

Le **STRESS**, **l'ANXIÉTÉ** et la **PRESSIION SOCIALE** vécus par les enfants et les parents de votre territoire



Stratégies pour diminuer le stress chez l'enfant

- Tenir compte des besoins et capacités de l'enfant;
 - Alléger l'horaire;
 - Attitude sécurisante qui tient compte des moments de régressions de l'enfant et du rythme;
 - Informer à l'avance des changements et limiter la quantité de changements (intervenant, accueil...);
 - Encourager les comportements positifs et anticiper positivement;
 - Offrir des choix à l'enfant;
 - Valoriser le plaisir, le rire et l'effort (pas la performance ni l'apprentissage) : soyez souple!
 - Laisser de la place au masculin ;-)
 - Favoriser les moments de **jeu libre** et spontané : permet l'évacuation des tensions et l'extériorisation des émotions, donc diminue les effets négatifs du stress ;
 - Les **jeux de rôle** : au bébé, à la maman, aux combats d'épée, sorcière, dragon, chevalier, etc.
 - Stimuler l'imaginaire et la créativité : dessin, bonhommes, peinture, écriture, musique, chant, construction, théâtre, contes, déguisement.
-
- **Apprendre à l'enfant à réguler ses émotions :**
 - RVCRR (Reconnaître, Valider, Contenir, Réfléchir, Revenir)
 - Fiches des émotions
 - Livres
 - Jeux

- **Au niveau des cognitions :**
 - Tendance à dramatiser : faire réfléchir l'enfant ou lui ramener des exemples passés de réussite, des statistiques (chez les plus vieux), *est-ce grave ou juste plate si ça arrive ?*
 - Anticipation : ramener dans le moment présent, voir sur quoi j'ai du contrôle présentement, encourager à aller jouer ou faire quelque chose d'amusant

- **Hygiène de vie et AVQ :**
 - **Évaluer avec les parents son quotidien**
 - **Sommeil** : voir la routine du sommeil, pas d'écran au moins une heure avant d'aller au lit, préparer le calme pour l'heure du coucher (enfants hyperactifs et survoltés par fatigue)
 - **Alimentation** : repas équilibrés, consommation de caféine, de sucreries ou la faim (augmente l'agitation intérieure et extérieure), oméga 3 ?
 - **Bouger/Sport (DÉPENSER L'ÉNERGIE)**
 - **Activités** de plaisir et de rire
 - Temps d'écran

- **Préconiser les exercices de détente :**
 - Voir selon chaque enfant ce qui lui convient
 - Plus passive : respiration, visualisation, méditation, cohérence cardiaque, approche ECHO
 - Plus active : contracté – relâché, Yoga, pleine conscience, exercice du papillon

Stratégies pour diminuer la pression et favoriser le soutien chez le parent
--

- **Faire alliance**
 - Attitude de partage d'informations, collaboration;
 - Prendre son temps pour parler : réfléchir aux bons mots, nuancer « parfois », axer sur des faits, statistiques, résultats, « peut-être que... » ;
 - Vérifier la compréhension et l'accord du parent ET de l'enfant ;
 - Entendre le parent dans son besoin, sa demande, ses émotions, sa souffrance (valider) ;
 - Questionner le parent sur son vécu émotif avec son enfant ;
 - Se donner un temps pour réfléchir à ce que je vis avec le parent (intrusion, malaise, agitation, besoin de parler, etc.)
 - Réfléchir à ses propres interventions et sentiments afin d'éviter de les projeter : colère, impuissance, etc.

Stratégies pour diminuer la pression et le stress chez l'intervenant

3 BONNES RESSSSSPIRATIONS ÊTRE SUFFISAMMENT BON Plaisir et moment présent

· Facteurs de protection

- S'entourer d'amis significatifs et nourrissants : pour supporter, il faut du support
- Être indulgent envers soi-même; vous dire à vous-même ce que vous conseilleriez aux autres
- Performance par le plaisir
- Investissement plaisant autre que le travail, activités pour soi : sport, créativité, cours artistiques, exercices de détente ou de relaxation (yoga, méditation, cohérence cardiaque, pleine conscience, auto-massage, etc.).
- Satisfaction et gratifications : à la fin de la journée de travail, trouver ce qui a été satisfaisant et gratifiant et en retrouver dans sa vie personnelle

· Pistes de solutions au travail

- Reconnaître ce sur quoi j'ai du pouvoir et mettre l'énergie à changer ce qui peut l'être (soi, sa perception)
- Savoir dire « non » avec tact ou des « oui mais... »
- Partage des tâches : accepter que tout ne soit pas parfait
- Se demander : *Est-ce grave ou juste plate*
- Se ramener au moment présent : *Est-ce que je peux faire quelque chose maintenant*
- Dédramatiser : voir le pire et le mieux, droit à l'erreur, la prochaine fois...

· Gérer votre temps :

- Fixez-vous des objectifs quotidiens réalistes
- Classez-les par ordre de priorité, tenant compte de vos limites
- Prévoyez des périodes où vous ne voulez pas être dérangé : divisez votre temps en périodes de travail
- Planifiez votre mois, votre semaine, votre journée
- Limitez le nombre de fois où vous vérifiez vos courriels et y répondez
- S'accorder des temps de pauses d'écran (50 minutes ordi, 10 minutes ailleurs)

- **Stress : quand ça va trop vite...**
 - Vous avez le pouvoir sur :
 - Votre respiration
 - Vous donnez du temps
 - Faire des bilans régulièrement (bon coup de la journée)
 - Vous rappeler les raisons de vos choix (carrière, famille, conjoint...)
 - Votre discours intérieur
 - N'oubliez pas de tenir compte de vos capacités du moment présent

- **Quand plusieurs signes et symptômes sont présents chez l'intervenant, que faire ?**
 - Oser aller en parler pour prendre du recul
 - Attention à la perception négative de soi face à l'épuisement ; la compassion et l'empathie sont plutôt des forces!
 - Éviter les comparaisons avec d'autres collègues, se centrer sur soi, ses besoins et limites car chacun est différent, on ne peut comparer une même situation
 - Une thérapie peut être la solution pour se retrouver et se comprendre...