

# Je passe à l'action!

- Encourager la pratique d'activités physiques.
- Enseigner à mieux gérer le temps et les priorités. ⚠
- Aménager des endroits calmes et des coins zen.
- Aménager des locaux permettant de faire des choix d'activités variées.
- Aménager des lieux permettant de bouger, qui favorisent le jeu libre et spontané.
- Annoncer les changements et la routine (pour les plus jeunes ou la clientèle plus vulnérable).
- Réduire la stimulation visuelle (par exemple en enlevant des affiches ou en focalisant sur un thème à la fois ou par semaine).

## VOUS DEVEZ savoir que...

Lorsque les hormones du stress atteignent le cerveau des enfants et des adolescents, elles affectent des régions qui sont encore en plein développement.

Des études mentionnent que l'adulte (NOUS!) est l'un des acteurs les plus importants dans la gestion du stress de l'enfant. L'adulte peut poser des gestes pour diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité (par exemple en visitant de nouveaux lieux). Il peut aussi accroître le sentiment de contrôle chez l'enfant, par exemple en lui offrant des choix.

En cas d'anxiété, l'interprétation du danger, de ses probabilités et de ses conséquences est souvent exagérée et nuit au fonctionnement de la personne. **Lorsque l'anxiété devient une source de détresse ou de souffrance, n'hésitez pas à diriger la personne vers les services adéquats.**

N. B. : Toute l'information de cette fiche provient des recherches de Sonia Lupien, Ph. D., et a été puisée dans le site Internet du Centre d'études sur le stress humain.

**LA TROUSSE Saine gestion du stress est le résultat du travail collectif d'acteurs des milieux communautaire, scolaire, municipal, de la santé et de la petite enfance faisant partie de l'équipe du regroupement Santé vous en forme de la MRC de L'Assomption.**

### Références

- Les outils de Midi trente (tout âge).
- Centre d'études sur le stress humain.
- *Mammoth Magazine*.
- Vidéo Le stress et l'anxiété chez les adolescents, du CESH.

**Coordination** : Mélanie Gagné, Laurence Lebel-Alexandre et Priscilla Monette-Gagné

**Remerciements** à Jessie Armstrong, Manon Bouchard, Valérie Chrétien, Natacha Condo, Mélissa Corriveau, Karine Fréchette, Jade Laforce-Lemieux, Sylvaine Lefebvre et Johanne Meilleur

**Illustrations et graphisme** : André Martel

Merci à ceux et celles qui ont participé avec tout leur cœur et leur rigueur à la production de cette trousse !



## Trucs et astuces

- Rire ou chanter.
- Enseigner à prendre de profondes respirations.
- Prendre la « température » du groupe.
- Reconnaître et nommer les émotions vécues.



POUR MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST LA GESTION DU TEMPS, CONSULTEZ LA FICHE LA GESTION DU TEMPS.



Des outils de réflexion et des leviers d'intervention traitant de la saine gestion du stress pour aider les intervenants, le personnel enseignant, les éducateurs et les animateurs à soutenir et à accompagner les jeunes et leur famille face à cet enjeu.

## 1- LE STRESS

### Objectifs de la fiche :

- Développer une compréhension commune du stress.
- Susciter la réflexion sur les stratégies à mettre en place.
- Encourager le passage à l'action.
- Présenter des outils de gestion du stress.

### Saviez-vous que...

- Le stress est **nécessaire** à la vie et a permis la survie de notre espèce!
- Les stresseurs sont omniprésents dans la vie de tous.
- Le stress est une réaction normale du corps face aux stresseurs présents dans l'environnement ou à l'interprétation que l'on en fait.
- Le stress est utile. Une bonne gestion du stress augmente la concentration et la mémoire.
- Seul le stress chronique peut avoir des conséquences négatives sur la santé.
- Il est clair que plus les enfants sont jeunes, plus ils sont vulnérables au stress mal géré des adultes, car ils ne possèdent pas la capacité de contrôler les situations et les stratégies pour diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité.



LE STRESS EST CONTAGIEUX. SI LES ADULTES GÈRENT BIEN LEUR PROPRE STRESS, ILS RÉDUISENT LES IMPACTS POSSIBLES SUR LEURS ENFANTS, PEU IMPORTE LEUR ÂGE.



LE STRESS EST TOUT SIMPLEMENT UNE RÉACTION HORMONALE. CE SONT L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR ET LA FAÇON DE GÉRER CE STRESS QUI PEUVENT ÊTRE POSITIFS OU NÉGATIFS.

Exposé oral  
AUJOURD'HUI!



# Mieux comprendre LE STRESS



## Stress absolu

Le stress absolu est celui qui survient en réaction à un élément déclencheur exceptionnel lié à une question de **survie**. Des exemples? Un accident de voiture, une agression, la rencontre avec un animal sauvage ou une alarme d'incendie.



## Stress relatif

Le stress relatif vient de l'interprétation que l'on fait d'une situation. Il diffère d'une personne à l'autre. Des exemples? Une modification à l'horaire, un oral, un examen, le remplacement de l'éducateur ou de l'éducatrice, un changement de groupe, un deuil ou la séparation des parents.

## Pourquoi la gestion du stress est-elle importante?

- Lorsqu'on n'est pas outillé pour gérer un stress, le stress chronique peut s'installer.
- **Le fait de cumuler plusieurs stressseurs peut augmenter le niveau de stress et la complexité à le gérer.**
- Plusieurs études ont démontré que, lorsque les parents agissent de manière à diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité subies par leur enfant, ils peuvent accroître le sentiment de contrôle chez ce dernier et, par extension, réduire son stress.

Pour qu'une situation soit stressante, il faut pouvoir y associer un ou plusieurs éléments caractéristiques. Les voici :

MENACE	SENTIMENT
CONTRÔLE FAIBLE	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu arrive ou vous ne pouvez pas savoir ce qui se produira.
NOUVEAUTÉ	Il se produit quelque chose que vous n'avez jamais expérimenté.
ÉGO MENACÉ	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

**!**  
Pour s'en souvenir C.I.N.É.

# Symptômes et manifestations

Selon les individus et l'âge, les symptômes peuvent varier et se manifester de différentes façons.

Exemples :

- Changement soudain de comportement.
- Maux de ventre, maux de tête, nausées, changement d'appétit.
- Sentiment de tristesse (pleurs, repli sur soi).
- Bouffées de chaleur, rougeurs.
- Irritabilité, impatience, difficulté à gérer ses émotions.
- Difficulté à dormir.
- Diminution de la capacité de concentration, d'attention ou de mémorisation.
- Crises (pleurs, impulsivité, etc.).
- Évitement des situations stressantes et refus de participer.

