

«Maman, c'est quoi le stress?»

Avant les évaluations scolaires, Timothée a la boule au ventre. Charlotte, elle, a le cœur qui bat très fort avant de monter sur scène pour le spectacle de l'école. Petits ou grands, on est tous confrontés à des situations stressantes. Mais, au fait, qu'est-ce que le stress?



Une réaction de survie

Le stress est une réaction, à la fois physique et psychologique, qui permet de mobiliser ses ressources et d'affronter le danger. L'organisme, mis en alerte, déclenche des réponses en chaîne. Dans le cerveau, c'est le système limbique qui détecte la menace. L'hypothalamus, son chef d'orchestre, active une glande appelée hypophyse, qui elle-même active la glande surrénale, qui à son tour sécrète du cortisol et de l'adrénaline, hormones responsables des signaux du stress: tremblements, sueur, accélération de la respiration et du rythme cardiaque, afflux de sucre dans le sang... C'est tout le corps qui réagit.

En partenariat avec

RTS Découverte

Experte

Dre Marie Schneider,
cheffe de clinique
à l'Unité de guidance
infantile



Désagréable, mais utile

Les situations qui déclenchent une réaction de stress sont très individuelles: rentrée scolaire, changement de professeur, devoir à rendre, dispute avec un copain, visite chez le médecin, déménagement, prise de parole devant ses camarades, etc. Bien que désagréable, le stress est utile car il stimule notre concentration et notre mémorisation. Il nous rend plus efficace et performant au moment où nous en avons besoin.

Trop, c'est trop!

Le stress est positif lorsqu'il est ponctuel et permet de se dépasser. Lorsqu'il s'installe au-delà de quelques jours en revanche, il ne remplit plus son rôle. Si tu te sens triste, inquiet, si tu as des problèmes de sommeil, si tu n'as plus d'appétit, plus envie de voir tes copains, ou de la peine à te concentrer à l'école, il faut faire quelque chose!

Je me sens stressé, que faire?

Ne reste pas seul. Confie-toi à tes parents ou à un adulte en qui tu as confiance. Ils pourront t'aider. Tu verras que tout le monde (adultes ou pas) vit parfois des situations stressantes et, surtout, qu'on peut les dépasser. Tu peux aussi trouver des solutions ou du réconfort dans la lecture d'histoires proches de ce que tu vis.

Parents, comment aider votre enfant?

En étant attentif aux situations potentiellement stressantes pour lui. Avant un déménagement par exemple, expliquez-lui comment cela va se dérouler et donnez-lui des repères: «Dans trois dodos, on sera dans la nouvelle maison. Tu auras une nouvelle chambre, mais nous prendrons tes jouets, ton lit, le chat, etc.» Restez disponible et à l'écoute. Reconnaissez ses sentiments en mettant des mots simples sur ce qu'il vit et donnez-lui confiance en ses capacités. Et surtout, restez serein. Vous lui montrerez ainsi qu'on peut surmonter les événements difficiles. Résultats scolaires en baisse, autodénigrement, sentiment d'incapacité, agressivité chez votre enfant sont des signaux à ne pas négliger.

Pourquoi mes parents sont tout le temps stressés?

En plus de devoir être des parents parfaits, la société exige beaucoup des adultes. Elle met en valeur la performance et la réussite. Il faudrait être une femme ou un mari idéal(e), doué(e) dans son travail, gagner beaucoup d'argent, avoir une belle maison, etc. Comme s'il fallait être efficace, disponible et heureux tout le temps, ce qui n'est pas possible. Sentir qu'on y arrive pas peut être dur à vivre.

Le bon conseil

Pour bien résister au stress, dors suffisamment, mange sainement, amuse-toi et dépense-toi physiquement!