment ils se sentent et pourquoi.
- Demandez-leur ensuite quelle est la gravité du problème. Écoutez attentivement leur réponse.
- Aidez-les à choisir une solution. Vous pourrez vérifier plus tard si cette solution a été utile.

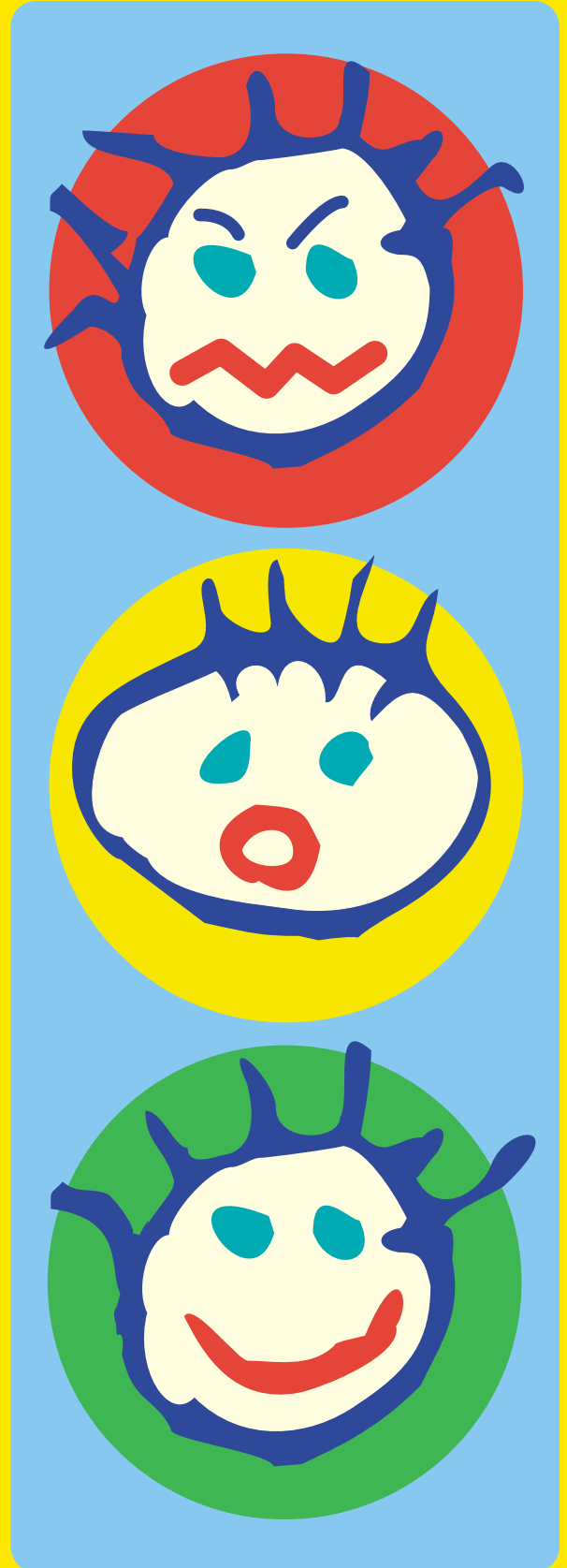


# Les feux de signalisation du stress

Feu rouge : Arrête !  
(Stress)

Feu jaune : Change !  
(Utilise tes outils)

Feu vert : Vas-y !  
(T'es capable)



# Nos enfants et le stress<sup>MD</sup>

Des idées, conseils pratiques et stratégies pour les parents d'enfants d'âge préscolaire





## Nos enfants et le stress<sup>MD</sup>

### Des idées, conseils pratiques et stratégies pour les parents d'enfants d'âge préscolaire

Cette brochure est une introduction à quelques concepts clés du programme **Nos enfants et le stress<sup>MD</sup>** conçu pour sensibiliser les parents, les intervenants et les éducateurs au stress vécu par les enfants, et pour les aider à développer des stratégies efficaces pour gérer le stress. Vous y trouverez également des exemples d'activités et de stratégies que vous pouvez utiliser pour aider les enfants à gérer les conflits quotidiens et le stress, et pour faciliter la transition entre la maison et la garderie et le retour à la maison.

# Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est un événement normal et quotidien. C'est la réponse de notre corps quand nous avons peur, que nous sommes surmenés, trop stimulés, menacés ou excités. On pense souvent que le stress est quelque chose de néfaste mais un certain niveau de stress nous aide à rester alertes, énergisés et intéressés par la vie. Toutefois, trop de stress, surtout quand on n'en a pas le contrôle, peut nous rendre malheureux et interférer avec notre habilité à effectuer nos tâches quotidiennes et répondre aux défis. Le stress peut aussi causer des problèmes de santé.

Même les très jeunes enfants vivent du stress et il est important que les adultes le reconnaissent chez les enfants d'âge préscolaire et les aident à le gérer. Des niveaux élevés de stress constant peuvent entraîner des troubles du comportement et nuire au fonctionnement normal de l'enfant. Et lorsque nous aidons les enfants à gérer leur stress, ils commencent à développer des mécanismes d'adaptation dont ils auront besoin toute leur vie.

Le stress chez les enfants d'âge préscolaire se présente sous deux formes : le stress quotidien et le stress à long-terme ou chronique.



# Le stress quotidien

Les enfants peuvent connaître le stress à la maison, à la garderie ou même en jouant avec les autres. Dans le cours d'une journée moyenne, les enfants d'âge préscolaire font face au stress lorsqu'ils doivent attendre, lorsqu'ils veulent quelque chose qu'ils ne peuvent pas avoir, ou lorsqu'ils perdent ou casse un de leurs jouets.

D'autres sources communes de stress sont :

- Se lever tôt ou être bousculé le matin, se dépêcher
- Être exposé à de nouvelles situations
- Trop d'attentes ou de demandes
- Être séparé des parents
- Difficultés au niveau des amitiés avec les enfants du même âge
- Disputes ou désaccords avec les frères et sœurs
- Transition d'une activité ou d'un lieu à l'autre
- Des situations nouvelles comme les premiers jours au jardin d'enfants ou à la garderie
- Changements fréquents de gardiennes ou d'intervenantes

Ces expériences peuvent être stressantes mais elles sont aussi des versions préscolaires et normales des types de facteurs stressants auxquels les enfants devront faire face à l'âge adulte. Apprendre à les gérer – avec notre aide – est la première étape du développement des mécanismes d'adaptation.

Un niveau de stress élevé et soutenu peut entraîner des problèmes du comportement. Il peut empêcher l'enfant d'apprendre et d'avoir de bonnes relations avec les autres, et il peut causer une maladie par suite d'un système immunitaire affaibli.

## Stress à long-terme ou chronique

Les facteurs de stress à long-terme sont des expériences malheureuses ou difficiles qui peuvent affecter la personne pendant longtemps, notamment :

- Un conflit sérieux et continu entre les membres de la famille
- Le divorce ou la séparation
- Une maladie grave ou un problème de santé
- Le décès d'un être cher
- Des déménagements fréquents
- L'intimidation à l'école et le harcèlement sur une certaine période de temps
- Devoir faire face à des attentes et des demandes non réalistes (les nôtres ou celles des autres)

Les deux responsabilités majeures des parents face au stress des enfants d'âge scolaire sont d'aider les enfants à gérer des niveaux de stress normaux et à les protéger, et les aider à se remettre des facteurs stressants qu'ils ne peuvent pas gérer.



## Stress ou anxiété ?

Chez les enfants, le stress est généralement une réponse à un ou plusieurs événements externes, comme les sources de stress que nous avons mentionnés plus tôt. Par contre, on parle d'anxiété, lorsque les enfants ont une peur déraisonnable face à des situations qui, de façon objective, ne sont pas dangereuses ou ne sont pas aussi dangereuses qu'ils se l'imaginent. Leur anxiété est une réponse extrême à des situations qu'ils doivent affronter tous les jours, comme les phobies (c.-à-d., la peur du noir, la peur des chiens), la peur d'être séparé des parents, des inquiétudes incontrôlables (à propos de leur sécurité ou de problèmes à l'école), ou se trouver dans des situations sociales. L'anxiété devient vraiment un problème pour les enfants lorsqu'elle commence à avoir des répercussions sur leur vie (et celle de leur entourage), ce qui, en retour, peut encore leur causer davantage de stress. Consultez un professionnel si :

- l'anxiété a des répercussions graves sur la vie de votre enfant et l'empêche de faire les choses qui sont importantes;
- votre enfant demande constamment à être rassuré;
- votre enfant montre des symptômes de stress et ne peut vraiment pas faire face au quotidien;
- en tant que parent, vous aimeriez discuter de stratégies parentales et des façons d'augmenter la résilience de votre enfant.



