

Le stress des enfants et des adolescents: Le reconnaître pour mieux le contrôler



Catherine Raymond, Ph.D. Chercheuse postdoctorale en psychologie
Présentation de Dre Sonia Lupien
Centre d'études sur le stress humain
www.stresshumain.ca

POINT DE VUE D'ADULTES SUR LE STRESS



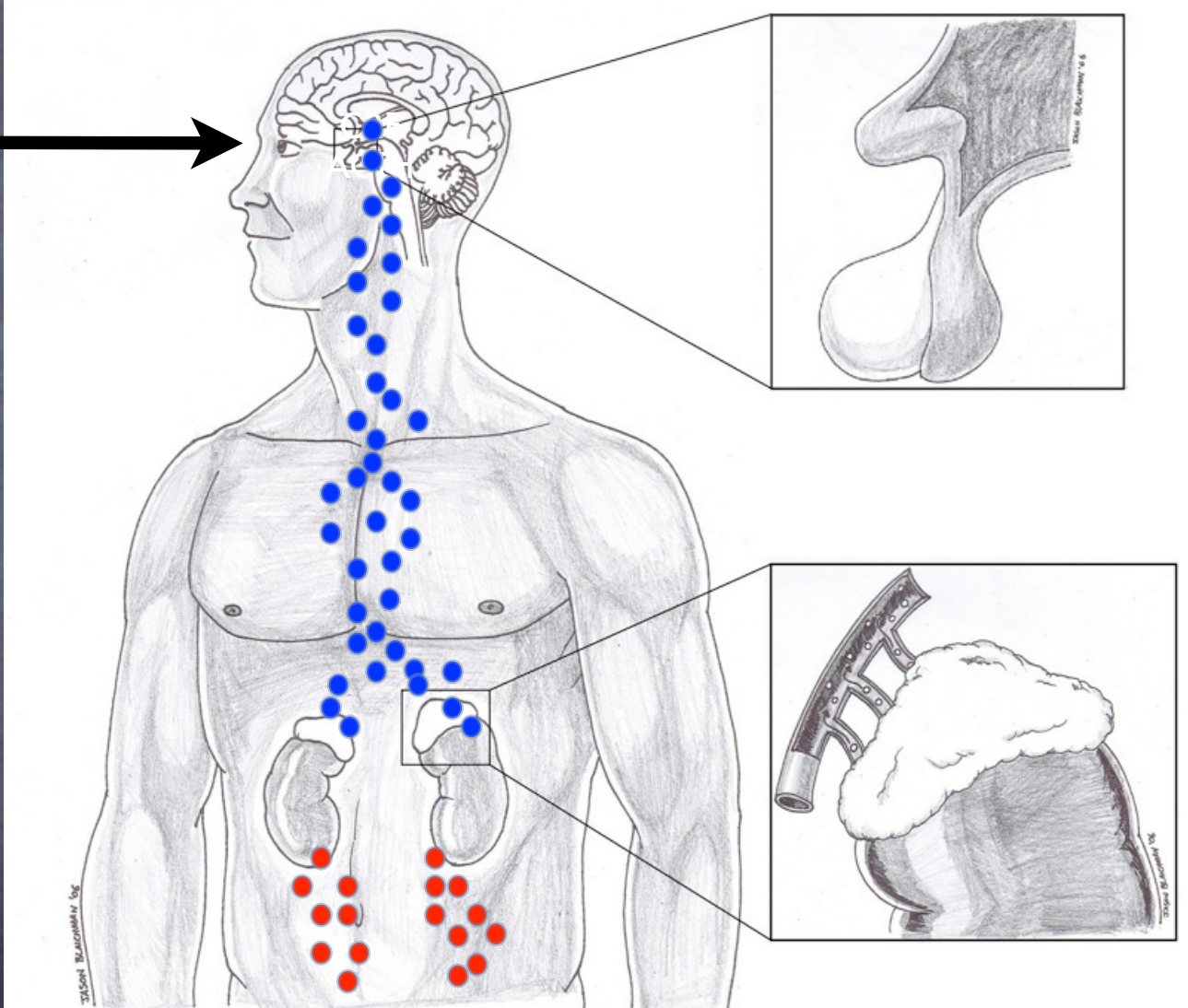
PAS
STRESSÉS



PRESSION
DU
TEMPS

Réponse physique du corps

Stress



Effets sur le corps.....

MAIS... COMMENT SAVOIR QU'UN JEUNE EST STRESSÉ ?



