

Le stress & l'anxiété à la petite enfance

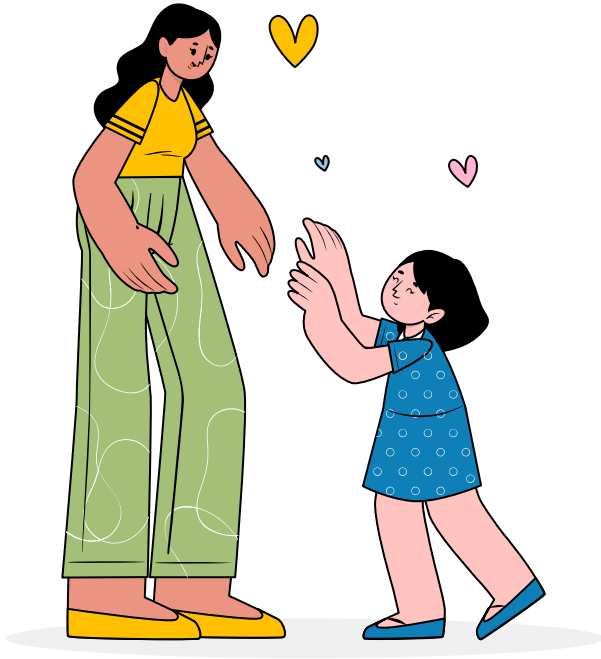
Audrey-Ann Journault,

Doctorante en psychologie à l'Université de Montréal & au
Centre d'études sur le stress humain (CESH)

18 octobre 2023 – Nexus Santé



Le stress



C'est quoi?

Une réaction puissante que le corps produit pour **s'adapter** ou **réagir** face à une menace.

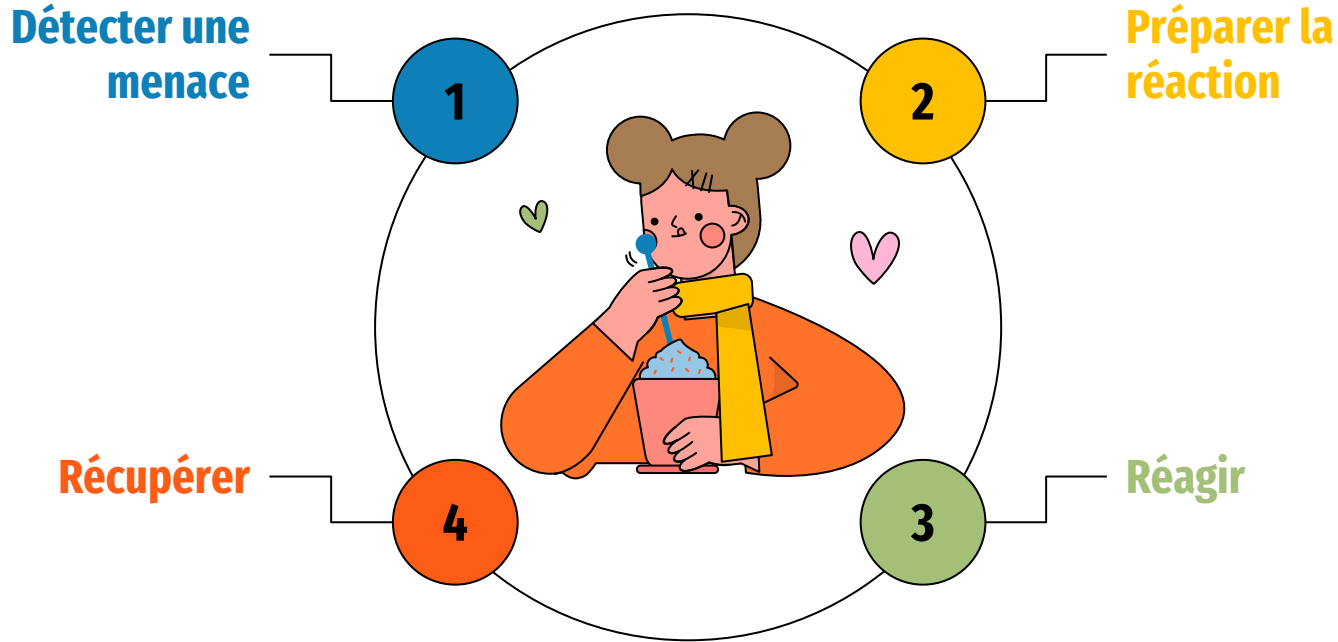
Système complexe

Processus impliquant des aspects génétiques, neurologiques, biologiques, psychologiques, comportementaux, sociaux et culturels.

