



POUR EN FINIR AVEC LA SURPROTECTION DES ENFANTS

APPRENDRE À UTILISER LE STRESS DU QUOTIDIEN AFIN DE DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE

Si vous avez suivi l'actualité récemment, il se peut que vous pensiez que tout stress est mauvais pour la santé physique et mentale d'un enfant, qu'il a pris des proportions épidémiques, que vous devriez faire tout ce que vous pouvez pour réduire le stress dans votre vie et que différents produits allant des suppléments aux balles à comprimer en passant par des types spéciaux d'eau permettent de faire baisser le stress de votre enfant et d'améliorer son état de santé.

EN RÉALITÉ, les recherches scientifiques réfutent une telle théorie. En fait, vivre du stress et apprendre à l'utiliser est une partie importante d'une bonne santé mentale, et il n'y a aucune preuve selon laquelle les produits de réduction du stress très présents dans le commerce sont plus bénéfiques qu'une bonne marche rapide!

Être en **bonne santé mentale**, c'est savoir s'adapter aux circonstances de la vie. Elle n'est pas synonyme de bonheur et n'écarte pas les émotions négatives, les inquiétudes ou les difficultés. Être en bonne santé mentale, c'est aussi, pour votre enfant, savoir vivre des moments de stress et utiliser ce vécu pour acquérir de nouvelles capacités et relever efficacement les nombreux et fréquents défis de la vie, dans la vie d'aujourd'hui et à l'avenir.

Autrement dit, être en bonne santé mentale, ce n'est pas éviter de vivre des moments de stress ou en être protégé; c'est plutôt savoir s'en servir pour progresser dans son apprentissage et s'épanouir.

LE LANGAGE DU STRESS

Facteur de stress désigne un événement qui déclenche une réaction de stress dans votre corps. Cela peut être un événement interne, comme une pensée, ou un événement externe, comme une interaction sociale, un son, un produit chimique, etc.

Réaction de stress désigne les signaux que votre corps vous envoie pour vous indiquer que vous devez vous adapter et changer pour composer avec le facteur de stress. Ces signaux comprennent l'emballement cardiaque, la transpiration

DIFFÉRENTS TYPES DE STRESS

Il y a différents types de stress et, en fait, dans la plupart des cas, le stress du quotidien vous est bénéfique!

Stress positif : Le stress positif est ressenti à court terme et nous aide à apprendre à nous adapter et à nous épanouir. Les situations qui causent du stress positif peuvent être positives ou négatives (p. ex. passer un examen écrit, donner une présentation, appeler quelqu'un qu'on ne connaît pas, ne pas être admis au sein d'une équipe sportive à l'école, etc.) et se produisent quotidiennement – souvent plusieurs fois par jour.

Stress tolérable : Le stress tolérable est également ressenti à court terme, mais il comprend des situations où les effets sont plus graves (p. ex. décès de quelqu'un, divorce des parents). Il se produit plusieurs fois au cours de votre vie et dans la mesure où vous êtes bien entouré, il n'aura probablement pas de conséquences négatives durables.

Stress toxique : Le stress toxique est de longue durée et intense (p. ex. sévices, négligence, violence), mais pour la plupart des jeunes, c'est quelque chose de rare. Bon nombre d'entre eux passeront leur vie sans vivre de stress toxique.

Le stress toxique est le seul type de stress qui est effectivement mauvais pour votre santé. Le fait de vivre des moments de stress positif ou tolérable nous rend plus forts, améliore notre santé et fait de nous des êtres humains plus compréhensifs!



POUR EN FINIR AVEC LA SURPROTECTION DES ENFANTS

APPRENDRE À UTILISER LE STRESS DU QUOTIDIEN AFIN DE DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE

Pensez à votre système immunitaire. L'exposition régulière aux microbes vous aide à renforcer votre système immunitaire. Elle apprend à votre corps à adopter la bonne réaction face à une agression importante, comme une infection, en lui donnant les moyens de se défendre. L'exposition aux facteurs de stress du quotidien fonctionne de la même manière. Elle apprend à votre cerveau à adopter la bonne réaction face au facteur de stress ou à composer avec lui. Ainsi, quand vous ferez face à un facteur de stress plus intense, vous aurez déjà acquis et mis en pratique les compétences dont vous aurez besoin afin de bien gérer la situation. Vous aurez appris à vous adapter. Vous aurez acquis de la résilience. Si vous privez les enfants et les adolescents de l'occasion d'apprendre à composer avec les facteurs de stress en les éliminant ou en intervenant pour résoudre leurs problèmes, vous leur rendez plus difficile la tâche de s'épanouir et de devenir des adultes en bonne santé et compétents.

Il faut apprendre aux jeunes que la réaction de stress est une réponse normale et un appel à l'action, et non une forme d'anxiété. Il faut également qu'ils acquièrent la capacité de résoudre des problèmes et qu'ils aient une approche saine pour faire face aux difficultés et l'occasion de mettre en pratique cette capacité sans qu'ils soient couvés par des adultes. Si nous retirons l'enfant d'une situation stressante avant qu'il n'ait eu l'occasion d'utiliser la capacité qu'il a de composer avec la situation, cette situation sera perçue comme encore plus stressante la prochaine fois qu'il y fera face. Il rencontrera de nouveau ces facteurs de stress, car la vie sans stress n'existe pas. *Si l'on évite continuellement les situations stressantes, cela peut conduire l'individu à devenir incapable de faire face aux difficultés de la vie!*

QUE PEUT-ON FAIRE?

Changer sa perception du stress. Reframe Recadrez la réaction de stress quand votre corps se prépare à relever le défi. Cessez d'utiliser le mot « anxiété » lorsque vous voulez dire « réaction de stress ».

Visionnez la présentation « How to make stress your friend » de Kelly McGonigal (TED Talk) pour en savoir plus : <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>

Être un modèle d'adaptation psychologique ou apprendre à l'enfant à composer avec les situations. Cela comprend la résolution de problèmes, l'utilisation de soutien social, les choix sains quant à la nourriture, l'exercice et le sommeil, entre autres.

Faire modérément des exercices de réduction de stress et de relaxation. Cela comprend les grandes respirations, la relaxation progressive des muscles, le développement de ses capacités d'éveil et la méditation, entre autres. Ces techniques peuvent être utiles à certaines personnes pour les aider à se calmer, mais elles ne font rien pour résoudre le problème à l'origine de la réaction de stress. Elles devraient être utilisées quand une personne est tellement dépassée par les événements qu'elle n'arrive pas à appliquer les stratégies de résolution de problèmes ou d'adaptation et devraient **toujours** être liées pour développer ou utiliser une stratégie d'adaptation efficace afin de résoudre le problème qui est à l'origine de la réaction de stress. Le fait de s'appuyer à l'excès sur les techniques de réduction du stress sans changer sa perception de la réaction de stress ni apprendre à résoudre les problèmes que cette réaction nous signale peut procurer un soulagement temporaire, mais n'élimine pas la nécessité d'apprendre à aborder la vie telle qu'elle est, ni celle d'apprendre à naviguer dans les eaux souvent troubles et tumultueuses de la vie.

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Pour obtenir de plus amples renseignements, suivez le lien : <http://www.teenmentalhealth.org/understanding-stress/>