

Comment savoir si mon enfant souffre de stress?

Tout comme les adultes, les enfants et les adolescents souffrent de stress. Ce stress peut être occasionné par divers facteurs, y compris les changements corporels, les changements dans l'estime de soi, la mort d'un être cher, l'école, un horaire chargé, un déménagement, la pression qu'exercent les relations, la création ou le maintien d'amitiés, ou le désir de répondre aux attentes de ses parents, de ses professeurs ou de ses entraîneurs.

Il est parfois difficile de déterminer à quel point un enfant éprouve du stress et ce qu'il faut faire pour lui venir en aide. Voici une liste de questions qui pourraient vous permettre de déterminer si votre enfant est victime de stress. Et n'oubliez pas qu'il nous arrive à tous de vivre des journées plus difficiles que d'autres. Voici trois questions importantes que vous devriez vous poser si vous notez un changement dans le comportement de votre enfant : Depuis combien de temps en est-il ainsi? À quelle fréquence cela se produit-il? Ses activités quotidiennes en souffrent-elles?

- Votre enfant éprouve-t-il des difficultés à affronter les situations stressantes de tous les jours?
- Éprouve-t-il plus de colère et de frustration que d'habitude à propos de choses toutes simples?
- Semble-t-il avoir besoin de votre présence ou faire des cauchemars plus souvent que d'habitude ces derniers temps?
- Est-il plus impulsif ou agressif?
- Est-il plus irritable et de mauvaise humeur que d'habitude?
- A-t-il tendance à moins participer aux activités qui lui plaisent?
- Exprime-t-il régulièrement des inquiétudes?
- Se plaint-il plus que d'habitude de ce qui se passe à l'école?
- Est-il en larmes plus souvent que d'habitude?
- Est-il plus susceptible ou nerveux que d'habitude?
- Chez les plus jeunes, y a-t-il de l'incontinence au lit?
- Avez-vous remarqué des changements dans les habitudes de sommeil de votre enfant? Dort-il plus ou moins longtemps que d'habitude?
- Avez-vous remarqué des changements à ses habitudes alimentaires? Mange-t-il plus ou moins que d'habitude?
- Est-il en train d'abandonner des amis de longue date au profit d'un nouveau groupe d'amis?
- Éprouve-t-il une hostilité excessive à l'égard de certains membres de la famille?



Comment savoir si mon enfant souffre de stress? (suite)

- Se plaint-il fréquemment de maux d'estomac ou de maux de tête même si le médecin n'a découvert aucun problème de santé, ou est-ce que ces plaintes surviennent dans certaines situations particulières, par exemple après avoir parlé au téléphone avec des amis?
- Votre enfant semble-t-il plus obsédé par certaines pensées et incapable de lâcher prise? (par exemple, s'il dit : « Je ne peux pas arrêter d'y penser »!)
- Est-il plus désorganisé que d'habitude?
- Semble-t-il dépassé par certaines activités normales de tous les jours?
- Démontre-t-il souvent un manque d'intérêt pour terminer des tâches associées au travail scolaire ou à d'autres activités, ou éprouve-t-il plus de difficultés qu'auparavant à les accomplir?
- À l'école, a-t-on remarqué des changements de comportement chez votre enfant?

Que puis-je faire pour lui venir en aide?

- **Remarquez-le de vive voix.** Mentionnez à votre enfant que vous avez remarqué qu'il se passe quelque chose de différent. « J'ai remarqué que, depuis que tu as parlé à ton ami au téléphone l'autre soir, tu sembles un peu triste. Aurais-tu le goût d'en parler? » Assurez-vous que cette remarque ne soit pas interprétée comme une accusation, du genre « Bon, qu'est-ce qui se passe encore? », et évitez de faire en sorte qu'il se sente sur la sellette.
- **Écoutez activement.** Écoutez-le avec intérêt, faites preuve de patience, d'ouverture d'esprit et d'empathie. Essayez d'éviter de le juger, de le réprimander, de lui faire la leçon ou de lui dire ce que vous auriez fait à sa place. Posez des questions et laissez-lui le temps nécessaire pour répondre.
- **Validez ce que ressent votre enfant.** En faisant remarquer à votre enfant comment il devait se sentir, vous démontrez que vous comprenez ce qui se passe et que vous lui portez attention. Vous pourriez, par exemple, ajouter « Cela devait être très frustrant ou contrariant ». Si vous lui montrez que vous comprenez ce qui se passe et que vous compatissez, il se sentira moins seul.
- **Aidez votre enfant à identifier ses émotions.** Les enfants ont parfois de la difficulté à exprimer comment ils se sentent. Aidez votre enfant à exprimer comment il se sent, c'est-à-dire s'il éprouve de la colère, de la tristesse, de la confusion, etc. Cela contribuera à améliorer vos communications futures.



Comment savoir si mon enfant souffre de stress? (suite)

- **Tentez de déterminer avec lui ce qu'il pourrait faire pour réduire son stress.**
Cela pourrait inclure des activités physiques, le dessin, l'écriture, la lecture, la télévision, écouter de la musique, passer du temps avec des amis, s'amuser avec son animal de compagnie, se contenter de ne rien faire pendant un moment, etc.
- **Allez de l'avant.** Habituez votre enfant à se tourner vers l'avenir en établissant des plans et des objectifs sur lesquels il peut concentrer son attention.
- **Assurez-vous qu'il sait qu'il n'est pas seul.** Dites-lui que nous traversons tous des périodes de stress à un moment ou un autre. Rappelez-lui que tout cela passera, bien que ce soit difficile à accepter pour l'instant.
- **Soyez là pour votre enfant.** Ne le prenez pas personnellement si votre enfant ne veut pas vous parler de son problème. Être présent et faire des activités ensemble peut tout de même s'avérer utile. Faites-lui savoir que vous serez toujours là pour l'aider. Vous pourriez aussi l'aider à choisir une personne avec qui il se sentirait plus à l'aise de discuter (un adulte de confiance ou un ami) de certains sujets particuliers.
- **Demandez de l'aide.** Si vous êtes préoccupé par l'importance des symptômes de stress que votre enfant démontre régulièrement, il pourrait s'avérer plus efficace de travailler de concert avec un professionnel en santé mentale certifié. Ces personnes ont reçu une formation spécialisée pour aider les gens à identifier leurs problèmes et à mettre en œuvre des stratégies efficaces pour dissiper les sensations de stress écrasantes. L'aide d'un professionnel pourrait s'avérer ce qu'il y a de mieux dans l'intérêt de votre famille. Vous démontrez ainsi votre amour et votre engagement envers votre unité familiale.

Certains de ces conseils proviennent de l'American Psychological Association et du site KidsHealth.org