# Quel est MON RÔLE?

En tant qu'adulte, je fais le nécessaire pour diminuer les excès de nouveauté et d'imprévisibilité chez les enfants et les jeunes. Je peux accroître le sentiment de contrôle chez ces derniers et, en conséquence, réduire leur stress.

**Comme adulte significatif, vous agirez principalement sur le stress relatif de vos clientèles.** Il existe quelques trucs et astuces que vous pouvez mettre en place en vue de :

- 1) **réduire les symptômes de stress;**
- 2) **proposer des stratégies efficaces de gestion du stress;**
- 3) **permettre d'éviter l'accumulation de stressseurs.**

Prendre le temps de me poser les bonnes questions :

MENACE	EXEMPLES DE QUESTIONS À ME POSER
<b>CONTRÔLE FAIBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les moyens que j'utilise pour partager le pouvoir entre le jeune et moi?</li> <li>• Est-ce que je laisse le jeune faire des choix?</li> <li>• Est-ce que le jeune que j'accompagne peut faire ses choix de résolution de problèmes ou de conflits?</li> </ul>
<b>IMPRÉVISIBILITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les moyens que j'utilise pour faire connaître l'horaire des activités, de la routine, etc.?</li> <li>• Est-ce que les règles de l'organisation sont bien connues des jeunes?</li> <li>• Comment puis-je éviter que quelque chose d'imprévisible arrive pendant ma rencontre avec un jeune?</li> </ul>
<b>NOUVEAUTÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les moyens que je prends pour que les jeunes apprivoisent les changements?</li> <li>• Comment vais-je informer un jeune plus vulnérable qu'un changement aura lieu à la prochaine rencontre ou dans la programmation d'une activité?</li> </ul>
<b>ÉGO MENACÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De quelles façons puis-je favoriser le sentiment de compétence des jeunes face à une épreuve, un défi, etc.?</li> <li>• Comment est-ce que j'amène les jeunes à relever des défis personnels afin qu'ils se sentent fiers?</li> <li>• Comment est-ce que j'interviens pour soutenir un jeune qui a une faible estime de soi?</li> <li>• Comment est-ce que je valorise auprès de tous les jeunes l'importance de l'effort malgré les difficultés?</li> </ul>

Mettre des moyens en place :

EXEMPLES DE MOYENS À UTILISER	CONTRÔLE FAIBLE	IMPRÉVISIBILITÉ	NOUVEAUTÉ	ÉGO MENACÉ
<b>Former un comité jeunes décisionnel</b>	😊	😊	😊	😊
<b>Offrir des choix</b>	😊	😊		😊
<b>Établir une routine connue (affichage du calendrier, horaire des activités)</b>		😊	😊	
<b>Annoncer les changements (écoles, groupes, éducateurs ou éducatrices, arrivées, départs, stagiaires, etc.)</b>		😊	😊	
<b>Afficher les règles et les conséquences</b>	😊	😊		😊
<b>Collaborer avec les parents (dans la mise en place d'interventions, etc.)</b>		😊	😊	😊

# Je passe à l'action!

## Trucs et astuces

- Offrir des moments de temps libre.
- Offrir du matériel diversifié et accessible.
- Être un modèle d'ouverture et s'accorder du temps libre.
- Planifier des moments de temps libre dans son horaire et les respecter.
- Accueillir les retards et les temps d'attente et en profiter.
- Offrir un contexte qui ne sous-entend pas de performance en misant plutôt sur la notion de plaisir.
- Organiser des périodes de temps libre comprenant des activités multigénérationnelles.



Pour mieux gérer votre temps, référez-vous à votre fiche LA GESTION DU TEMPS.

LA TROUSSE *Saine gestion du stress* est le résultat du travail collectif d'acteurs des milieux communautaire, scolaire, municipal, de la santé et de la petite enfance faisant partie de l'équipe du regroupement Santé vous en forme de la MRC de L'Assomption.

### Références

- Denovan, A., Macaskill, A. Building resilience to stress through leisure activities: a qualitative analysis. *Annals of Leisure Research* 2016; 1-40.
- Denovan, A., Macaskill, A. Stress, resilience, and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies* 2017; 36 (6) : 852-865.
- Pronovost, G. (2015). Que faisons-nous de notre temps? Vingt-quatre heures dans la vie des Québécois. Comparaisons internationales. Presses de l'Université du Québec.
- Zhang, J., Zheng, Y. How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescents* 2017; 60 : 114-118.

**Coordination** : Mélanie Gagné, Laurence Lebel-Alexandre et Priscilla Monette-Gagné  
**Remerciements** à Jessie Armstrong, Manon Bouchard, Valérie Chrétien, Natacha Condo, Mélissa Corriveau, Karine Fréchette, Jade Laforce-Lemieux, Sylvaine Lefebvre et Johanne Meilleur  
**Illustrations et graphisme** : André Martel

Merci à ceux et celles qui ont participé avec tout leur cœur et leur rigueur à la production de cette trousse!



Des outils de réflexion et des leviers d'intervention traitant de la saine gestion du stress pour aider les intervenants, le personnel enseignant, les éducateurs et les animateurs à soutenir et à accompagner les jeunes et leur famille face à cet enjeu.

## 2- LE TEMPS LIBRE

### Objectifs de la fiche :

- Clarifier la notion de temps libre.
- Susciter la réflexion sur la norme sociale associée au temps libre.
- Changer les perceptions du temps libre.
- Reconnaître l'importance du temps libre dans notre société.

### Saviez-vous que...

- Autrefois, le temps libre était imposé par la nature, la météo et les saisons. De nos jours, plusieurs facteurs font en sorte que la présence de temps libre à l'horaire est un choix à faire et non une obligation.
- À certaines périodes de la vie — comme aux vacances scolaires, à la retraite, pendant un congé parental et une fois les enfants partis de la maison —, le temps libre peut aussi devenir une source de **stress**. Il peut provoquer un sentiment de vide, voire de culpabilité.

Pour mieux comprendre ce qu'est le stress, consultez votre fiche **LE STRESS**.

- Le temps libre est surtout consacré à des activités « productives » (tâches ménagères, entraînement physique, etc.).
- Laisser l'esprit vagabonder de temps en temps, c'est important pour la **santé mentale**.
- Le temps libre permet l'émergence d'idées nouvelles qui ne verraient pas forcément le jour si l'esprit était constamment occupé.
- Les enfants ont eux aussi besoin de **temps de jeu non structuré** leur permettant de rêvasser, de créer, de découvrir par eux-mêmes, d'observer et de consolider leurs apprentissages de façon expérimentielle.