COMMENT SAVOIR QU'UN JEUNE EST STRESSÉ ?

SIGNES PHYSIQUES

Mobilisation d'énergie

- Comportement turbulent
- Élocution saccadée ou haletante
- Transpiration en l'absence d'activité physique
- Tension musculaire (maux de dos, épaule etc.)



Ralentissement digestion

- Changements d'appétit et maux de ventre



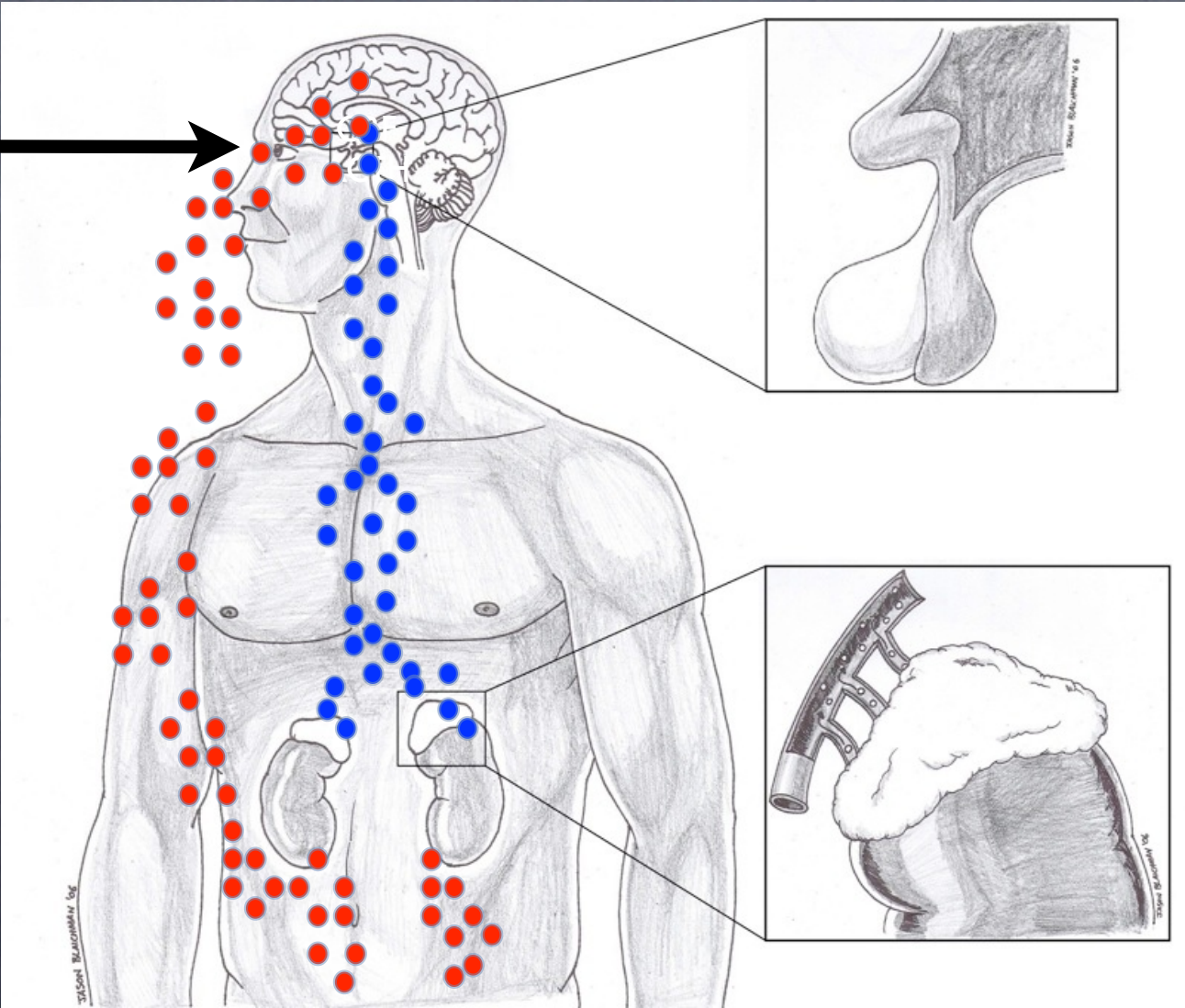
Effet sur système immunitaire

- Rhumes fréquents et éruptions cutanées

LE STRESS ACCÈDE AU CERVEAU

Signes psychologiques du stress...

