



# Définition du stress

**Le stress:** Le stress est un mécanisme de défense présent chez tous les humains. Il nous protège des dangers perçus ou réels et assure notre survie. Il est accompagné d'inconfort(s) physique(s).

**CINÉ:** Caractéristiques d'une situation stressante

**C:** Une perte de **Contrôle**: Ex.: être coincé en arrière d'un véhicule lent et savoir qu'on arrivera en retard à la garderie.

**I:** Une situation **Imprévue**: Ex.: notre enfant fait une crise à l'épicerie.

**N:** Une situation **Nouvelle**: Ex.: l'arrivée d'un premier enfant.

**É:** Un **Égo menacé**: moments où nos compétences sont remises en question, où l'on se sent jugé et où l'on doute de nos capacités. Ex.: une rencontre avec l'enseignante à la dernière minute.

Le stress est un allié s'il permet de mieux utiliser nos capacités. C'est un ennemi s'il nous empêche de les utiliser.



## Les symptômes et réactions possibles du stress

Fatigue, mutisme, maux de tête, étourdissements, rougissements, palpitations cardiaques, sensation d'étouffement, transpiration excessive, bouffées de chaleur, pression sanguine élevée, tremblements parfois généralisés, irritabilité, serremments douloureux à la poitrine, engourdissements ou picotements, nausées, diarrhée, tremblements musculaires, difficultés à se concentrer, sentiment d'inquiétude, irritabilité.





# Définition de l'anxiété

**L'anxiété:** État mental d'agitation accompagné d'un malaise physique important. Elle est reliée à des inquiétudes et à l'anticipation de conséquences négatives. Les inquiétudes sont généralement alimentées par notre petite voix intérieure. Elles sont souvent excessives et irréalistes.

## Types d'anxiété

**Le trouble d'anxiété sociale:** Peur ou anxiété dans les situations où la personne craint d'être ou de se sentir observée et/ou embarrassée. Par exemple, lorsqu'on exécute une présentation orale.

**Le trouble obsessionnel-compulsif:** Obsessions ou compulsions récurrentes, suffisamment intenses pour entraîner des souffrances (pensées intrusives, catastrophiques, sentiment de responsabilité lié aux conséquences de ses pensées).

**La phobie spécifique:** Peur marquée et persistante face à un objet, un animal, un lieu ou une situation spécifique.

**L'anxiété de séparation:** Peur ou anxiété d'être séparé de sa maison, de ses parents ou d'autres figures d'attachement. Cette anxiété dépasse en sévérité le degré attendu selon le stade de développement.

**Le trouble panique avec agoraphobie:** Attaques de paniques récurrentes et inattendues dans des endroits ou des situations d'où il pourrait être difficile de s'échapper ou dans lesquelles on pourrait ne pas trouver de secours (se trouver seul en dehors de son domicile, être dans une foule, dans une voiture, dans un ascenseur, etc.).

**Le trouble d'anxiété généralisée:** Inquiétudes non fondées, persistantes et excessives touchant divers domaines (dont le travail et la performance scolaire), que la personne a de la difficulté à calmer.

**Le trouble de stress post-traumatique:** Traumatisme marquant revécu dans des situations de la vie courante et qui crée une souffrance significative.



## Les symptômes et réactions possibles de l'anxiété

Hypersensibilité, maux de tête, bouffées de chaleur, augmentation de la fréquence cardiaque, difficulté à respirer, douleur abdominale, hypervigilance face à la menace, problème de mémoire, rigidité cognitive, perception erronée, difficulté à raisonner et à réaliser de nouveaux apprentissages, émotions de peur et d'angoisse accompagnées de pleurs, panique, sentiment de faiblesse, impuissance, incertitude, faible sentiment de compétence et d'efficacité, honte et culpabilité, baisse de l'estime de soi, timidité, irritabilité, retrait social et isolement, hyperacti-

tivité et agitation, repli sur soi, crise de colère, opposition, procrastination, compulsion, fuite, affrontement, évitement.