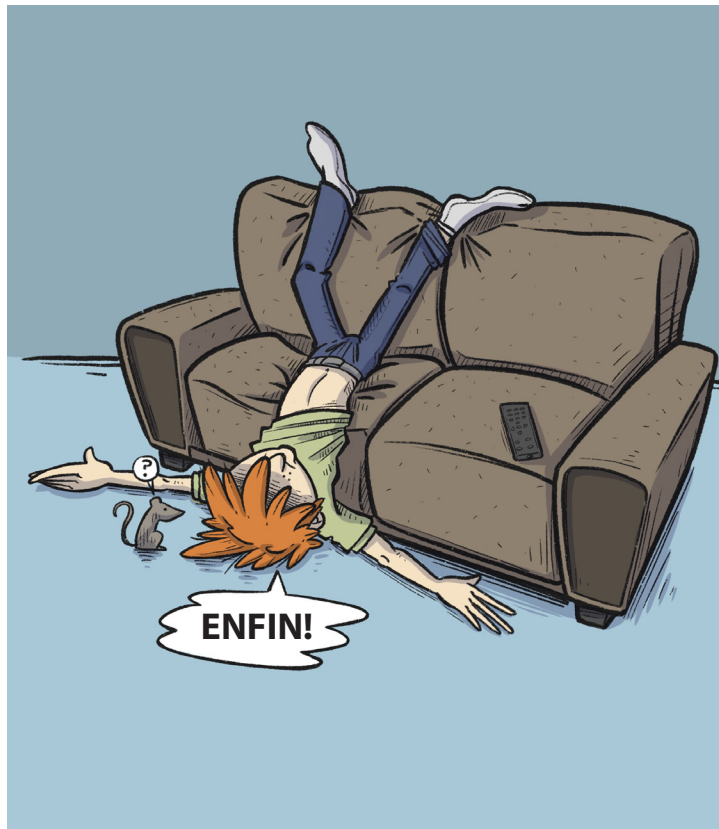


LE JEU LIBRE PERMET AUSSI À L'ENFANT DE DÉVELOPPER SES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MOTRICES, SENSORIELLES, COGNITIVES, SOCIALES ET MORALES, AFFECTIVES ET LANGAGIÈRES.



# Mieux comprendre LE TEMPS LIBRE

À la lumière de nos recherches et de nos discussions, voici notre proposition de définition du temps libre, à l'image de notre société actuelle.



Un **temps libre** est un temps libéré de toute forme de contrainte et consacré volontairement à des activités de nature agréable. C'est un temps d'arrêt non axé sur la productivité et la performance.

Le temps libre est différent pour chacun. Les exigences qu'on s'impose personnellement dans la vie ont une incidence sur la durée, la fréquence, l'occupation et les bienfaits de ce temps libre.

« Le jeu, c'est le travail de l'enfant, c'est son métier, c'est sa vie ».  
– Pauline Kergomard



## Les bienfaits du temps libre

- Favorise l'autonomie et la capacité à bien gérer son temps.
- Permet la connaissance de soi et de l'autre.
- Augmente le sentiment de bien-être et les émotions positives.
- Offre une stratégie proactive qui permet de gérer les sources de stress.
- Permet la consolidation de certains apprentissages.
- Offre le temps d'entrevoir certaines solutions à certains problèmes.
- Facilite l'équilibre entre les différentes sphères de la vie.
- Permet l'exploration et laisse libre cours à la créativité.
- Procure un temps de récupération sur les plans physique et mental.
- Favorise le développement global chez le jeune enfant.



« Jouer ne signifie jamais perdre son temps ».  
– Joan Domènech Francesch

# Quel est MON RÔLE?

Pour susciter la réflexion et amener des changements de pratiques concrets, **je prends le temps de me poser les bonnes questions et de passer à l'action!**



# Trucs et astuces

## POUR APPRENDRE À MIEUX GÉRER SON TEMPS

### CHEZ LES TOUT-PETITS

- Créer un horaire illustré de la journée.
- Afficher l'horaire de la semaine et du mois (activités spéciales).
- Annoncer suffisamment à l'avance la transition à venir (changement de période, sieste ou repas).

### CHEZ LES JEUNES

- Afficher l'horaire de la journée ou d'un moment précis de celle-ci (calendrier mensuel).
- Leur expliquer le mode d'utilisation de différents outils (comme l'agenda) et les encourager à utiliser celui qui leur convient le mieux.
- Afficher l'horaire de la semaine et du mois (activités spéciales).
- Annoncer suffisamment à l'avance les transitions à venir (changement de période, heure de devoirs, temps libre, nouvelle activité).
- Utiliser une alarme pour créer des rappels.



LA TROUSSE *Saine gestion du stress* est le résultat du travail collectif d'acteurs des milieux communautaire, scolaire, municipal, de la santé et de la petite enfance faisant partie de l'équipe du regroupement Santé vous en forme de la MRC de L'Assomption.

### Références

- Hermel, L. (2005). La gestion du temps. 100 questions pour comprendre et agir. AFNOR Éditions.
- Lupien, S. (2010). Par amour du stress. Éditions au Carré.
- Turgeon, L. Formation sur la gestion du temps et des priorités.
- Université Laval, Centre d'aide aux étudiants. La gestion du temps.

**Coordination** : Mélanie Gagné, Laurence Lebel-Alexandre et Priscilla Monette-Gagné  
**Remerciements** à Jessie Armstrong, Manon Bouchard, Valérie Chrétien, Natacha Condo, Mélissa Corriveau, Karine Fréchette, Jade Laforce-Lemieux, Sylvaine Lefebvre et Johanne Meilleur  
**Illustrations et graphisme** : André Martel

Merci à ceux et celles qui ont participé avec tout leur cœur et leur rigueur à la production de cette trousse!



Des outils de réflexion et des leviers d'intervention traitant de la saine gestion du stress pour aider les intervenants, le personnel enseignant, les éducateurs et les animateurs à soutenir et à accompagner les jeunes et leur famille face à cet enjeu.