Stress



Effets du stress sur le cerveau



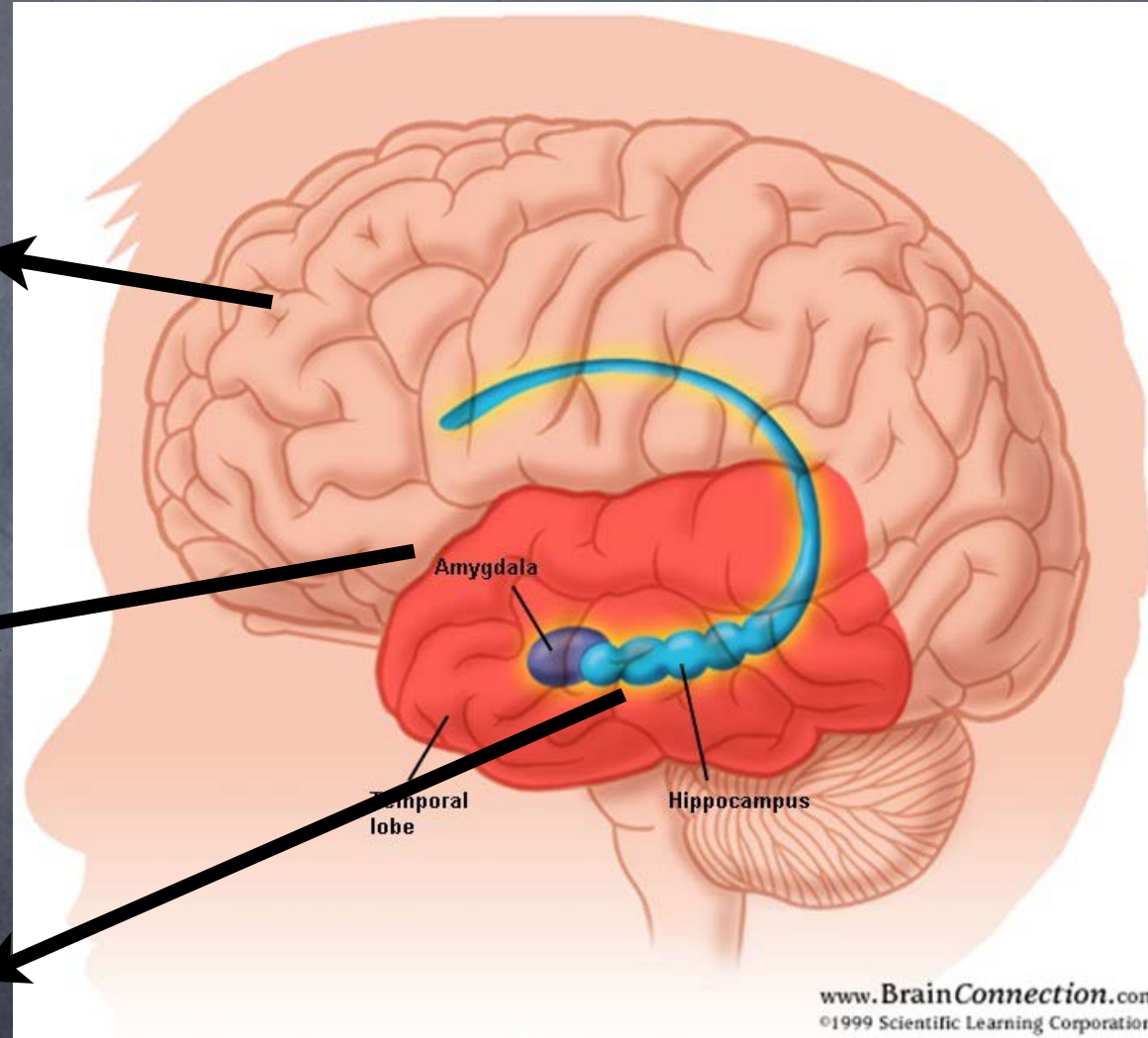
- Régulation émotion
- Mémoire prospective
- Attention sélective



- Peurs
- Émotion
- Détection Dangers



- Mémoire



COMMENT SAVOIR QU'UN JEUNE EST STRESSÉ ?

