

Les pièges du stress, tant chez les enfants que chez les parents

Par Nicole Fortier, intervenante chez Éducation-Coup-de-Fil

Le stress fait partie de la vie de tout être humain depuis toujours, et les sources de stress sont innombrables! De plus, chaque personne est unique et a sa propre façon d'y réagir.

Comme les adultes, les enfants sont sensibles au stress; ils peuvent manifester des symptômes d'anxiété psychosomatiques sans comprendre ce qui leur arrive car leur pensée est beaucoup moins évoluée que celle des adultes. De fait, ils ont peu ou pas de moyens de défense pour combattre le stress.

Les familles du XXI^e siècle font face à trois exigences : toujours plus, toujours plus vite, toujours mieux. Pour y répondre, les parents doivent payer cher en énergie et en temps : performance au travail, situation économique, conciliation travail-famille incluant la réussite scolaire des enfants et dans leurs activités parascolaires, etc. La gestion du temps pour ces multiples tâches est l'une des plus importantes causes de stress dans la famille actuelle. Or, l'enfant ressent le stress de cette course : on attend de lui qu'il accélère son développement et qu'il atteigne un niveau d'autonomie qui réponde plus souvent au besoin des parents qu'à ses propres besoins. L'enfant fait face à plusieurs agents de stress en-dehors de son milieu familial : la garderie, l'école, ses pairs, les appren-

Pour améliorer cette situation, les parents doivent se réserver du temps pour rendre possible le plaisir d'apprendre, le respect du rythme de développement et le soutien affectueux de leurs enfants.

tissages, etc. À la fin de la journée, il a passé presque douze heures à l'extérieur de la maison à s'adapter à toutes ces réalités. Le stress de ce rythme de vie induit parfois de l'opposition, de l'agitation ou de la dépression.

Pour améliorer cette situation, les parents doivent se réserver du temps pour rendre possible le plaisir d'apprendre, le respect du rythme de développement et le soutien affectueux de leurs enfants. Certains devront faire le choix de résister aux séductions de la performance. Enfin, des mesures sociales efficaces de conciliation famille-travail devraient être mises en place pour éviter que les parents ne soient engloutis dans ce rythme qui génère plus de stress que de bonheur... ■

*Source : Duclos, Germain (2012).
Attention : Enfants sous tension, Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, Collection parents*

ÉDUCATION-COUP-DE-FIL est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents et enfants dans la vie quotidienne.
Téléphone : 514 525-2573 Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com