## 3- LA GESTION DU TEMPS

### Objectifs de la fiche :

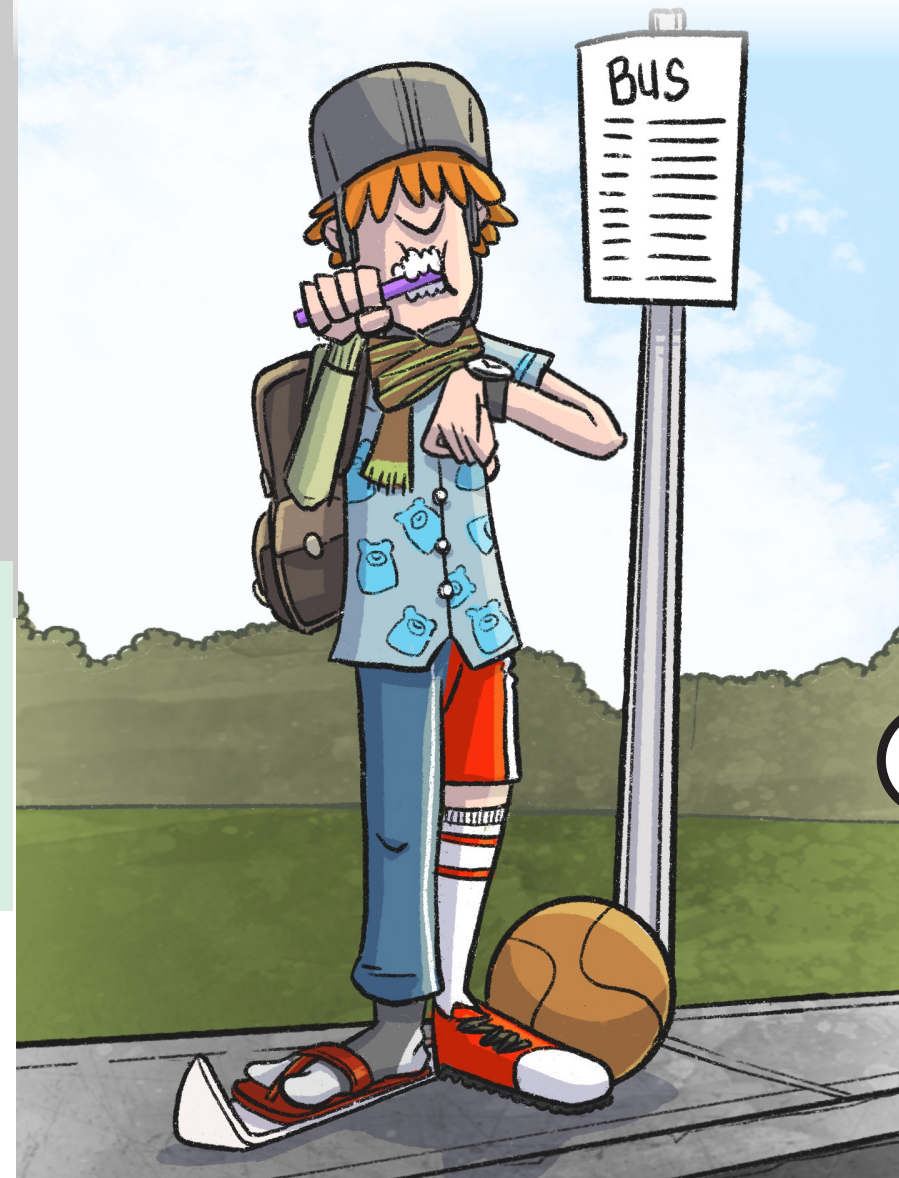
- Outiller pour permettre une meilleure gestion du temps chez les jeunes et aider les intervenants à mieux équilibrer les sphères de leur vie professionnelle, sociale, scolaire, familiale ou autre.
- Prendre conscience de certaines sources de stress ① associées à la gestion du temps afin de les diminuer.
- Enseigner des façons d'optimiser l'utilisation de son temps.
- Montrer aux tout-petits à se repérer dans le temps.

### Saviez-vous que...

- La routine est le premier repère temporel chez les enfants. Elle instaure chez eux un sentiment de confiance et de sécurité. Ils sont en effet rassurés de savoir ce qui va se passer «après», ce qui les attend... Par exemple, les routines du repas du midi et des siestes contribuent à leur mieux-être.
- Les routines établies par les adultes permettent aux jeunes d'apprendre à s'organiser et à développer des façons de faire qu'ils pourront ensuite utiliser à l'école.
- Chaque personne a son propre cycle d'énergie, c'est-à-dire un moment de la journée où elle est particulièrement productive. Une bonne gestion du temps et des priorités dépend en partie du respect de ce cycle.
- Une mauvaise gestion du temps diminue l'efficacité de chacun et peut contribuer à augmenter le stress. Cela peut provoquer notamment des retards, une faible productivité, des conflits interpersonnels et des frustrations.

1

POUR MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST LE STRESS, CONSULTEZ LA FICHE LE STRESS.



# Mieux comprendre LA GESTION DU TEMPS

La gestion de temps est une méthode qui permet d'optimiser le temps dont on dispose pour s'acquitter de ses diverses responsabilités.

## Les bienfaits d'une gestion du temps efficace

- Libère du temps pour se faire plaisir.
- Procure une meilleure maîtrise de sa vie et de son temps.
- Contribue à diminuer les sources de stress.
- Favorise une meilleure confiance en soi.
- Augmente l'efficacité personnelle.

## Quel est MON RÔLE?

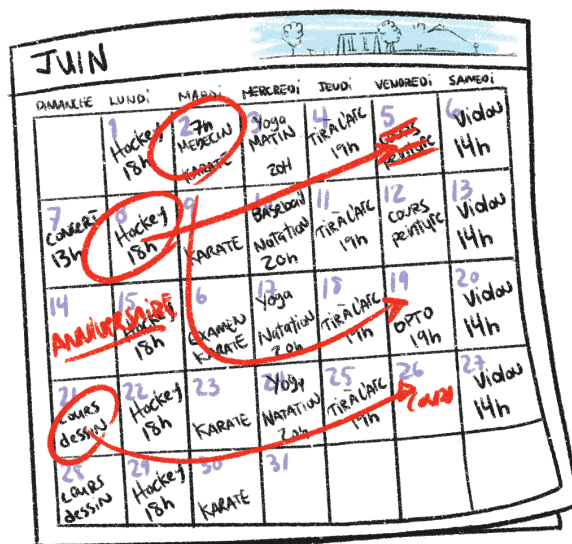
- Outiller mes clientèles (jeunes, parents, etc.) afin de les aider à mieux gérer leur temps.
- Soutenir les jeunes dans la planification de leur horaire.
- Les encourager à utiliser les outils disponibles (agenda, calendrier, etc.).
- Les aider à libérer du temps pour eux-mêmes.