Signes psychologiques

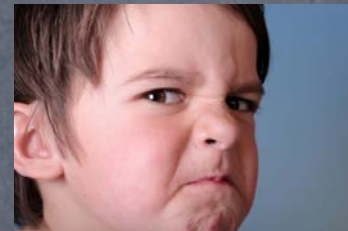
Problèmes de sommeil
(ruminant au dodo)



Modification du comportement
(calme devient agité et vice-versa)



Émotivité prononcée



Colères spontanées, crises de larmes spontanées
(détection chronique de menaces)



Troubles mémoire et apprentissage
(attention sélective)



MAIS...QU'EST-CE QUI STRESSE LES ENFANTS?



La Recette du Stress pour les enfants et ados!

Sens du contrôle faible
Personnalité menacée
Imprévisibilité
Nouveauté



SPIN ton stress!

SENS DU CONTRÔLE FAIBLE



L'enfant sent qu'il n'a que peu ou pas de contrôle sur la situation

Ex.: Sortie avec des amis, mais pas certain que ses parents vont accepter cette sortie

PERSONNALITÉ MENAÇÉE



Les compétences de l'enfant/adolescent, sa valeur personnelle sont remises en question

Ex.: en sport, 2 capitaines qui choisissent les membres de leur équipe et votre enfant est dans les derniers choisis

IMPRÉVISIBILITÉ



Quelque chose d'inattendu se produit...

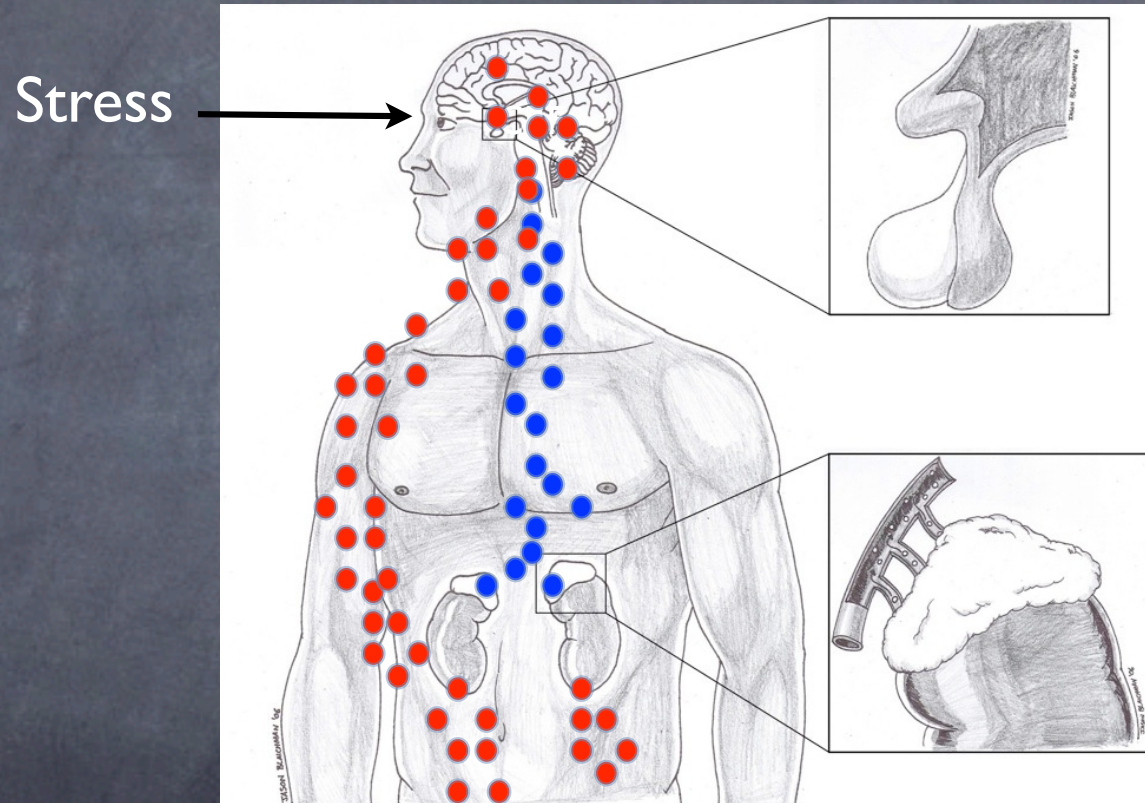
Ex.: L'enfant apprend que ses parents divorcent