## Aider les enfants qui ont un stress quotidien

Bien que nous puissions commencer à enseigner et à simuler des stratégies d'adaptation avec les enfants d'âge scolaire, le fait est, qu'ils ne sont pas toujours capables de gérer le stress par eux-mêmes. Les parents peuvent aider leurs enfants avec le stress quotidien en utilisant des outils simples tous les jours. Il y a trois éléments de base : aider les enfants à avoir une relation sécurisante avec les parents et autres intervenants, fournir un environnement stable et heureux, et sécuriser les enfants lorsqu'ils ont trop de stress.

**Relation :** Lorsque les enfants d'âge préscolaire ont une relation sécurisante avec leurs parents, ils savent que quelqu'un sera là pour les aider à régler leurs problèmes. Une relation forte aide également l'enfant à faire confiance et à écouter l'adulte qui lui donne son soutien.

**Milieu de vie :** Les enfants d'âge préscolaire peuvent mieux gérer le stress lorsqu'ils ont une vie saine et équilibrée, lorsqu'ils mangent bien, ont beaucoup de temps pour faire des activités physiques, qu'ils jouent et relaxent, et s'ils ont une routine quotidienne qui fait que leur univers est prévisible et sûr.

**Réconfort :** Pour que les enfants puissent apprendre à se reconforter eux-mêmes, ils doivent d'abord savoir ce qu'est le réconfort. Et vraiment, l'un des meilleurs outils que nous avons pour libérer les tensions internes est notre corps. Peu importe ce que vous pouvez dire ou faire pour aider un jeune enfant qui est stressé, le réconfort du contact physique est l'un des meilleurs moyens pour éliminer le stress. En fait, selon les recherches, la stimulation positive du cerveau que les enfants reçoivent lorsqu'on les touche quand ils sont tout-petits, permet au cerveau de construire le conduit qui nous aide à gérer le stress.



## Quels sont les signes qui montrent qu'un enfant d'âge préscolaire a trop de stress ?

On voit qu'un enfant est stressé par son comportement.

Par exemple, chez les bambins et les enfants d'âge préscolaire, l'expression de la colère est généralement la réponse au stress. Il s'agit souvent d'une combinaison de facteurs stressants comme la fatigue, la faim ou l'ennui, et d'avoir deux ou trois éléments stressants qui leur arrivent l'un après l'autre.

D'autres signes possibles de trop de stress sont :

- Les maux de tête, de ventre ou du cou qui sont récurrents
- Une irritabilité accrue, la tristesse, la panique, la colère, l'anxiété
- L'augmentation des tics nerveux comme se ronger les ongles, enrrouler une mèche de cheveux, sucer le pouce
- La même façon de réagir à des problèmes mineurs, comme crier, pleurer, se renfermer sur soi
- Du mal à manger, à relaxer, à dormir
- Un cycle inhabituel de cauchemars
- Une plus grande dépendance, l'enfant s'accroche à vous
- Un manque d'énergie inhabituel, ou le contraire, une énergie ou une agitation extrême
- Retour à un comportement moins mature
- Une augmentation des problèmes du comportement, comme mordre, donner des coups de pieds, ne pas écouter, faire des crises, être impulsif
- Davantage de gémissements, de pleurs, de disputes
- Se renfermer sur soi ou être abattu





## Gérer le stress

Il n'est pas toujours facile de savoir si les enfants d'âge préscolaire sont stressés. Vous devez donc faire un effort pour comprendre ce qui dérange et bouleverse votre enfant. N'attendez pas de vous dire qu'il est peut-être stressé, agissez tout de suite. Lorsque la situation est plus calme, encouragez votre enfant à décrire ses craintes et ses peurs. Écoutez-le attentivement et essayez de ne pas l'interrompre ou de finir les phrases pour lui. Prenez ses craintes et ses peurs au sérieux, même si elles semblent futiles.