# Je passe à l'action!

## COMMENT AIDER LES JEUNES À MIEUX GÉRER LEUR TEMPS

### 1. LES AIDER À S'ORGANISER EFFICACEMENT

- Leur suggérer des outils de gestion du temps qui leur seront utiles (agenda papier ou électronique, calendrier papier ou électronique, notes, etc.).
- Les amener à avoir un espace de travail fonctionnel et bien rangé afin de se retrouver rapidement.
- Les encourager à se faire aider et à recourir aux ressources en place (aide aux devoirs, parents, amis, maison des jeunes).
- **Leur proposer de réserver du temps à l'agenda** pour réaliser les tâches importantes au lieu de seulement y inscrire les échéances.
- Leur expliquer qu'il faut prévoir **du temps pour les... imprévus!**



# Je passe à l'action! (suite)

### 2. LES ACCOMPAGNER DANS LA DÉFINITION DE LEUR OBJECTIF

- En les invitant à se poser les questions suivantes :  
« **Qu'est-ce que tu vises (sur les plans personnel, scolaire, etc.)?** »  
« **Qu'est-ce qui est réellement important pour toi?** »
- En les invitant à cibler un objectif qui doit être :

**S**pécifique  
**M**esurable  
**A**ccceptable  
**R**éaliste et réalisable  
**T**emporellement défini



**Pour s'en souvenir  
S.M.A.R.T**

### 3. LES AMENER À PLANIFIER LEURS TÂCHES POUR QU'ILS PUISSENT ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS

- **Dresser** une liste des tâches à faire.
- **Prioriser** les tâches en utilisant par exemple la matrice d'Eisenhower (voir outil en annexe).
- **Diviser** la tâche qui cause le plus de stress en différentes étapes.

Si le jeune a plusieurs objectifs, vérifier avec lui si ceux-ci sont compatibles et atteignables de façon simultanée ou s'il est préférable de les atteindre un à la fois et l'inviter à vérifier si ceux-ci sont compatibles entre eux.

### • POURQUOI AVONS-NOUS DE LA DIFFICULTÉ À DIRE NON?

o Volonté de faire plaisir, recherche de valorisation, peur du jugement (égoïsme, incompétence), mauvaise planification...

### 4. LES AMENER À SE QUESTIONNER SUR CE QUI GRUGE LEUR TEMPS

- **Interruptions** : Dites à l'avance que vous n'êtes pas disponible pour « x » temps, puis fermez la porte.
- **Appels, messages et notifications de toutes provenances** : Plutôt que de perdre votre concentration sans arrêt, fermez temporairement vos sonneries et gardez vos appareils à distance... Rares sont les réelles urgences!
- **Conversations futiles** : Vous pourrez les avoir lorsque vous serez plus libre.

« **LE STRESS EST IGNORANT, IL CROIT QUE TOUT EST URGENT.** »

– NATALIE GOLDBERG

# Quel est MON RÔLE? (suite)

QUESTIONNEMENTS	RÉSUMÉ DE LA DISCUSSION	SOLUTIONS ET AMÉLIORATIONS
Quel argumentaire est utilisé par le personnel pour informer les parents des bienfaits des périodes libres impliquant une prise de risque?		
Qu'est-ce qui est mis en place afin d'assurer une bonne relation de collaboration entre le personnel et les parents en ce qui concerne la gestion du risque?		

## Trucs et astuces

- Adopter une attitude de bienveillance plutôt que de surprotection.
- Se questionner sur les règles actuelles.
- Inclure le personnel et les parents dans la réflexion amorcée.
- Amener les parents à réfléchir sur les bienfaits de la prise de risque.
- Offrir plus de périodes libres et en profiter pour faire de l'observation.
- Accompagner les enfants et les jeunes dans l'expérimentation de la prise de risque.
- Faire confiance aux jeunes et leur laisser de la liberté!



LA TROUSSE *Saine gestion du stress* est le résultat du travail collectif d'acteurs des milieux communautaire, scolaire, municipal, de la santé et de la petite enfance faisant partie de l'équipe du regroupement Santé vous en forme de la MRC de L'Assomption.

### Références

– Association québécoise des CPE. Projet Petite enfance, grande forme. La prise de risque est essentielle au développement de comportements d'autoprotection chez l'enfant.

– Équipe Naître et Grandir et Duclos, G. Protéger sans surprotéger.

– Ministère de la Famille. Gouvernement du Québec. Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

**Coordination** : Mélanie Gagné, Laurence Lebel-Alexandre et Priscilla Monette-Gagné

**Remerciements** à Jessie Armstrong, Manon Bouchard, Valérie Chrétien, Natacha Condo, Mélissa Corriveau, Karine Fréchette, Jade Laforce-Lemieux, Sylvaine Lefebvre et Johanne Meilleur

**Illustrations et graphisme** : André Martel

Merci à ceux et celles qui ont participé avec tout leur cœur et leur rigueur à la production de cette trousse!



Des outils de réflexion et des leviers d'intervention traitant de la saine gestion du stress pour aider les intervenants, le personnel enseignant, les éducateurs et les animateurs à soutenir et à accompagner les jeunes et leur famille face à cet enjeu.

## 4-LA PRISE DE RISQUE

### Objectifs de la fiche :

- Faire de la sensibilisation sur l'hypersécurité et la prise de risque.
- Susciter un questionnement autour de nos pratiques d'interventions.
- Mettre en lumière l'importance de la « prise de risque » dans la vie d'une personne.

### Saviez-vous que...

- La prise de risque, dans les limites des capacités d'un enfant, est essentielle au développement de ses comportements d'autoprotection.
- En étant en situation d'évaluer le risque présent et d'y faire face, le jeune développera une plus grande confiance en lui et sera mieux outillé pour faire face à de futures situations de stress. ①
- La protection d'un enfant devient abusive quand elle entrave son développement.
- L'enfant utilise les **périodes libres** ② ou le jeu libre pour expérimenter ses habiletés et connaître ses limites et ses capacités.

1

POUR MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST LE STRESS, CONSULTEZ LA FICHE LE STRESS.

2

POUR MIEUX COMPRENDRE LA NOTION DE PÉRIODES LIBRES OU LE JEU LIBRE, CONSULTEZ LA FICHE LE TEMPS LIBRE.



# Mieux comprendre LA PRISE DE RISQUE

Le risque zéro n'existe pas. Il est néfaste de vouloir protéger un jeune de tous les risques, car cela l'empêche d'apprendre à faire face aux difficultés.

