

Table des matières

REMERCIEMENTS	5
PRÉFACE	7
AVANT-PROPOS	10
PARTIE 1	
COMPRENDRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ DE L'ENFANT	14
Chapitre 1 Le stress, normal ou non ?	16
Chapitre 2 Distinguer le stress et l'anxiété	19
Chapitre 3 Les causes du stress	27
Chapitre 4 Les causes de l'anxiété	35
Chapitre 5 Petit voyage dans le cerveau	42
Chapitre 6 Les signes et symptômes du stress	52
PARTIE 2	
L'HYGIÈNE DE VIE : UN PUISSANT FACTEUR DE PROTECTION	70
Chapitre 7 L'alimentation influence autant le corps que l'esprit	73
Chapitre 8 L'importance du sommeil sur la régulation émotionnelle	80
Chapitre 9 Le sport, un remède naturel contre le stress	90
Chapitre 10 Les écrans : source d'anxiété	102
PARTIE 3	
STRATÉGIES POUR ACCOMPAGNER L'ENFANT ANXIEUX	114
Chapitre 11 Rassurer l'enfant	117
Chapitre 12 Aider l'enfant à calmer ses amygdales	123
Chapitre 13 Déconstruire et reconstruire le CINÉ	132
Chapitre 14 Rétroaction et conséquence : quand et comment ?	140
Chapitre 15 Développer la résilience de l'enfant	153

PARTIE 4

GÉRER SON STRESS, ÇA S'APPREND!	160
Chapitre 16 Prendre conscience de son stress	163
Chapitre 17 Les techniques de relaxation	168
Chapitre 18 Les pensées anxieuses: lorsque le petit hamster s'affole!	180

PARTIE 5

COLLABORATION AVEC LE MILIEU SCOLAIRE	194
Chapitre 19 Le lien enseignant-élève: un facteur clé de la réussite scolaire	196
Chapitre 20 Une période de devoirs et leçons sans crise ni larmes	205
Chapitre 21 Le plan d'intervention: un outil au service de l'élève	211
POUR TERMINER...	219
LISTE DE RÉFÉRENCES	220



Préface

Notre rapport au stress et à l'anxiété est très ambigu, et ce, depuis notre enfance. Il apparaît comme un ennemi, un état émotif qu'on ne veut surtout pas ressentir et qu'on va même nier. Une réaction de notre corps qu'on va presque vouloir bannir de nos cours d'école et de nos maisons, surtout parce que les comportements de survie qu'elle déclenche dérangeant.

Pourtant, le stress et l'anxiété sont des fonctions physiologiques nécessaires pour adapter notre organisme à la réalité dans laquelle nous vivons. En fait, le stress et l'anxiété sont à la vie ce que la vitesse est au vélo:

- Sans un minimum de vitesse, nous ne pouvons pas tenir en équilibre sur notre vélo, mais un excès de vitesse risque de nous faire chuter si un obstacle survient;
- Sans stress et sans anxiété, nous ne pourrions pas nous mobiliser pour apprendre, choisir une réponse à un problème et nous adapter, alors que trop de stress et d'anxiété vont déclencher continuellement les mécanismes de défense, voire une désorganisation comportementale ou une crise de panique.

Savez-vous que notre cerveau atteint sa pleine maturité seulement dans la quarantaine? En effet, des études neuroscientifiques ont montré que l'épaisseur du néocortex augmentait jusqu'à l'âge de quarante-cinq ans, rendant disponibles petit à petit puis optimisant les habiletés relationnelles. Cela veut dire deux choses:

- 1 Cela prend quarante à quarante-cinq ans pour que les structures préfrontales, les plus humaines de notre cerveau, puissent tempérer efficacement le stress et l'anxiété pour canaliser les réactions comportementales dans une dynamique favorisant le vivre ensemble;
- 2 La petite enfance se caractérise par des comportements déclenchés par la partie mammifère (émotionnelle) du cerveau, ce qui induit des comportements calmes et constructifs lorsque l'enfant se sent en sécurité, mais des réactions défensives (mordre, frapper, crier, bouger, etc.) dès qu'il se sent submergé par ses émotions ou qu'il a l'impression d'être confronté à un danger.