Aidez l'enfant à trouver des moyens de réduire les facteurs stressants en le faisant participer à des activités qu'il aime, comme jouer avec ses jouets favoris, lire un livre, cajoler sa peluche préférée ou trépigner sur un tapis. Même les enfants très jeunes peuvent commencer à apprendre des techniques de relaxation et de soulagement du stress comme la respiration profonde. Une façon d'encourager la respiration profonde chez les enfants d'âge préscolaire est de leur demander d'inspirer par le nez et de lentement expirer l'air par la bouche. Dites-leur de faire semblant de gonfler un ballon dans leur ventre, puis de souffler l'air par la bouche. Faites-le avec eux. Vous pouvez également utiliser cette technique pour vous-même et vous calmer lors de moments stressants. Vos enfants apprendront en vous regardant.

Une autre façon agréable d'encourager la respiration profonde est de faire des bulles de savon. Cette activité est utilisée dans les hôpitaux pour aider les enfants à faire face à la maladie et aux traitements difficiles.

Quelle que soit la technique utilisée, elle ne fonctionnera pas toujours. Mais si quelque chose inquiète votre enfant et si vous ne savez pas ce que c'est, pourquoi ne pas revenir aux principes de base. Portez une attention spéciale à ses besoins. Passez un peu plus de temps ensemble et surveillez-le de plus près. Offrez-lui un peu plus de contact physique en lui prenant la main pour marcher sur le trottoir ou serrez-le contre vous lorsque vous regardez la télé. Si votre enfant ne veut pas de ce contact, il vous le dira.

Assurez-vous d'être là pour vos enfants lorsqu'ils ont l'air stressé. Parlez-leur dès que vous remarquez qu'ils sont bouleversés. Demandez-leur s'ils ont mal au ventre, s'ils ressentent de la tension au niveau des muscles, etc. Expliquez-leur qu'il y a un rapport entre ce que notre corps ressent et nos émotions, comme l'inquiétude, la tristesse et la colère.

## La gestion du stress quand tout va bien



Même si vos enfants ne montrent aucun signe de stress, il est quand même bon de les encourager à participer à des activités quotidiennes qui les aideront à se sentir bien et leur montreront comment gérer et diminuer l'impact du stress.

- Assurez-vous que les enfants d'âge préscolaire aient beaucoup de temps de jeu non structuré. Jouer aide vraiment les jeunes enfants à oublier un peu de leur stress. Pour les enfants de trois ans et moins, jouer avec de l'eau peut être particulièrement calmant. Pourquoi le mot bain devrait-il toujours être synonyme de se laver ?
- Les enfants ont besoin de 10 à 12 heures de sommeil pour être au meilleur de leur forme. Établissez une routine lorsqu'ils vont au lit en leur faisant faire des activités tranquilles qui calment, comme la musique, lire un livre ou jouer en silence pendant une demi-heure avant de se coucher.
- Faire une activité physique vigoureuse est un autre excellent moyen de diminuer le stress chez les jeunes enfants. C'est aussi primordial pour leur santé et leur bien-être en général. Selon les experts, les enfants entre 1 et 5 ans devraient participer à au moins deux heures d'activité physique tous les jours. Apprenez-en davantage sur le sujet, à l'adresse [www.activehealthykids.ca](http://www.activehealthykids.ca).
- Limitez le temps qu'ils passent devant l'ordinateur, la télé ou à jouer aux jeux vidéo, et encouragez-les à être actifs. Faites des activités avec eux. Marchez, allez au parc ou mettez de la musique et dansez en famille.
- Permettez à vos enfants de faire des petits choix qui sont appropriés à leur âge. « Est-ce que tu veux mettre une chemise rouge ou une chemise verte aujourd'hui ? » Cela leur donne un sens de contrôle sur leur vie. Les recherches montrent que si nous sommes en contrôle de la situation, nous réagissons mieux au stress.
- Montrez à vos enfants que vous les aimez en le leur disant, en les serrant dans vos bras, en les embrassant. Jouez et riez ensemble.