# Définition de la peur

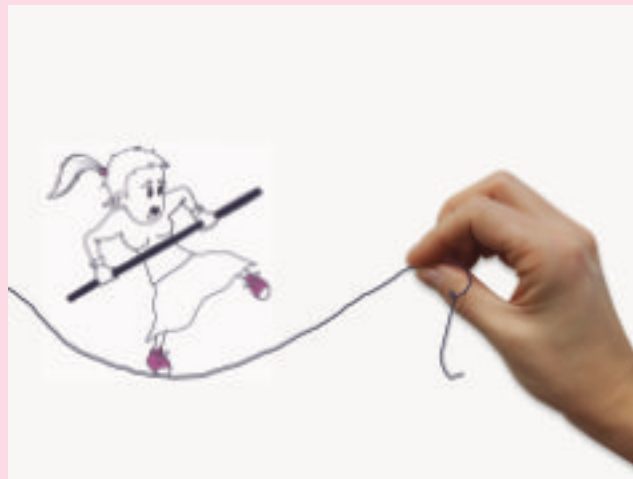
**Peur:** Une peur survient lorsque quelque chose dans l'environnement ou dans l'imagination de l'enfant déclenche le système d'alarme interne et provoque de la répulsion et de la frayeur. C'est un système d'alarme naturel. La peur peut devenir embarrassante, nuisible à la qualité de vie et au bon fonctionnement de la personne lorsqu'elle envoie des avertissements disproportionnés et inutiles. La personne peut alors adopter des comportements d'évitement et de fuite devant des éléments qui ne sont pas réellement dangereux.

**La phobie:** Une phobie survient lorsqu'une peur devient envahissante, réapparaît sans cesse et perdure.



## Les symptômes et réactions possibles de la peur:

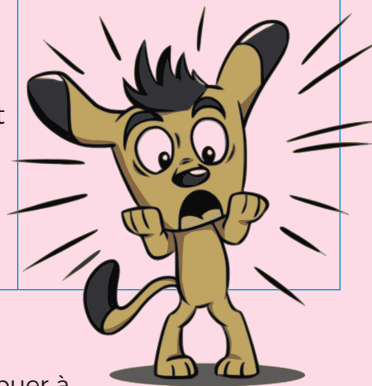
Transpiration, augmentation de la fréquence cardiaque, difficulté de concentration, tremblements, étourdissements.





# Les peurs sont normales à tous les âges de la vie

| Moins de 3 ans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 à 6 ans                                                                                                                                                                                                                                            | 6 à 12 ans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12 à 18 ans                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Anxiété de séparation (8 à 24 mois)</li><li>• Peur des bruits forts</li><li>• Peur des mouvements rapides</li><li>• Peur des étrangers (8 à 24 mois)</li><li>• Peur du noir</li><li>• Peur des ombres</li><li>• Peur des orages</li><li>• Peur d'être laissé seul</li><li>• Peur des animaux et bestioles</li><li>• Peur de certaines personnes (dentiste, médecin, clown, mascotte)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Peur du noir</li><li>• Peur de l'eau</li><li>• Peur du feu</li><li>• Peur des animaux et bestioles non familiers</li><li>• Peur des créatures imaginaires</li><li>• Peur des hommes avec une barbe</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Peur du noir</li><li>• Peur de la mort</li><li>• Peur des phénomènes naturels</li><li>• Peur du feu</li><li>• Peur du rejet</li><li>• Peur du ridicule</li><li>• Peur du jugement</li><li>• Peur de l'échec</li><li>• Peur d'être malade</li><li>• Peur qu'un proche ait une maladie grave</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Peur du jugement</li><li>• Peur de l'échec</li><li>• Peur du ridicule</li><li>• Peur du changement avec la puberté</li><li>• Peur du rejet</li></ul> |



\*\*\* **Attention à vos propres peurs! Vous pouvez les transmettre à votre enfant!**

\*\*\* Les peurs sont inscrites à titre indicatif. Il est possible que certaines peurs se poursuivent dans le temps ou se manifestent plus tôt.

\*\*\* L'exposition aux médias (films, jeux vidéo, émissions de télévision) peut contribuer à ce que le jeune développe des peurs.