Envahis par leurs émotions, le bébé, l'enfant et même l'adolescent sont donc dépendants de notre propre état émotionnel pour se réguler. Or, nous avons nous-mêmes parfois de la difficulté tant à reconnaître notre état de stress et d'anxiété qu'à canaliser de manière constructive nos réactions face à cet état. Malgré notre bonne volonté, nous allons alors agir exactement à l'inverse de ce qui est nécessaire: confronter le jeune, parfois avec une intensité débordante, alors qu'il a tellement besoin d'être apaisé, compris et accompagné avec bienveillance.

En comprenant que l'enfant vit des modifications physiologiques tant dans son cerveau que dans son petit corps pour faire face à la demande d'adaptation (vivre en groupe, céder son jouet, suivre une consigne, quitter un espace qu'il aimait, etc.), nous pouvons dès lors tempérer notre propre état de stress et d'anxiété. D'une certaine façon, cela nous permet alors de choisir une forme de réponse à son comportement défensif, de manière à rassurer et à guider l'enfant maladroit dans sa démarche pour gérer ses émotions.

Dès son réveil, l'enfant va vivre plein de petites choses – certaines dont nous sommes témoins, mais d'autres que nous n'imaginons même pas être une source d'émotions parfois contradictoires – qui vont augmenter son degré de stress et d'anxiété. Au début, il a les ressources pour le gérer. Bien sûr, une situation peut déclencher une émotion qui l'envahira pendant une à deux minutes. Il poussera un cri ou claquera une porte, voire exprimera son désarroi par un «geste gratuit». Cela n'excuse pas le comportement dérangeant, cela l'explique. C'est plus fort que lui pendant un court instant.

Toutefois, la boucle hormonale de stress ne s'arrête pas, sauf si l'adulte l'accompagne avec bienveillance. C'est ainsi que plus l'enfant doit s'adapter, plus son corps libère des hormones pour lui permettre de s'ajuster. En parallèle, le rythme cardiaque augmente, augmente, augmente. Il puise dans ses réserves, mais il y a un moment où elles sont vides. Alors, la crise survient. L'enfant pleure de lui-même ou, plus fréquemment, il cherche notre intervention directe ou indirecte pour déclencher les pleurs. Seul, c'est l'unique moyen qu'il a pour relâcher toute la tension interne, à moins de dormir...

Vous savez, le cerveau de l'enfant a besoin de conditions de vie adéquates pour pouvoir se développer petit à petit. Or, un état de stress ou d'anxiété maximal peut bloquer durant deux ou trois jours la création de

nouveaux contacts entre les neurones. Et si la situation est chronique, le cerveau ne peut pas – dans ces conditions – se développer de manière optimale, car toutes les ressources neurologiques sont canalisées pour assurer une survie, et ce, au détriment du vivre ensemble.

Les enfants ont besoin d'un environnement calme et serein, rempli de compassion et de bienveillance, sans toutefois oublier la cohérence et la stabilité des consignes. Un tel climat affectif va, à court terme, créer un sentiment de sécurité et, à différents termes, contribuer au développement de son cerveau, rendant progressivement accessibles les habiletés du vivre ensemble.

C'est ainsi que le livre de Caroline va vous permettre de vous familiariser avec les manifestations du stress et de l'anxiété tout en développant des interventions qui contribueront au déploiement de tout le potentiel des enfants que vous accompagnez. Plus vous serez bienveillants, plus vous laisserez à ces petits êtres en développement la possibilité de construire progressivement un vivre ensemble sain et serein dans nos communautés familiale et scolaire.

Bonne lecture !

Joël Monzée, docteur en neurosciences.