Modelez des stratégies de gestion de stress efficaces. Lorsque vous vous sentez bousculé ou stressé, arrêtez et dites, « OK, je me sens stressé. Je vais prendre de grandes respirations pour me calmer. » Si les enfants voient que les parents utilisent des outils pour diminuer le niveau de stress quand ils sont tendus, ils apprennent par l'exemple.

## Est-ce qu'on peut éviter le stress ?

Il est possible de prévenir ou d'éviter certaines sources de stress chez les enfants d'âge préscolaire, en évitant des situations qui ne sont pas idéales pour les jeunes enfants ou en préparant des situations qui sont conçues pour eux.

Par exemple, les jeunes enfants ne sont pas toujours à l'aise lorsque vous faites des courses pendant de longue durée. Mais si le voyage est court (peut-être que vous pouvez finir certaines de vos courses plus tard sans votre enfant) ou si vous prévoyez une pause qui comprend une activité pour l'enfant, le voyage au magasin sera moins stressant. Emmenez une collation et une boisson pour éviter la crise parce qu'il a faim.

Un autre exemple : Certains enfants sont plus sensibles que d'autres et sont facilement dépassés par des situations excitantes ou stimulantes. Ces enfants sensibles s'amuseraient peut être mieux si leur fête d'anniversaire ne durait pas trop longtemps, avec quelques activités simples et trois ou quatre invités, au lieu d'avoir une maison remplie d'enfants et beaucoup de jeux bruyants. Les routines quotidiennes doivent rester simples, régulières et prévisibles.

Si vous devez faire face à une situation stressante qui ne peut pas être évitée comme commencer à aller au jardin d'enfants ou chez une nouvelle gardienne, faites votre possible pour minimiser le stress dans d'autres aspects de la vie de votre enfant. Ce n'est peut être pas le moment de lui faire goûter des aliments qu'il ne connaît pas ou de lui apprendre à aller au lit tout seul. De la même façon, ce n'est pas le moment idéal pour vous de décider de faire du bénévolat ou de partir en weekend sans lui.



# Parlons des sentiments

Malheureusement, nous ne pouvons pas toujours empêcher les enfants de se sentir frustrés, en colère ou tristes. Et, c'est normal. Les enfants doivent expérimenter ces émotions humaines normales afin qu'ils puissent apprendre à les gérer.

Un des éléments les plus importants dans tout cela, c'est d'apprendre à parler de ses sentiments. Les enfants qui peuvent reconnaître, identifier et parler de leurs émotions ont moins de chances d'arriver au point où ils vont extérioriser leur trop plein d'émotions par un comportement perturbateur. Les recherches montrent que lorsque nous parlons de nos sentiments, la partie du cerveau qui nous permet de penser (le cortex préfrontal) est stimulée et la partie du cerveau qui nous demande « d'agir/de nous extérioriser », l'amygdale, devient moins active.

La première étape est que les enfants nous entendent parler de nos émotions. Définissez vos propres émotions. « C'est vraiment énervant quand je n'arrive pas à trouver mes clés. » Si votre enfant semble en colère ou frustré, faites-le lui remarquer et utilisez des mots qui l'aideront à identifier ses émotions. « Je me demande si tu es encore fâché à cause de ce qui est arrivé au terrain de jeu ? », ou « je suppose que tu étais fâché lorsqu'ils ne t'ont pas laissé jouer ». Ces petites conversations aident les enfants à apprendre à reconnaître et à nommer leurs propres émotions. Graduellement, ils vont apprendre à exprimer leurs sentiments sous forme de mots plutôt que de les extérioriser.

Lorsque vous parlez aux enfants de leurs émotions, cela leur montre également que vous les comprenez et que ce qu'ils ressentent vous tient à cœur. Être compris et écouté permet à l'enfant de se sentir proche de ses parents et cela, en soi, peut éliminer une grande partie de stress. En bref, aider les enfants à forger ces aptitudes, contribue à leur bien-être émotionnel, aujourd'hui et demain.