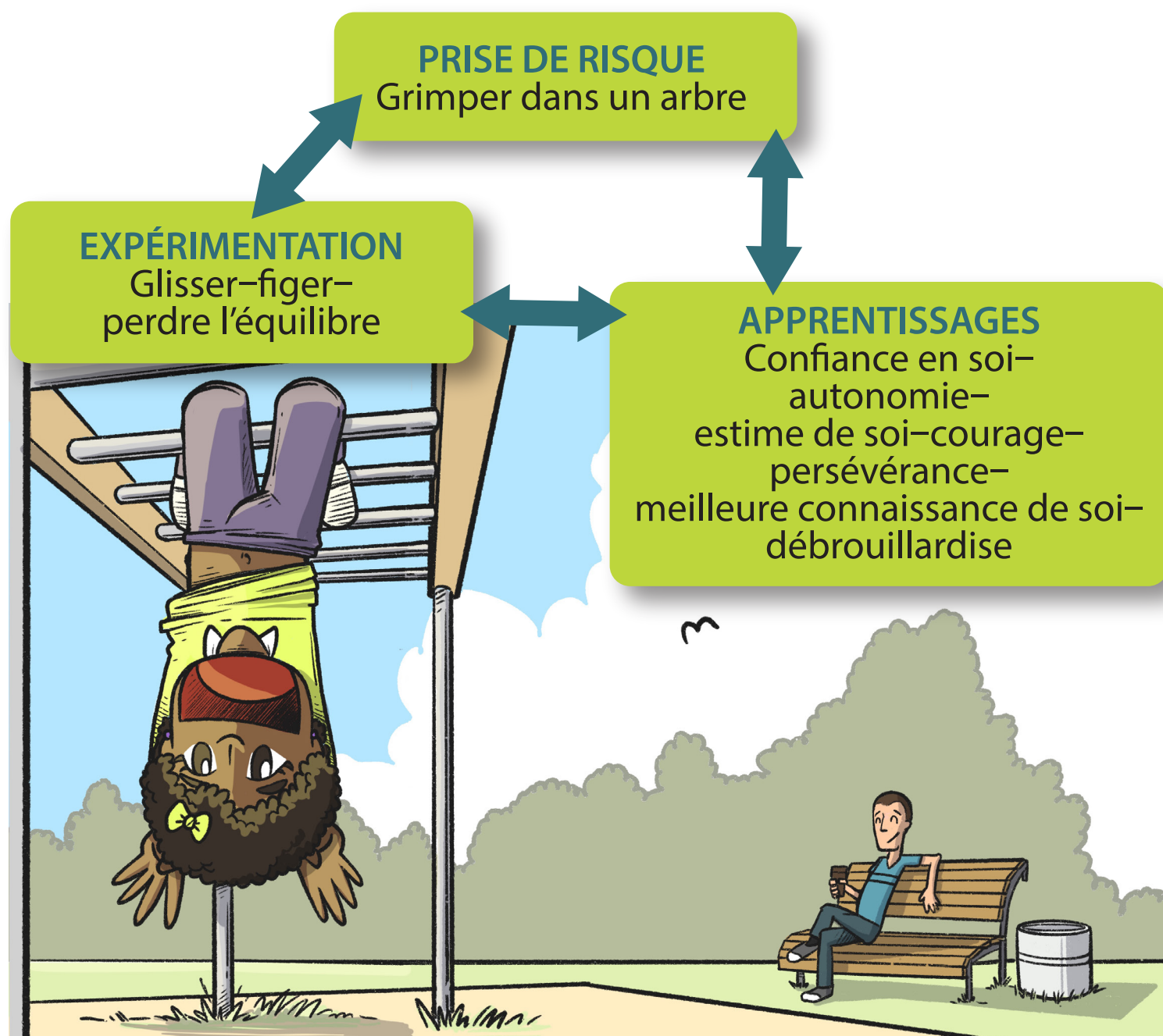
C'est en ayant la possibilité d'expérimenter que le jeune développera ses propres comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité.

« Danger et risque ne sont pas des synonymes. La sécurité bien dosée est un équilibre entre sécurité et liberté d'action. » – AQCPE, 2016

« Il y a une différence entre protéger et surprotéger. S'assurer que l'environnement est sécuritaire, c'est protéger. Empêcher l'enfant de vivre des expériences variées parce qu'on a peur, c'est surprotéger. »

– Monique Dubuc, magazine *Naitre et grandir*

## EXEMPLE D'UNE SITUATION DE PRISE DE RISQUE



# Les bienfaits de la prise de risque

## POUR LES JEUNES

- Permet l'expérimentation
- Favorise les apprentissages
- Développe la confiance en soi
- Diminue les sources de stress (voir fiche *Le stress*)
- Stimule et favorise l'autonomie (voir fiche *Le temps libre*)
- Favorise la pensée créative (voir fiche *Le temps libre*)
- Aide à mieux reconnaître et évaluer le risque, le danger et les conséquences
- Favorise la sociabilité
- Favorise la persévérance (essais-erreurs)

## LES MILIEUX

- Permet de mieux répondre aux besoins de la clientèle
- Engendre moins d'interventions restrictives/plus de périodes d'observation
- Facilite l'atteinte de la mission ou des objectifs
- Laisse plus de place à la créativité dans la planification des activités
- Favorise les relations et une saine dynamique de groupe

## Quel est MON RÔLE?

En tant qu'adulte responsable, je dois mettre en place des environnements qui permettront la prise de risque calculée (activités, aménagement des lieux, règles et consignes, matériel, etc.).

### Prendre le temps de me poser les bonnes questions

**Proposition :** Faire une réflexion personnelle, puis en équipe.

QUESTIONNEMENTS	RÉSUMÉ DE LA DISCUSSION	SOLUTIONS ET AMÉLIORATIONS
Quels sont les éléments de ma pratique actuelle qui sont en lien avec la prise de risque et quels sont mes bons coups qui favorisent ce type d'approche?		
Est-ce que l'ensemble du personnel comprend bien les bienfaits de la prise de risque?		
Quels sont les lieux ou les situations où je suis à l'aise de voir les jeunes prendre des risques dans leurs jeux? Ceux et celles où je ne suis pas à l'aise?		
Quelles sont mes propres peurs face à la prise de risque? Comment m'assurer que ces peurs n'entravent pas le développement de ma clientèle?		
Quelles sont les règles de sécurité en place et celles qui pourraient être revues afin de permettre plus de liberté?		