NOUVEAUTÉ

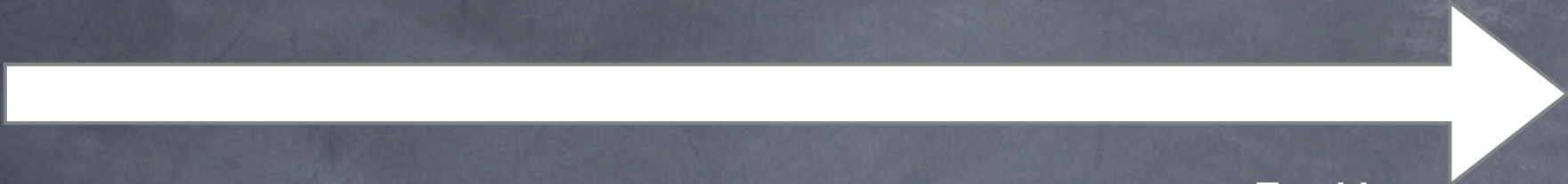


Ex.: La première journée d'école!
La première journée au secondaire!

Face à toute forme de SPIN, l'enfant produira des hormones de stress qui auront des effets sur le cerveau



Les multiples formes d'anxiété



État



État émotionnel accompagnant la réponse de stress

Trait



Tendance à anticiper et à réagir à des situations stressantes envisagées

Anxiété de performance



Tendance à présenter de l'appréhension, de la tension ou de l'inconfort causée par la peur de l'échec

Trouble anxieux



5 types principaux:

- 1) Anxiété généralisée
- 2) Anxiété de séparation
- 3) Trouble panique
- 4) Phobie sociale
- 5) Mutisme sélectif



Sensibilité à l'anxiété

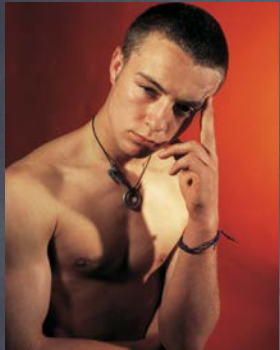


« 15-20% des enfants souffrent d'anxiété »