# Les parties du cerveau reliées à l'anxiété

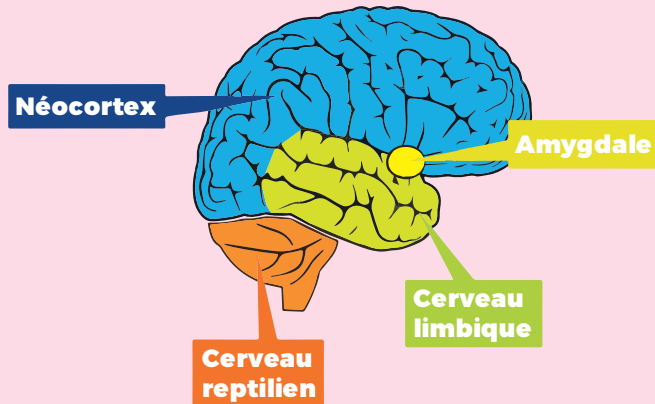
**Cerveau reptilien** ou cerveau primitif (instinct): Responsable d'assurer les fonctions vitales du corps, comme la fréquence cardiaque, la température corporelle, la respiration. Assure la satisfaction des besoins vitaux comme l'alimentation, le sommeil, la reproduction. Responsable des réflexes innés, de l'instinct de survie et des réflexes de défense en cas de danger.

**Cerveau limbique:** Responsable des émotions et joue un grand rôle dans la mémoire. Renferme l'amygdale et l'hippocampe (mémoire émotionnelle).

**Néocortex:** C'est le siège du raisonnement. Il est responsable du langage, de la capacité de planifier, du jugement, de la pensée abstraite et de la capacité à évaluer les conséquences de ses actions.

**\*\*Le cerveau de votre enfant se développe jusqu'à l'âge de 25 ans! Votre enfant a besoin de votre aide pour gérer ses émotions!\*\*\***

**Amygdale:** Structure en forme d'amande située près de l'hippocampe, l'amygdale joue un rôle essentiel dans la gestion de nos émotions et en particulier nos réactions de peur et d'anxiété. L'action de l'amygdale a un rôle de survie, car c'est elle qui nous fait réagir en une fraction de seconde à la suite d'un stimulus menaçant.







# La règle des trois tiers

Voici des facteurs pouvant avoir un impact sur le développement de l'anxiété de votre enfant.

**1** L'enfant: le tempérament et la génétique

- Tempérament inhibé: timide, réservé et plutôt passif.
- Génétique: lorsqu'un enfant est anxieux, au moins un des deux parents l'est également ou l'a été dans son enfance. L'anxiété peut se transmettre en partie par la génétique.

**2** Les parents: l'autorité et l'encadrement parental, la réaction par rapport à l'anxiété, le modèle et la qualité du lien parent-enfant.

- Les styles parentaux les plus susceptibles de générer du stress et de l'anxiété: la surprotection et la tendance à tout faire à la place de l'enfant, l'intervention réactive et imprévisible, l'instabilité et le manque de constance et de cohérence, l'attitude du parent «hélicoptère» qui est toujours der-

rière l'enfant pour lui dicter sa conduite et relever chacune de ses erreurs.

- L'établissement d'un encadrement chaleureux et rassurant, des attentes claires et une discipline alliant fermeté et bienveillance sont des éléments importants pour assurer la sécurité affective de l'enfant.
- Il existe un lien entre le type d'attachement et la sécurité affective.

**3** L'environnement et les événements de vie

- L'environnement de l'enfant (sa maison, son quartier, la garderie, les copains, l'école) a une influence sur son anxiété. Il a grandement besoin que sa vie soit calme, prévisible et stable.
- Les événements de la vie, tels: séparation, accident, maladie ou traumatisme spécifique ont aussi une influence sur l'anxiété de l'enfant.



# La règle des trois tiers

## Les stratégies à éviter

**Surprotection :** Peut envoyer à l'enfant un message à l'effet que le monde est dangereux et qu'il ne peut l'affronter seul.

**Évitement :** Peut engendrer une baisse de l'estime de soi, une augmentation des pensées négatives et une hausse de l'impression de danger, une baisse du sentiment d'avoir du pouvoir sur sa vie



# Références

*Revue Naitre et grandir*, édition de novembre 2017

*Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète*. Dre Nadia Gagné, 2010

*Neuroplasticité*, <https://www.neuroplasticite.com/mecanismes-neuroplasticite/stress/>, consulté le 06-05-2019

*Anxiété: la boîte à outils*, Ariane Hébert, 2018

*Le stress chez l'enfant; comment le gérer?* Marie-Pier Dumais, T.E.S

*Par amour du stress*, Dre Sonia Lupin, 2010

Comité Stress et Anxiété de COSMOSS KAMOURASKA