# Je passe à l'action!

## Qualité de l'interaction entre l'adulte et l'enfant

- Adopter une attitude sécurisante, calme, chaleureuse et réconfortante.
- Faire des demandes claires et réalistes en fonction des besoins, des capacités et du niveau de développement de chacun.
- Favoriser une discipline et une routine constantes et prévisibles en évitant la surcharge de l'horaire.
- Écouter et soutenir l'enfant et lui laisser le temps d'exprimer ce qu'il ressent, par exemple, lors d'une activité-causerie.
- Accompagner l'enfant dans la mise en place de moyens facilitant la gestion de ses émotions et les conflits avec ses pairs.
- Encourager les comportements positifs et les efforts de l'enfant, et souligner les forces dont il fait preuve.

## Qualité de l'aménagement des lieux et matériel

- Mettre en place des moyens de réduire le bruit.
- Mettre du matériel de manipulation à la disposition des enfants.
- Offrir des supports visuels pour illustrer la routine, les activités, le calendrier, etc.

## Qualité de l'expérience vécue par les enfants

- Instaurer une routine (p. ex. : accueil et horaire de la journée).
- Agir de façon prévisible en annonçant les changements de programme.
- Respecter le rythme de chaque enfant (sieste, repas, routine, etc.).

## VOUS DEVEZ savoir que... vous pouvez agir collectivement.

### Comment favoriser un environnement bienveillant autour de soi?

Soyez une personne disponible, chaleureuse, réconfortante et attentive aux besoins des enfants. Une telle attitude est indispensable si on veut les soutenir en période de stress.

En grandissant, les enfants seront inévitablement confrontés à des défis à la fois prévisibles (comme la première journée d'école) et imprévisibles (comme la perte d'un être cher). Ces défis constituent pour eux une occasion d'apprendre à gérer efficacement le stress, à réguler leurs émotions et à développer les ressources sociales, comportementales, cognitives et d'adaptation nécessaires pour les surmonter — bref à grandir et à cheminer vers la maturité adulte.

**LA TROUSSE Saine gestion du stress est le résultat du travail collectif d'acteurs des milieux communautaire, scolaire, municipal, de la santé et de la petite enfance faisant partie de l'équipe du regroupement Santé vous en forme de la MRC de L'Assomption.**

#### Références

- Gunnar MR, Herrera A, Hostinar CE. Stress et développement précoce du cerveau. Dans : Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Éd. Paus T, éd. thème. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.
- Williams RC, Biscaro A, Clinton J. L'importance des relations : comment les cliniciens peuvent soutenir des pratiques parentales positives pendant la petite enfance. Paris. Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture. 2019.
- Deegan MP, Magazine 100 degrés. Petite enfance, 7 façons de prendre soin de la santé mentale des tout-petits.
- Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Éd. Paus T, Éd. thème. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.
- Naître et grandir. Comportement, Le stress chez l'enfant.
- Beaudet G., Educatout. Réduire les sources de stress en service de garde.

**Coordination :** Laurence Lebel-Alexandre

**Remerciements** à Violaine Bélanger, Manon Bouchard, Johanne Meilleur et Stéphanie Mousseau

**Illustrations et graphisme :** André Martel

Merci à ceux et celles qui ont participé avec tout leur cœur et leur rigueur à la production de cette trousse!



Des outils de réflexion et des leviers d'intervention traitant de la saine gestion du stress pour aider les intervenants, le personnel enseignant, les éducateurs et les animateurs à soutenir et à accompagner les jeunes et leur famille face à cet enjeu.

## 5- LE STRESS CHEZ LES TOUT-PETITS

### Objectifs de la fiche :

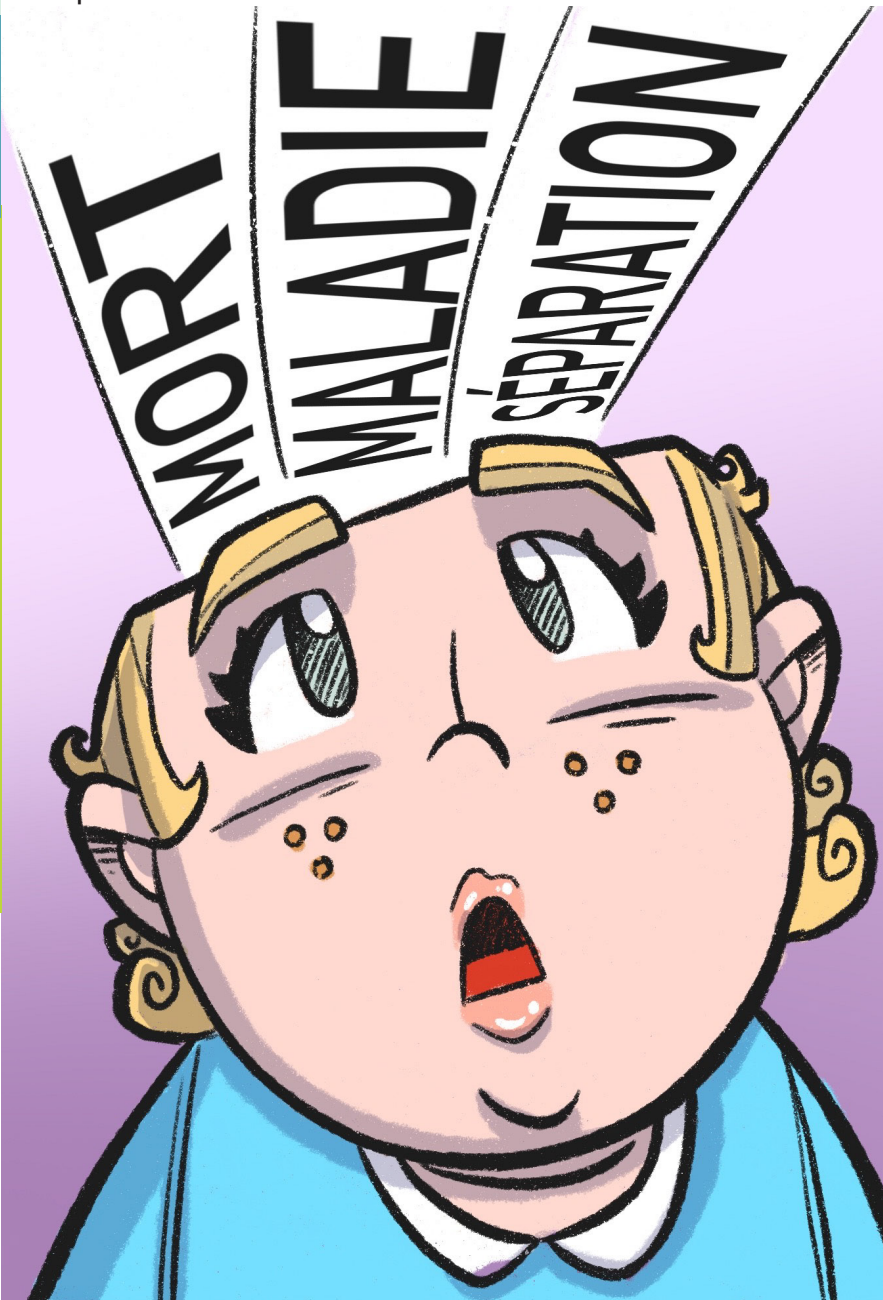
- Développer une compréhension commune du stress et de ses manifestations chez les tout-petits.
- Reconnaître l'importance d'intervenir tôt en gestion du stress.
- S'outiller afin de mieux soutenir la mise en place, sur le plan individuel et collectif, d'éléments permettant de contrer le stress et l'apparition de ses symptômes, et ce, dès la petite enfance.

