

# la santé mentale *pour tous*

## Le programme *Nos enfants et le stress*<sup>®</sup> peut être utile! - Fiche de renseignements



« La capacité d'un enfant à faire face au stress pendant ses premières années a des conséquences sur sa santé physique et mentale tout au long de sa vie. »

~ National Scientific Council on the Developing Child (2005)  
(Traduction libre)

« Nous vivons au cœur de la révolution la plus puissante imaginable en ce qui concerne nos connaissances sur la façon d'améliorer le développement des enfants », indique le Dr Stuart Shanker (traduction libre). Un nombre alarmant d'enfants continuent de connaître l'échec ou ne réussissent que de justesse. La réponse réside dans la quantité de stress qu'ils éprouvent au début de leur vie.

### Le saviez-vous?

- Tous les enfants, même les très jeunes, éprouvent du stress.
- Tous les enfants gagnent à accroître leur capacité à gérer leur stress et peuvent apprendre de nouvelles façons de le faire.
- Selon les recherches, jusqu'à 90 % des maladies sont liées au stress.

### Trop de stress cause des problèmes aux enfants :

- Fait en sorte qu'il leur est plus difficile de se concentrer, d'apprendre et de s'entendre avec les autres.
- A de sérieuses conséquences sur leur santé.
- Affecte leur capacité à se concentrer et à réfléchir. S'ils sont effrayés ou anxieux, les enfants peuvent dépenser tellement d'énergie à s'inquiéter qu'ils sont incapables d'apprendre.

### Nous savons toutefois que :

- les enfants peuvent développer des stratégies d'adaptation simples et appropriées à leur âge;
- les enfants qui développent de saines stratégies d'adaptation pour faire face à leur stress se sentent plus compétents, sont plus résilients et arrivent plus facilement à se détendre et à résoudre des problèmes.

### Les enfants disent que leur stress est attribuable à de nombreuses causes :

- Les changements : déménager ou changer d'école, aller à l'école pour la première fois.
- Avoir trop à faire. Les enfants ont besoin de périodes calmes.
- Se sentir différents des autres enfants ou se faire taquiner ou intimider.
- Les bagarres ou les disputes entre les membres de leur famille. Ne pas bien s'entendre avec leurs frères et sœurs.
- Éprouver des difficultés avec leurs travaux scolaires.
- Se faire hurler des injures par leur famille, leurs amis ou leurs enseignants.
- Éclatement de leur famille.
- Par-dessus tout, se sentir seuls et mal aimés.

EN PARTENARIAT AVEC



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA  
LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA



## Comment pouvez-vous aider vos enfants quand ils se sentent tendus?

- La chose la plus importante que vous puissiez faire est de passer du temps avec vos enfants. Écoutez-les quand ils vous parlent. Essayez de comprendre ce qu'ils ressentent.
- Montrez à vos enfants que vous les aimez avec des mots et des câlins.
- Faites des choses avec eux. Cela les aidera à sentir qu'ils font partie de la famille.
- Faites des choses en famille. L'exercice physique est un excellent moyen d'évacuer le stress. Intégrez l'exercice physique dans votre vie familiale. Jouez au ballon ou à d'autres jeux. Faites des promenades. Prenez vos repas ensemble. Parlez. Échangez des idées, amusez-vous ensemble et partagez ce que vous ressentez.

**Les enfants ont aussi besoin de temps pour eux-mêmes, simplement pour se détendre et ne rien faire! Écouter de la musique, lire ou jouer calmement peut les aider à se sentir mieux. Ne rien faire, c'est très bien aussi!**

## Autres façons dont vous pouvez les aider

- Si vous croyez que vos enfants se sentent stressés, demandez-leur.
- Premièrement, ils devront se calmer pour être en mesure de penser plus clairement. Quelques bonnes respirations les aideront à se détendre.
- Demandez-leur comment ils se sentent et pourquoi ils croient qu'ils se sentent ainsi.
- Demandez-leur ensuite quelle est la gravité de leur problème. Écoutez attentivement ce qu'ils ont à dire.
- Aidez-les à choisir la prochaine chose à faire. Vous pourrez leur demander plus tard si cela leur a été utile.

## Quelques façons de jouir d'une maison moins stressante

- Assurez-vous que vos enfants font de l'exercice et ont du temps pour jouer.
- Une alimentation saine peut aider l'organisme à faire face au stress plus facilement.
- La routine du coucher aide les enfants à se détendre à la fin de la journée.
- Le sommeil est important. Un enfant fatigué devient plus facilement tendu.
- La routine du matin permet de commencer la journée du bon pied.
- Apprenez à gérer votre stress.

## Le programme *Nos enfants et le stress*® peut être utile!

Conçu par La Fondation de psychologie du Canada, *Nos enfants et le stress* est un programme de prévention issu de la recherche qui vise à accroître la capacité des enfants à faire face au stress. Ce programme sensibilise les parents, les éducateurs et les enseignants à la façon de reconnaître et de comprendre le stress chez les enfants et il les dote des connaissances et des compétences nécessaires pour aider les enfants à être en meilleure santé et plus résilients en apprenant à gérer leur stress.

Le premier programme *Nos enfants et le stress* a été conçu pour utilisation en classe, puis il a été adapté à l'intention des animateurs pour qu'ils s'en servent avec les parents d'enfants de cinq à neuf ans. Un second programme préscolaire pour les éducateurs en services de garde a été élaboré pour les enfants de deux ans et demi à cinq ans. De nombreux partenaires présentent ces deux programmes, dont les centres de services sociaux, les services de santé publique et les bureaux de l'Association canadienne pour la santé mentale. Ensemble, nous travaillons en vue d'offrir ces programmes de formation complets dans toutes les provinces du Canada.

## Vous avez besoin de plus de renseignements?

La Semaine de la santé mentale a été créée par l'Association canadienne de la santé mentale (ACSM) pour parler et réfléchir sur la santé mentale pour tous, s'engager à son égard et la célébrer. Le thème « La santé mentale pour tous » a trait au droit de tous les Canadiens de jouir de la meilleure santé mentale possible. Cette attitude représente les façons dont les Canadiens peuvent activement protéger et préserver leur santé mentale à la maison, au travail et dans leur collectivité. L'ACSM conçoit des politiques et fournit tous les jours des programmes et des services par l'intermédiaire de ses quelque 10 000 bénévoles et 135 bureaux dans tout le Canada. Cette année, la Semaine de la santé mentale célèbre son 60<sup>e</sup> anniversaire du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2011.

**Obtenez plus d'information sur le site**  
[www.semainedelasantementale.ca](http://www.semainedelasantementale.ca)