Mais n'oubliez pas que cela prend beaucoup de temps avant que l'enfant ne développe un contrôle émotionnel. Les enfants d'âges préscolaires ne sont pas toujours capables de parler de leurs émotions ou même de les identifier; donc parler de ses sentiments n'est pas nécessairement une solution miracle pour gérer leur stress. La conversation doit rester courte; réconfortez votre enfant, puis s'il est prêt, aidez-le à se calmer en lui suggérant une nouvelle activité.



# Arrêtez, regardez et écoutez !

Il est important de savoir ce qui inquiète et bouleverse votre enfant. Une des techniques du programme **Nos enfants et le stress**<sup>MD</sup> s'appelle **Arrêtez, regardez et écoutez** ! Elle a été conçue pour que les parents soient à l'écoute du stress de leurs enfants.

## Arrêtez

- **Donnez le ton.** Dites, « Je sais que certaines choses t'inquiètent parfois. Peux-tu m'en parler ? » Permettez à l'enfant de finir ce qu'il dit. Écoutez à la fois les mots et l'émotion que ces mots traduisent.
- **Choisissez le bon moment.** Quand votre enfant va-t-il s'ouvrir à vous et vous parler ? Lors d'un moment tranquille durant la journée ou au moment d'aller se coucher ? Choisissez un moment où vous êtes calme et pas bousculé, et que vous pouvez être ensemble sans être interrompu.
- **Trouvez de « petites » occasions pour vous connecter.** Certains parents trouvent que le meilleur moment de parler à leurs enfants est lorsqu'ils font des activités de tous les jours ensemble, comme prendre le bus, laver la vaisselle ou plier le linge.

## Regardez

- **Une fois par jour examinez le visage et le corps de votre enfant.** Est-ce que vous êtes capable de regarder votre enfant dans les yeux ? Est-ce qu'il semble calme ou tendu ? Est-ce que ses yeux sont calmes ou est-ce qu'ils vont de droite à gauche ? Est-ce que son corps est tendu ?
- **Faites attention** à ses expressions faciales, son humeur, son langage corporel ou son niveau d'activité. Ceci peut vous aider à déterminer le bien-être de votre enfant et à remarquer des signes de stress.

## Écoutez

- **Donnez à votre enfant toute votre attention.** Montrez lui que vous êtes vraiment intéressé par ce qu'il fait et dit, en le regardant et en ayant un contact visuel. Essayez de dire des choses comme, « Nous sommes tous inquiets et nous avons tous peur parfois et il faut en parler. »
- **Écoutez sans parler.** Hochez de la tête et donnez-lui d'autres signes non verbaux pour lui montrer que vous êtes intéressé par ce qu'il dit. Un enfant d'âge préscolaire peut prendre beaucoup de temps à mettre ses mots en phrases, surtout s'il essaye d'exprimer quelque chose de difficile, de bouleversant ou de troublant. Ne terminez pas ses phrases, même si vous pensez que vous savez ce qu'il veut dire. Donnez-lui le temps de l'exprimer en ses propres mots.

# Soyez présent, tout simplement

- **Parfois les enfants n'ont pas envie de dire ce qui les bouleverse.** Essayez de respecter ce fait, donnez-lui de l'espace mais montrez-lui quand même que vous serez là, s'il décide de parler. Souvent, même si les enfants n'ont pas envie de parler, ils ne veulent pas que les parents les laissent tout seuls. Parfois, nous pouvons aider nos enfants à mieux se sentir en leur tenant compagnie, tout simplement. Que ce soit parce qu'ils veulent parler ou juste être dans la même pièce que vous, soyez disponible.
- **Faites quelque chose d'amusant ensemble.** Si vous remarquez que votre fils ou votre fille semble déprimé, stressé ou que ça ne va pas – mais qu'il/elle ne veut pas parler – faites quelque chose ensemble. Lisez un livre, faites une promenade, regardez un film ou faites des biscuits. Ceci montre aux enfants qu'il existe des moyens de s'en sortir et de se remonter le moral. Ils apprécieront également le fait de passer un moment spécial avec vous.
- **Donnez aux enfants le temps et l'espace pour se détendre.** Parfois les enfants ont besoin d'être seuls, avec des activités tranquilles comme jouer avec des cubes, de la pâte à modeler ou faire des jeux d'imagination.