### Saviez-vous que...

- Le cerveau est un organe remarquablement intégré dont les multiples fonctions opèrent de façon extrêmement coordonnée. Indissociables, ses capacités cognitives, affectives et sociales présentent une très forte interdépendance tout au long de l'existence. Ainsi, bien-être affectif, compétences sociales et nouvelles aptitudes cognitives s'influencent mutuellement.
- La petite enfance est une période de la vie où la construction du cerveau s'effectue à vitesse grand V. Or, un cerveau soumis à un stress constant doit concentrer l'essentiel de son énergie sur les sources de stress afin de s'y adapter. Cela peut entraîner une dérégulation du système nerveux. Le tout se fait au détriment des autres apprentissages.
- Pour favoriser le développement optimal des tout-petits, il faut faire preuve de vigilance et être sensible à leur stress.



**LE STRESS EST ESSENTIEL AU DÉVELOPPEMENT DES TOUT-PETITS, MAIS IL PEUT S'AVÉRER PROBLÉMATIQUE S'IL EST DE NATURE TOXIQUE ET S'IL DEVIENT CONSTANT. POUR MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST LE STRESS EN GÉNÉRAL, CONSULTEZ LA FICHE LE STRESS.**



## Mieux comprendre LE STRESS CHEZ LES TOUT-PETITS

**L'équilibre émotionnel et le bien-être de l'enfant** tiennent à de nombreuses variables, dont la sécurité physique et affective, la qualité des soins offerts à la maison et au service de garde, la stabilité des relations, la chaleur humaine et l'amour reçus, ainsi que la présence d'un bon encadrement et d'habitudes quotidiennes. De tels soins favorisent non seulement la santé physique et mentale de l'enfant, mais aussi sa capacité d'apprentissage future.

Le cerveau de l'enfant qui reçoit de l'adulte **des soins réconfortants, attentifs et sensibles** se développe de façon optimale. Ces soins protègent aussi le jeune cerveau des effets potentiellement nuisibles des stressseurs.

**Le cerveau en développement est particulièrement sensible aux influences de l'environnement, dont le stress toxique précoce.**

**Pour le cerveau en développement, les deux premières années de vie représentent d'immenses possibilités, mais aussi une période de grande vulnérabilité. L'enfant exposé au stress toxique sur une longue période voit son seuil de tolérance au stress et ses capacités d'adaptation s'affaiblir, ce qui accroît les risques de maladie physique et mentale, de régulation insuffisante du comportement et d'apparition de troubles cognitifs à l'âge adulte.**

## Quel est MON RÔLE?

Les enfants n'ont pas tous les mêmes besoins. Certains ont un tempérament plus anxieux. Chez ceux qui présentent une capacité d'adaptation plus développée, les différentes stratégies utilisées pour répondre aux éléments stressseurs influenceront grandement la façon dont ils parviendront à gérer le stress dit normal et tolérable.

En créant un environnement cohérent, bienveillant et sécurisant pour l'ensemble des enfants, vous leur permettez d'appivoiser et de gérer adéquatement les situations ou les moments pouvant être une source de stress pour eux.

Un environnement sera sécurisant s'il est prévisible. Il s'agira d'un milieu réunissant une routine, des comportements et des attitudes prévisibles chez l'adulte ainsi qu'une disponibilité affective pour les besoins de chaque enfant.

## Gérer le stress, un petit pas à la fois...

- Pour développer sa confiance en soi, l'enfant a besoin de défis à sa mesure. Encouragez-le, sans trop en demander.
- Rappelez-lui que vous l'aimez, peu importe ses résultats.
- Félicitez-le quand il fait des efforts et des progrès et parlez-lui de ses succès passés.
- Laissez à l'enfant un peu de **maîtrise sur sa vie**. Offrez-lui des choix et laissez-le prendre des décisions simples.
- Ne le surprotégez pas. Les nouveautés et l'imprévu font partie de la vie. C'est en les affrontant qu'un enfant développe sa résistance au stress.

Pensez C.I.N.É!  
CONSULTEZ LA FICHE  
SUR LE STRESS.

## Différents types de stress chez l'enfant

**Le stress tolérable** désigne un état physiologique pouvant perturber les réactions comportementales (pleurs, retrait, crises, etc.) de façon momentanée. Quelle variable peut rendre un stress tolérable ou non? C'est l'accès par l'enfant à un adulte significatif apte à offrir son soutien et un encadrement bienveillant et prévisible. Une approche sécurisante facilitera les processus d'adaptation et le retour à l'équilibre.

**On parle de «stress toxique»** lorsque la personne vit des moments d'adversité majeure auxquels se greffe la présence simultanée et fréquente de plusieurs facteurs de stress, le tout de façon prolongée, voire constante. Les **facteurs de stress** les plus courants et observables sont les moments de transition, notamment les déménagements, la séparation des parents, la mort d'un proche, la violence, les difficultés économiques, les logements inadéquats ou la mort d'un proche.

**Le stress «toxique et par cumul»** désigne une activation forte, fréquente et/ou prolongée des systèmes de réaction au stress, non atténuée par la protection, le soutien et la stabilité que peut apporter l'adulte. Les mauvais traitements, la négligence, une dépression grave de la mère, un milieu touché par de grandes difficultés sociales ou l'isolement et la toxicomanie des parents en sont les principaux facteurs de risque.