Directeur de l'*Institut du développement de l'enfant et de la famille*



Avant-propos

« Pourquoi mon enfant se plaint-il sans cesse de maux de ventre avant de partir à l'école ? »

« Comment faire pour que mon enfant cesse de ruminer en soirée et trouve facilement le sommeil ? »

« Pourquoi mon enfant panique-t-il en période d'examens alors qu'il est super bon à l'école ? »

« Pourquoi mon enfant fait-il sans cesse des crises de colère au retour de l'école ? »

Ces questionnements, je les entends tous les jours depuis que j'interviens auprès des jeunes et des familles. Plusieurs enfants vivent du stress et de l'anxiété, dès le plus jeune âge. Il s'agit d'ailleurs des motifs de consultation les plus fréquents pour lesquels on fait appel à moi. Viennent ensuite toutes sortes de problématiques associées: opposition, confrontation, agitation, difficulté d'attention et de concentration, crises de colère et troubles du sommeil.

Au fil des années, j'ai réalisé que peu de gens comprenaient vraiment le stress et l'anxiété, leurs manifestations et l'intensité des difficultés qu'ils peuvent entraîner s'ils ne sont pas identifiés rapidement. Dans ma pratique, j'ai rencontré de nombreux parents, enseignants, intervenants et professionnels de tous les milieux qui associaient à tort les comportements et les réactions des enfants à d'autres troubles, comme le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et le trouble d'opposition avec ou sans provocation (TOP). Je ne pose aucun diagnostic moi-même. Je n'ai ni les compétences ni la formation pour le faire. Néanmoins, je côtoie des intervenants et des professionnels qui analysent les difficultés des enfants en silo, comme s'ils étaient les seuls responsables de leurs bons ou moins bons comportements. Pire encore, j'accompagne des enfants qui ont reçu un diagnostic et même un traitement pharmacologique sans pour autant que leurs environnements familial, scolaire et social n'aient été passés au peigne fin.

**Un enfant n'a pas la volonté de mal se comporter.
Il manque simplement parfois d'outils pour faire de bons choix.**

L'enfant ne peut pas être le seul responsable des difficultés qu'il rencontre. Il ne peut pas non plus être tenu seul responsable de l'efficacité ou de l'inefficacité des interventions que nous tentons auprès de lui. Pour aider un enfant à gérer son stress et son anxiété, il est nécessaire de poser un regard d'ensemble sur la situation. Il convient de considérer tous les facteurs qui influencent son développement et son fonctionnement, soit les facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Il est donc essentiel, comme adulte (parent, grand-parent, enseignant, éducateur, intervenant, médecin, psychologue, etc.) d'accepter de poser un regard critique – et indulgent – sur la façon dont nous accompagnons l'enfant dans son quotidien, sur l'influence que nous avons sur lui et sur notre responsabilité, petite ou grande, dans sa capacité ou son incapacité à exprimer ses besoins adéquatement.

À l'heure où le stress et l'anxiété des enfants sont à la hausse, je sens une certaine urgence à trouver des solutions pour apaiser les enfants et les aider à fonctionner de façon optimale, d'où l'inspiration pour ce livre. Je n'aspire pas à faire de vous, chers lecteurs, des parents ou des intervenants parfaits. Je suis intervenante et maman. Je ne suis en rien parfaite.

Même avec le meilleur des ouvrages en main, il serait impossible de ne jamais se tromper, de ne jamais douter de nous et de nos compétences et de ne jamais avoir à revenir sur une intervention un peu houleuse. La raison en est simple: nous sommes des humains. Nos émotions nous influencent fortement, même en tant qu'adultes. Nous sommes bousculés par la vie qui va trop vite. Nous devons parfois agir rapidement, sans avoir vraiment le temps de réfléchir aux meilleures stratégies à utiliser. Nous nous faisons surprendre par différentes situations auxquelles nous ne sommes pas toujours préparés.

D'une génération à une autre, d'une culture à une autre et même d'un professionnel à un autre, les interventions recommandées auprès des enfants sont différentes et changeantes. Cela peut vraiment porter à confusion par moments. Accompagner un enfant dans son développement est tout un art!