La sensibilité au stress dépend de l'âge de l'enfant/adolescent



DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU



- Régulation émotion
- Mémoire prospective
- Attention sélective

8-20 ans +



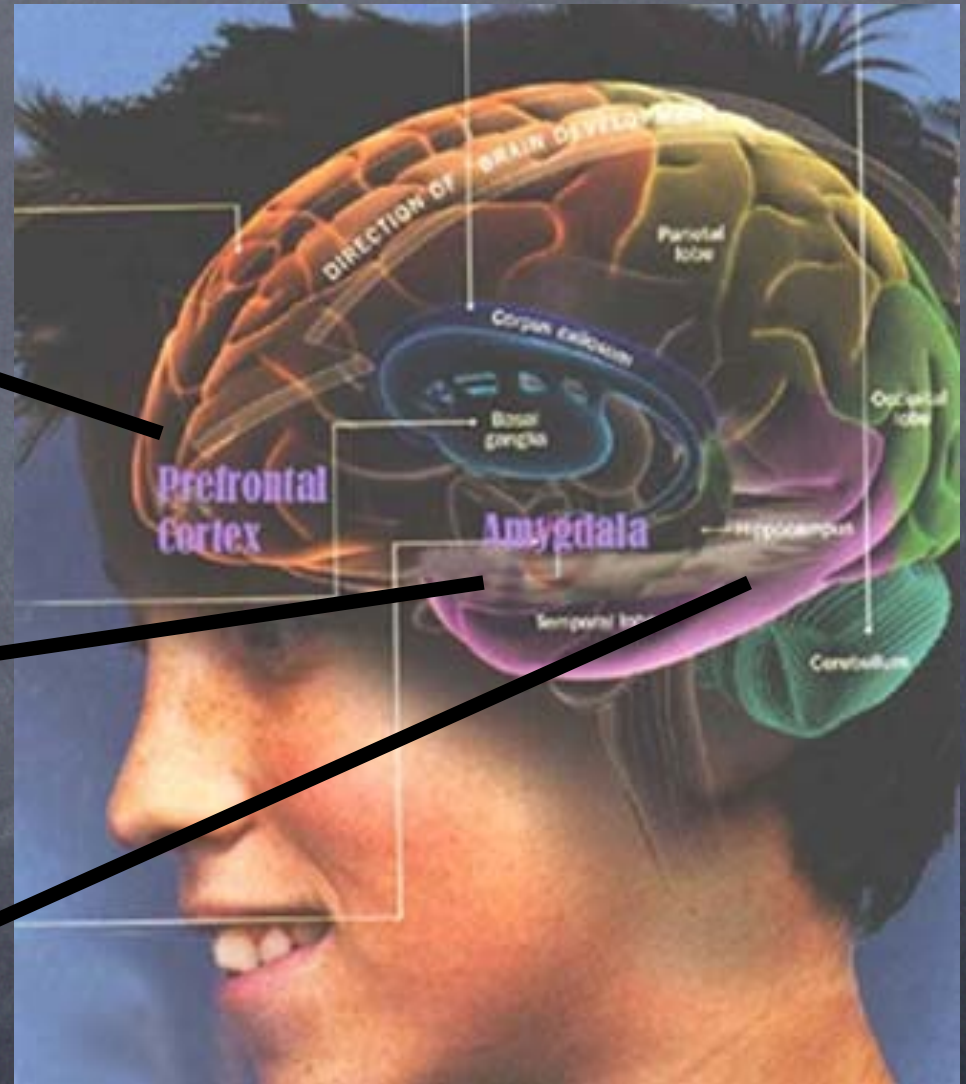
- Peurs
- Émotion
- Détection Dangers

1-20 ans



- Mémoire

0-2 ans



6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial



-Enfants très proches des parents

-Ce sont les parents qui peuvent moduler le SPIN chez l'enfant

-Les parents eux, peuvent être sensibles à l'environnement social dans lequel ils vivent.....

6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial

Statut socioéconomique



Dès l'âge de 6 ans, les enfants pauvres produisent plus d'hormones de stress que les enfants riches

Lupien et al., 2001

6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial

Stress des parents



Plus les parents sont stressés et déprimés, plus leur enfant produit des taux élevés d'hormones de stress

Lupien et al., 2000

6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial

Conflits familiaux



Désaccords entre parents sur la manière d'éduquer les enfants associés avec augmentation des hormones de stress chez l'enfant

Ce cortisol élevé est aussi associé avec développement d'une insécurité émotionnelle