# Diminuer le stress des garderies

De nos jours, la majorité des enfants d'âge préscolaire passe la journée avec des personnes autres que leurs parents ou en garderie. Les recherches montrent qu'un milieu où l'on prodigue des soins et une éducation de haute qualité peut aider au développement social et émotionnel des enfants. Cependant, faire garder ses enfants est une expérience remplie de défis tant pour les parents que les enfants, sans compter devoir s'habituer à de nouvelles routines, de nouvelles relations avec d'autres enfants et les intervenants, et la séparation des parents.

## Travailler avec la personne qui garde votre enfant

Vous et la(les) personne(s) qui garde(nt) votre enfant pouvez former un partenariat pour faire en sorte d'avoir la meilleure expérience de garde d'enfants possible. Partager avec l'intervenant toute information au sujet de l'enfant qui peut l'aider à mieux faire son travail et demandez-lui de faire la même chose pour vous. Parlez régulièrement avec l'intervenant pour savoir si tout va bien. Demandez si le personnel a une routine spéciale ou un calendrier pour communiquer avec les parents.

## Changements de comportement ou de routine

Si vous avez remarqué des changements dans le comportement de votre enfant à la maison (dormir, manger, agressivité, relations avec d'autres membres de la famille, manifestations physiques), partagez cette information avec la personne qui garde votre enfant. Il se peut qu'elle aussi, ait remarqué ces changements et vous pourrez travailler ensemble pour résoudre les problèmes.

## Souvenirs de la maison

Lorsque l'enfant commence à aller à la garderie, il peut être utile d'apporter des photos de la maison – des photos de la famille, des animaux favoris, de votre maison ou même de la chambre de l'enfant. Les photos peuvent être partagées avec le personnel et les autres enfants, et votre enfant aura l'impression qu'il apporte un peu de chez lui à la garderie pour le montrer aux autres. Des objets sécurisants de la maison comme une peluche, un livre préféré ou une couverture peuvent aussi reconforter un enfant stressé. Dites à l'intervenant de lui donner l'objet sécurisant s'il est malheureux.

## Passez du temps avec l'enfant

Prévoyez d'aller à la garderie de l'enfant de temps en temps soit pour aider avec une activité, manger avec la classe ou aider à la superviser lors d'une excursion. L'enfant en sera ravi et cela vous permettra de voir comment il passe ses journées.

## Soyez positif et constant

Une approche disciplinaire positive et constante, tant à la maison qu'à la garderie, est importante pour aider votre enfant à s'habituer à la garderie. Parlez avec les intervenants et dites leur comment vous traitez certains comportements et situations à la maison, et demandez leur comment ils les gèrent à la garderie. N'oubliez pas qu'être constant ne veut pas dire être rigide. Les enfants peuvent apprendre à s'adapter à différents intervenants.

Pensez à vous servir à la maison de certaines chansons, outils et techniques que les intervenants utilisent. Demandez à l'intervenant quels outils de la boîte à outils de **Nos enfants et le stress<sup>MD</sup>** il utilise pour que vous puissiez également les utiliser à la maison.

## Périodes de transition

### **Rappelez-vous que s'ils sont bousculés, les enfants deviennent stressés.**

Essayez de trouver des façons pour que les matins soient moins mouvementés. Essayez de vous lever une demi-heure plus tôt. Préparez les vêtements, les lunchs et les sacs d'école, la veille. Parlez à votre enfant de ce qui l'attend le lendemain – qu'il ira à la garderie et vous au travail. Rappelez-lui qu'il passera la journée avec ses amis et que vous le verrez à nouveau à la fin de la journée.

**Lorsque vous déposez ou allez chercher votre enfant**, c'est l'occasion idéale de parler brièvement de votre enfant avec l'intervenant; par exemple de lui expliquer que le réveil a été difficile ou que l'enfant a mal dormi. À la fin de la journée, demandez comment la journée s'est passée. Si c'est toujours le même parent qui dépose et cherche l'enfant, l'autre devrait le faire de temps à autre pour apprendre à connaître l'intervenant. N'oubliez pas de toujours dire à l'enfant qui viendra le chercher.

