

# ENFANTS : APPRIVOISER LE STRESS (À L'ÉCOLE)



## QU'EST-CE QUE LE STRESS ? LA RÉPONSE AU STRESS EST UTILE.

Le stress est une réaction **normale** de l'organisme pour **s'adapter** aux situations rencontrées dans la vie et se préparer à relever un défi. Le problème intervient quand les hormones de stress sont secrétées en trop grande quantité face à une situation de stress trop importante, répétée ou qui dure longtemps.



## COMPRENDRE LE STRESS POUR EN FAIRE UN ALLIÉ



Dans une réponse typique au stress, le **rythme cardiaque** augmente et les vaisseaux sanguins se contractent. Un cœur qui bat la chamade prépare le corps à l'action. La **respiration rapide** apporte plus d'oxygène au cerveau. Le corps est en train de se préparer pour être **performant** dans une situation qui nous **tient à cœur**. Quand la vie est difficile, la réponse au stress veut qu'on soit **entouré** par ds gens qu'on aime. Chaque fois qu'un enfant se sent stressé, on peut lui dire de parler de ce qu'il ressent avec **quelqu'un qui l'aime et qu'il aime**.

## ACCUEILLIR LES SENSATIONS

-> *Je vois que tu trembles. Tu te dis que tu ne vas pas y arriver. Comment ça fait dans ton corps ? Ah ok, on dirait que ton corps est prêt pour y aller.*

-> *Ça peut être impressionnant. C'est normal d'avoir la gorge sèche et les mains qui tremblent : c'est ton corps qui se prépare pour être au top !*

## TRAVAILLER NOTRE PROPRE STRESS

Le stress est **contagieux**. Plus nous sommes stressés, plus les enfants à notre contact le seront. Familièrement : **le stress, ça se refile**.

## ORIENTER VERS DES SOLUTIONS

- Que te dit ton stress ? De quoi as-tu **peur** ?
- De quoi as-tu **besoin** ? (ex : rire, pleurer, un câlin, sauter ou courir, crier, respirer, parler avec quelqu'un de confiance, relire le texte/ la leçon, revoir la chorégraphie en visualisation mentale, boire de l'eau fraîche, s'éloigner, prendre l'air...)
- Est-ce que tu as besoin de te **préparer** encore un peu ?
- La dernière fois, qu'est-ce qui t'a **aidé** à te sentir mieux ?
- Quel est ton **plan A** ? et **B** ?