Koss et al., 2013

12 à 18 ans : Très sensible au milieu social



-Amis plus importants que parents

-Ce sont les amis qui peuvent moduler le SPIN chez l'adolescent

-On expérimente les premiers effets de la hiérarchie sociale sur le stress

12 à 18 ans : Très sensible au milieu social

Le pouvoir des « hiérarchies » scolaires

École



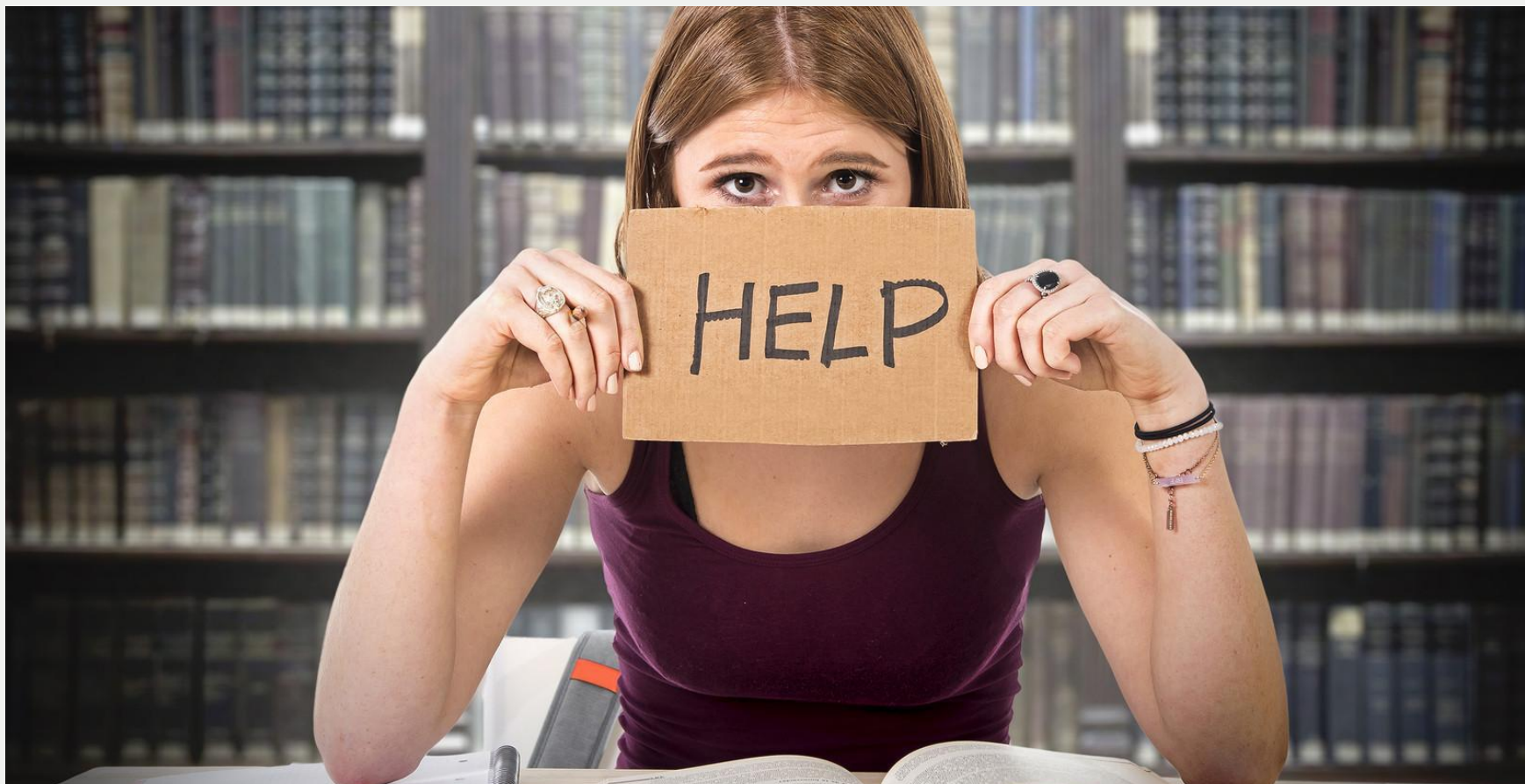
Sport



Style



West et al., 2010



NÉGOCIER LE STRESS

LA DÉCONSTRUCTION ET LA RECONSTRUCTION DU STRESS

**DÉCONSTRUIRE SON STRESS,
UN INGRÉDIENT À LA FOIS.**



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.
Chicane couple	X			X
Prof trop exigeant	X	X		X
Entrée au secondaire	X		X	X
Médias sociaux	X	X		

Conversation avec un enfant sur le thème du stress

1. On déconstruit : Je stresse car je me dispute toujours avec ma mère par rapport à mes devoirs.....

Est-ce que tu as l'impression d'avoir le contrôle? Non! J'ai l'impression de ne pas avoir le choix du moment de faire mes devoirs!

Conversation avec un enfant sur le thème du stress

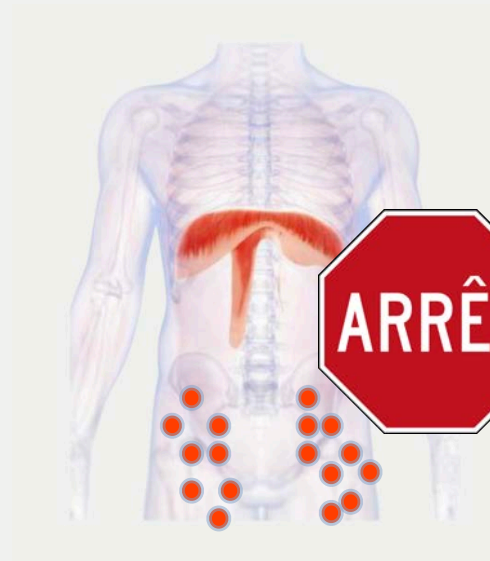
2. On reconstruit : on trouve un plan A, plan B, etc.

Que peux-tu faire pour avoir l'impression d'avoir plus de contrôle?