L'idée de base de ce livre est simplement de vous aider à mieux comprendre les comportements de l'enfant et de vous fournir des conseils et des stratégies pour l'accompagner à l'école et à la maison. Et ce, en partant de la prémisse que vous souhaitez bien intervenir auprès de lui, le plus souvent possible, tout en tenant compte de ses besoins et de son bien-être.

QUELQUES MOTS SUR MOI

Diplômée de l'*Université de Montréal*, j'ai complété un baccalauréat par cumul de certificats: certificat en *Intervention auprès des jeunes*, certificat en *Santé mentale: fondements et pratiques* et mineure en *Psychologie et sociologie*. Cette formation que j'ai tricotée de toutes pièces, comme j'aime bien le dire, s'est avérée très enrichissante. J'ai eu la chance de cheminer avec des intervenants et des professionnels inspirants et d'être nourrie de leurs expériences.

Depuis 2010, j'ai eu l'occasion d'intervenir dans différents milieux: hôpital spécialisé en santé mentale, organismes œuvrant auprès de diverses clientèles (proches aidants, jeunes de la rue, jeunes en difficulté) et établissements scolaires. J'ai également donné de mon temps dans deux organisations à titre de bénévole: intervenante téléphonique à *Suicide Action Montréal* et marraine dans un programme de parrainage pour des gens isolés affectés par un problème de santé mentale. Finalement, je poursuis des formations connexes d'année en année afin d'approfondir mes connaissances en lien avec le développement des enfants et des adolescents et d'offrir constamment un meilleur service aux familles que j'accompagne.

En 2016, j'ai décidé de mettre sur pied une entreprise qui correspond à mes valeurs et qui répond à mes besoins personnels, familiaux et professionnels: *Service psychosocial Pas-à-Pas*. J'ai choisi d'offrir un service d'accompagnement privé pour les enfants et les familles. Ceux qui me côtoient peuvent en témoigner: mon travail est loin de n'être qu'un travail. C'est une réelle passion. J'ai développé un service de consultation privée, des ateliers en petit groupe pour enfants, des conférences à l'attention des parents et des formations à l'attention des intervenants en milieu scolaire (enseignants, éducateurs au service de garde, techniciens en éducation spécialisée [TES] et directeurs) et

en garderie. Entre 2016 et 2018, plus de 40 établissements scolaires m'ont accueillie pour y offrir des conférences et des formations. J'ai rempli plus d'une quinzaine de salles à travers le Québec. Au total, ce sont plus de 5500 personnes qui se sont déplacées pour assister à mes présentations.

Au-delà de l'intervenante, je suis aussi maman de deux merveilleuses petites filles. À l'instant où je rédige ces lignes, mes filles ont respectivement trois ans (Mégane) et trois semaines (Jade). Dans mon quotidien familial, bien que je sois intervenante et que je possède de nombreuses connaissances en lien avec l'enfance, il m'arrive de rencontrer des difficultés, de me questionner, de culpabiliser, de douter, de me sentir impuissante et de me tromper. Comme vous, je fais face aux défis de notre présente époque. Je dois concilier le travail et la famille. Je m'adapte également à un nouveau modèle familial, puisque nous avons fait le choix de vivre en maison intergénérationnelle avec mon père à la suite du décès de ma mère. Je subis, moi aussi, la pression des médias sociaux. Sur ces plateformes, aussi nombreuses soient-elles, circulent des milliers de photos de familles parfaites, en train de faire des activités parfaites. Cela a pour effet d'alimenter, bien malgré moi, mon anxiété de performance parentale. Finalement, je suis constamment en course contre la montre. Je manque trop souvent de temps. Une journée de plus dans la semaine ne serait pas de trop!

C'est donc appuyée de mon expérience scolaire, professionnelle et personnelle que je partage avec vous ma vision de l'enfance et de la parentalité. Je souhaite vous livrer de façon simple et concrète ma compréhension des besoins des enfants et des comportements qu'ils adoptent, à l'école et à la maison. C'est avec beaucoup d'humilité et d'authenticité, et surtout avec le plus grand souci de vous proposer des actions réalistes au quotidien, que je vous propose cet ouvrage.