### **Prenez le temps d'être à l'écoute, d'être connecté et de cajoler votre enfant.**

Dans les premières minutes où vous êtes de retour à la maison, essayez de lui donner toute votre attention. Certains enfants aiment être tenus ou bercés pendant quelques minutes pour reconnecter. D'autres veulent simplement être près de vous et faire des activités tranquilles mais en ayant toute votre attention avant que vous ne commenciez les corvées ménagères.

**Ne soyez pas surpris** si votre enfant fait une crise à son retour à la maison. C'est tout à fait normal. Souvent, les enfants gardent en eux les émotions fortes, toute la journée, et les libèrent quand ils arrivent à la maison.



## Différents enfants, différentes expériences de stress.

Certains enfants ont plus de stress que d'autres, les uns y sont plus sensibles et les autres arrivent à mieux le gérer.

Le plus grand défi est de connaître nos enfants, d'être à l'écoute de leur stress et d'essayer de l'éliminer lorsque c'est possible à l'aide des outils décrits dans cette brochure. C'est le meilleur moyen de réduire les chances qu'un niveau de stress plus élevé que la normale, interfère avec leur comportement et leur fonctionnement quotidien. Cela leur donnera la chance de grandir en étant heureux et en santé.

Rappelez-vous une chose. Nous ne pouvons pas éliminer tout le stress de la vie de nos enfants et nous ne réussissons pas toujours à ce que des enfants stressés se sentent mieux immédiatement. Le stress fait partie de la vie. Les enfants apprennent à gérer le stress d'enfant avec l'aide et le soutien appropriés. En exerçant des stratégies de réduction de stress et de relaxation avec vos enfants, vous les aidez à développer des mécanismes qu'ils pourront utiliser la vie durant.



## Pour plus de renseignements :

Association Canadienne des programmes de ressources pour la famille,  
site internet Parents vous comptez  
[www.parentsmatter.ca](http://www.parentsmatter.ca)

The Centre of Knowledge on Healthy Child Development  
[www.knowledge.offordcentre.com](http://www.knowledge.offordcentre.com)

Centres d'excellence pour le développement des jeunes enfants  
[www.excellence-earlychildhood.ca](http://www.excellence-earlychildhood.ca)

La Société canadienne de pédiatrie  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie –  
Quand ça ne va pas – Aide aux familles  
[www.cprf.ca/education/families.html](http://www.cprf.ca/education/families.html)

## Collaborateurs :

**Claire McDerment**, membre du conseil d'administration de la FPC,  
responsable de programmes

**Dr Robin Alter**, membre du conseil d'administration de la FPC,  
psychologue pour les enfants

**Catherine Willinsky**, conseillère de programmes, auteure

**Judy Hills**, directrice exécutive, FPC

**Cindy Andrew**, conseillère de programmes

**John Hoffman**, auteur/éditeur

**Jill Hansen**, conceptrice

Nous remercions tout spécialement la fondation Lawson et le Groupe financier banque  
TD pour leur soutien continu au programme, Nos enfants et le stress<sup>MD</sup>.

**Nos enfants et le stress<sup>MD</sup>** est un programme de La fondation de psychologie du Canada conçu pour sensibiliser les parents, les intervenants auprès des enfants et les éducateurs, au stress des enfants et pour aider les enfants à développer des stratégies efficaces pour gérer le stress. Le programme est utilisé dans de nombreux établissements préscolaires pour aider à éliminer le stress et encourager un développement social et émotionnel positif. Visitez notre site Internet pour plus de renseignements : [www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org).

La fondation de psychologie du Canada a pour mission de partager des connaissances psychologiques solides pour améliorer la vie des gens. Visitez le site Internet [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org) pour plus de renseignements sur nos activités.





PSYCHOLOGIE CANADA

4773 Yonge Street, Suite 4D  
North York, ON, M2N 0G2 tél. :  
416.644.4944  
télééc. : 416.513.0348

[StrongMindsStrongKids.ca](http://StrongMindsStrongKids.ca)