Plan A : Je demande à ma mère de me faire confiance

Plan B : J'organise un horaire d'étude et le présente à ma mère

2. LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE



3. DÉPENSER L'ÉNERGIE MOBILISÉE



4. OXYTOCINE



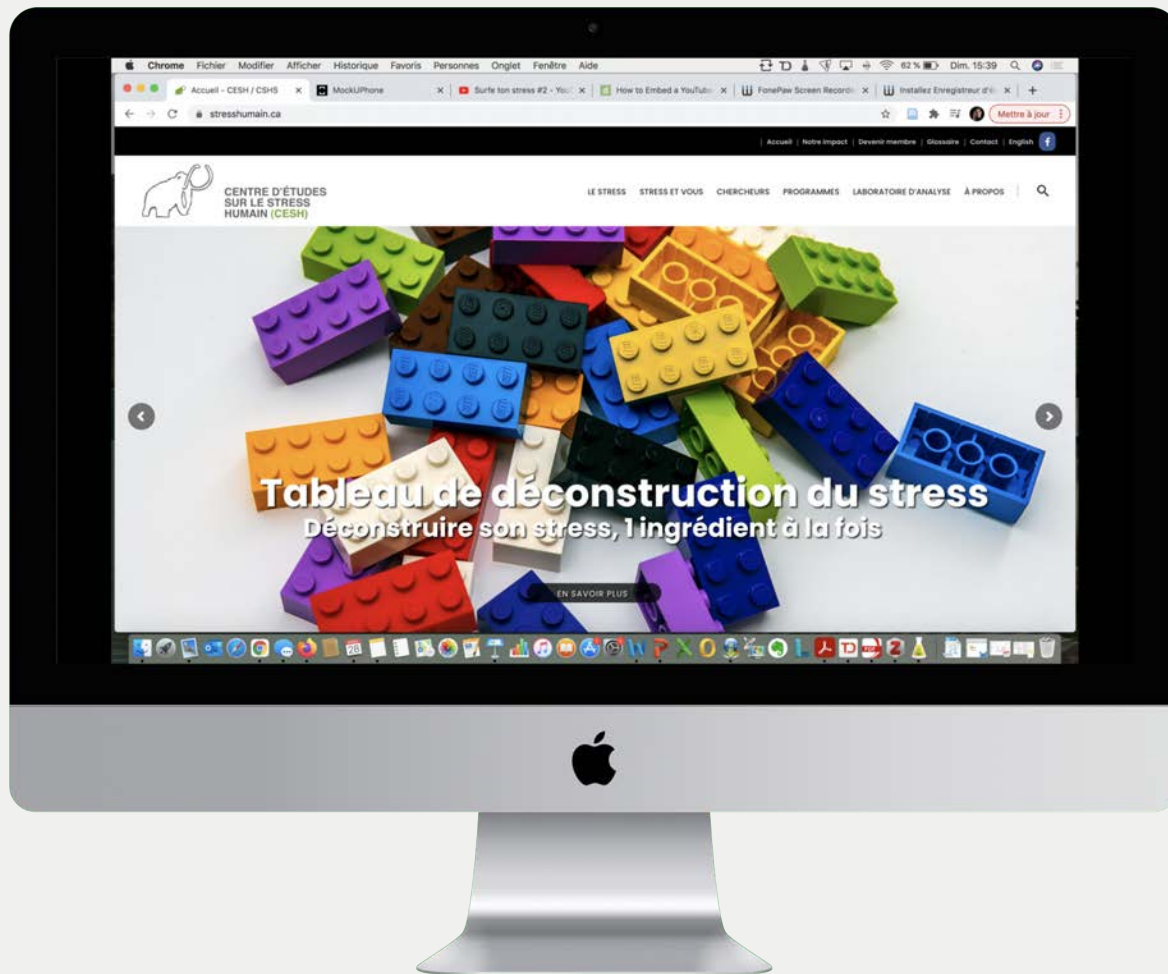
RIRE



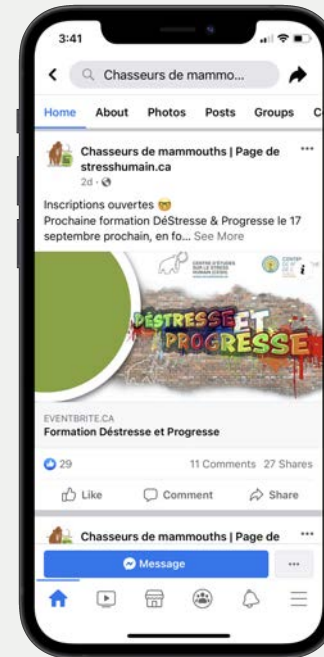
BONTÉ



INTERACTION
S SOCIALES



www.stresshumain.ca



@Chasseurs
de mammoths



@mon_stress_et_moi

LA PSYCHO-ÉDUCATION

Diminuer le stress (et l'anxiété)... par la psycho-éducation 🙌

1. Quatre courtes capsules de vulgarisation scientifique dédiées aux ados
2. Validées scientifiquement à diminuer le stress et l'anxiété
3. Un journal de bord gratuit afin d'appliquer les techniques apprises



www.stresshumain.ca

selon une étude



 @SELON.UNE.ETUDE

CATHERINE RAYMOND PH.D.

PB RIVARD



MERCI!



Catherine Raymond, Ph.D.

catherine.raymond.2@umontreal.ca