

# Le stress chez l'enfant de 6 à 12 ans

Comme vous, votre enfant peut vivre du stress et des inquiétudes dans le contexte actuel de pandémie d'influenza. Le fait que son quotidien soit perturbé peut provoquer chez lui diverses réactions. Il en est de même, par exemple, si vous êtes moins présent à la maison, que des amis ou l'enseignant s'absentent de l'école et que des rumeurs circulent. Les réactions de stress sont normales et sont habituellement de courte durée.

## Quelles sont les manifestations du stress chez l'enfant de 6 à 12 ans et les moyens d'y remédier ?

Voici quelques réactions de stress que vous pouvez observer chez votre enfant ainsi que des trucs et des conseils que vous pouvez utiliser.

Un enfant qui vit dans un milieu familial stable et rassurant aura peu de risque de développer des réactions importantes de stress, d'inquiétudes et de malaises. Il importe aussi de se rappeler que l'enfant possède une étonnante capacité d'adaptation et que sa façon de réagir aux événements est déterminée en grande partie par la façon de réagir des personnes qui l'entourent.

Les enfants de cet âge sont plus conscients des événements stressants qui se produisent. Il posent des questions, ils veulent savoir le quand, le comment et le pourquoi. Voici quelques petits trucs et conseils que vous pouvez utiliser pour leur répondre.



## Le jeune de 6 à 12 ans a besoin de comprendre le pourquoi et le comment.

### Réactions que vous pouvez observer (Manifestations)

- Il se réveille la nuit, il fait de mauvais rêves, il a peur dans le noir.
- Il s'inquiète, il pose beaucoup de questions, par exemple : « Maman, c'est quoi une pandémie ? Es-tu malade ? »
- Il a mal au ventre, mal à la tête.
- Il est plus dissipé, il conteste, il refuse de faire ce qu'on lui demande.
- Il refuse d'aller à l'école.

### Petits trucs et conseils que vous pouvez utiliser

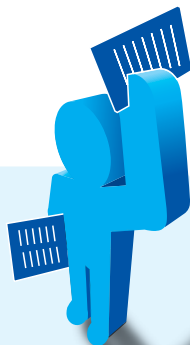
- Avant toute chose, continuez de vivre normalement en famille, maintenez les règles, les interdits, les heures de coucher et de repas, etc.
- Si votre enfant vous dit qu'il a peur, c'est qu'il a vraiment peur. Ne vous moquez pas de lui, ne le traitez pas de bébé. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que ça vous arrive aussi.
- Prenez le temps de l'écouter vous raconter ce qui l'inquiète, ce qui lui fait peur, ce qu'il sait sur l'événement. Cela vous permettra de réajuster ses perceptions si elles sont irréalistes.
- Informez-le dans des termes simples : « L'influenza, c'est une grosse grippe ; une pandémie, c'est quand il y a plusieurs personnes qui peuvent l'attraper en même temps dans plusieurs pays. »
- Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures.
- Rassurez-le, dites-lui que vous êtes là pour lui, que vous ferez tout pour le protéger. Expliquez-lui que plusieurs personnes travaillent très fort pour assurer la sécurité de la population et nommez des exemples : le gouvernement, les médecins, les chercheurs, etc.
- Limitez l'exposition de votre enfant aux reportages et soyez présent lorsque qu'il écoute les émissions de télévision ou de radio qui parlent de la situation. Vous pourrez répondre à ses questions.
- Accordez-lui de petits moments privilégiés. Jouez avec lui à son activité favorite, embrassez-le, dites-lui que vous l'aimez.
- Encouragez-le à faire des jeux vigoureux, afin qu'il évacue ses tensions, son agressivité. Cherchez avec lui les jeux qu'il pourrait faire à l'intérieur de la maison.
- Incitez-le à communiquer avec ses amis, par téléphone, par Internet.
- N'oubliez pas de le féliciter de ses progrès, de ses efforts et de ses bons comportements, si minimes soient-ils.

**Servez de modèle et demeurez à l'écoute. Votre enfant vit les événements à travers vos yeux. Il a besoin d'être rassuré, de savoir qu'il peut compter sur vous, de sentir que vous le protégez. Pour que vous puissiez garder une attitude calme, il importe que vous restiez bien informé sur la situation, que vous vous prépariez et que vous preniez soin de vous.**

## Quelques moyens d'améliorer la situation

### S'informer

- L'absence d'information peut conduire aux rumeurs et aux interprétations. Prenez des informations fiables sur la pandémie d'influenza. De telles informations sont fréquemment publiées dans le site Internet du gouvernement du Québec sur la pandémie : [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca). Renseignez-vous sur les consignes d'hygiène, pour pouvoir bien les enseigner à tous les membres de votre famille. Pour ce faire, référez-vous au *Guide auto-soins* dans le site du gouvernement du Québec sur la pandémie.
- Informez-vous auprès des ressources identifiées ci-après.



### S'organiser

- Gardez une routine stable à la maison, cela est rassurant pour votre enfant.
- Prévoyez des repas faits à l'avance. Cela allégera vos tâches et vous serez plus disponible.
- Vérifiez auprès de votre famille et de vos amis si vous pourriez compter sur eux pour prendre la relève auprès des enfants en cas de besoin, par exemple pour faire du gardiennage ou du transport. Informez votre enfant que c'est temporaire. N'entrez pas dans les détails.
- Demandez l'aide des enfants plus âgés. Expliquez-leur que pour un temps vous serez moins disponible et que vous aurez besoin de leur aide, pour jouer avec le plus jeune, lui lire une histoire, servir un repas, etc.
- Prévoyez des activités intérieures. Demandez l'avis de vos enfants, ils sont très créatifs. Vous pouvez proposer des activités telles qu'un pique-nique à la maison ou du camping dans le salon.
- Mettez à la disposition de vos enfants des jeux qu'ils peuvent faire seul ou entre-eux.



### Prendre soin de soi

- Pendant que vos enfants vaquent à leurs activités ou à leurs jeux, profitez-en pour prendre soin de vous.
- Gardez-vous des moments de solitude, accordez-vous de petits plaisirs tels qu'un bon bain ou de la lecture.
- Gardez-vous en forme en faisant des activités physiques, en mangeant sainement, en dormant suffisamment.
- Soyez à l'écoute de vos propres réactions, de ce que vous vivez, par exemple le stress, l'inquiétude, la fatigue.
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions, confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance.
- N'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide.
- Échangez des trucs et des conseils avec d'autres parents.
- Gardez contact avec les gens que vous aimez et qui vous font du bien.



### Ça va mieux si...

Chez votre enfant, la moindre petite amélioration comme se réveiller moins souvent ou dormir une demi-heure de plus indique que la situation s'améliore. Notez toutes les petites améliorations que vous observez chaque jour chez votre enfant. Il arrive parfois que les améliorations soient plus lentes. Demeurez attentif, soyez patient et rappelez-vous que les réactions de stress sont normales et qu'elles sont de courte durée. N'oubliez surtout pas de féliciter votre enfant pour ses progrès, ses efforts et ses bons comportements, si minimes soient-ils.

### Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

Malgré toutes vos tentatives auprès de votre enfant pour le réconforter et le rassurer, si vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives s'intensifient, n'hésitez pas à consulter les ressources identifiées ci-après.

**Notez toutes les petites améliorations que vous observez chaque jour chez votre enfant.**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
APPÉTIT							
SOMMEIL							
CAUCHEMAR							
AGRESSIVITÉ							
...							

