



## QUOI RETENIR

Le cerveau des jeunes est plus vulnérable au stress, car il est en plein développement. Les adultes sensibles et à l'écoute des besoins de l'enfant contribuent à diminuer la sécrétion d'hormones répondant au stress. Le stress se vit de manière différente pour chaque personne.

## QUOI FAIRE ?

- ✓ Apprendre aux enfants à lâcher prise sur les aspects impossibles à contrôler & dédramatiser
- ✓ Aider à mettre des mots sur comment les enfants se sentent.
- ✓ Préparer les jeunes à ce qui s'en vient.

## REFERENCES

Lupien, S. (s.d.). *Le stress chez vos jeunes*. Repéré à <https://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/parents/le-stress-chez-vos-jeunes/>

Gouvernement du Québec. (2019). *Anxiété chez les enfants*. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/anxiete-chez-les-enfants/>

Ariane Hébert, *L'anxiété; La boîte à outil stratégies et techniques pour gérer l'anxiété*. Éditions de Mortagne, 2016

Condo, N. (2016). *La saine gestion du stress chez les jeunes!* [Présentation PowerPoint.

# STRESS

Le stress est une réaction physique lorsqu'on anticipe une conséquence négative face à une menace, réelle ou fictive. Le stress est normal dans la vie de tous les jours, mais trop de stress peut avoir un impact négatif sur les fonctions exécutives telles que l'attention, la mémoire, l'organisation et sur la régulation des émotions.

## LA RECETTE DU STRESS

4 « ingrédients » qui permettent de reconnaître le stress

**C**ontrôle : avoir un faible contrôle sur la situation

**I**mprévisibilité : impossible à prévoir

**N**ouveauté : quelque chose de nouveau se produit

**É**go menacé : vos compétences sont mises à l'épreuve

↑ HORMONES  
DE STRESS

## ANTIDOTES POUR COMBATTRE LE STRESS



Établir la **RÉSILIENCE** (aptitude à affronter le stress)

Établir un **PLAN B** pour toutes les situations stressantes

Travailler sur ce qui déclenche le stress (**CINÉ**)



### TRUCS IMMÉDIATS

Respirations abdominales

Bouger (yoga, prendre une marche, etc..)

Boire un verre d'eau

Rire

## LES MANIFESTATIONS POSSIBLES :

- ➔ Se ronger les ongles
- ➔ Pleurer
- ➔ Avoir des maux d'estomac ou mal à la tête
- ➔ Avoir du mal à se concentrer
- ➔ Perte d'appétit
- ➔ Avoir les mains moites
- ➔ Fatigue
- ➔ Cherche la protection de l'adulte
- ➔ Se fâche sans raison, crise de colère