Nécessaire à la survie

Le système de stress est présent **dès la naissance** et se développe selon l'environnement

Le stress – un processus d'adaptation



Le stress – un processus d'adaptation

Détecter une
menace

1

2

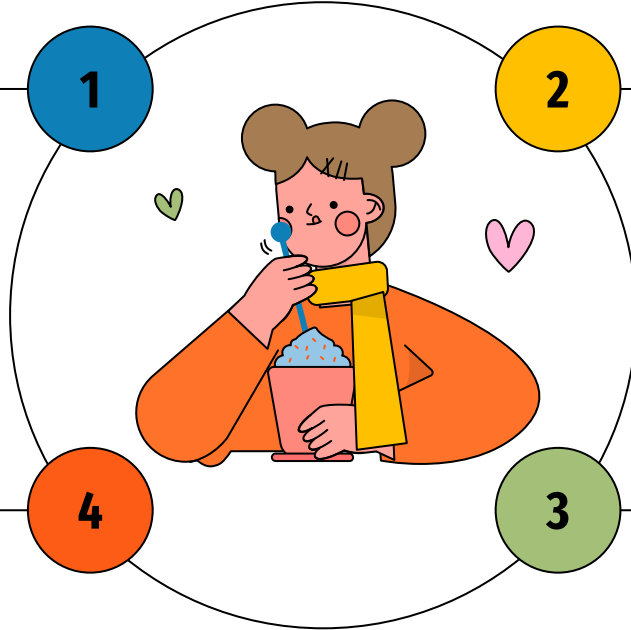
Préparer la
réaction

Récupérer

4

3

Réagir



1

Détecter une menace (un stresser)

Les causes du stress



A

Absolu

- Menace l'équilibre du corps et/ou la survie.
- Interne ou externe.

B

Relatif

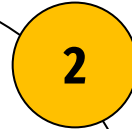
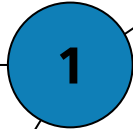
- Peuvent être un danger/représenter un défi.
- Interprétation

Ingrédients du stress

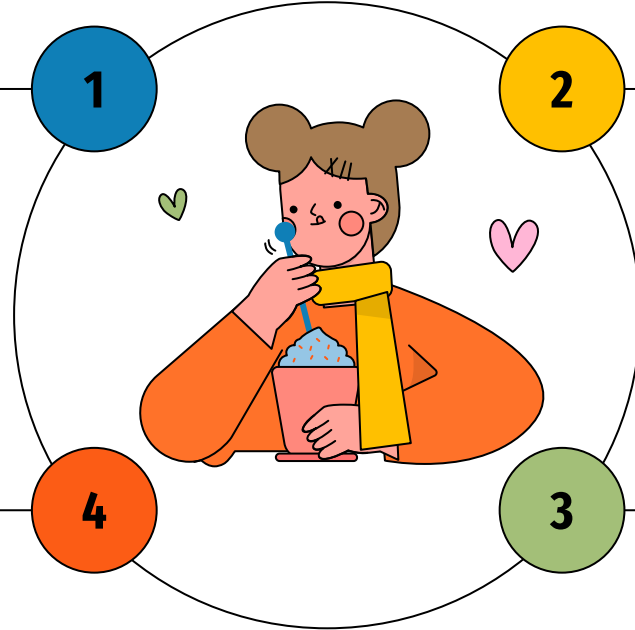
- Manque de contrôle (C)
- Imprévisibilité (I)
- Nouveauté (N)
- Égo menacé (É)

Le stress – un processus d'adaptation

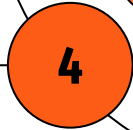
Détecter une
menace



Préparer la
réaction



Récupérer

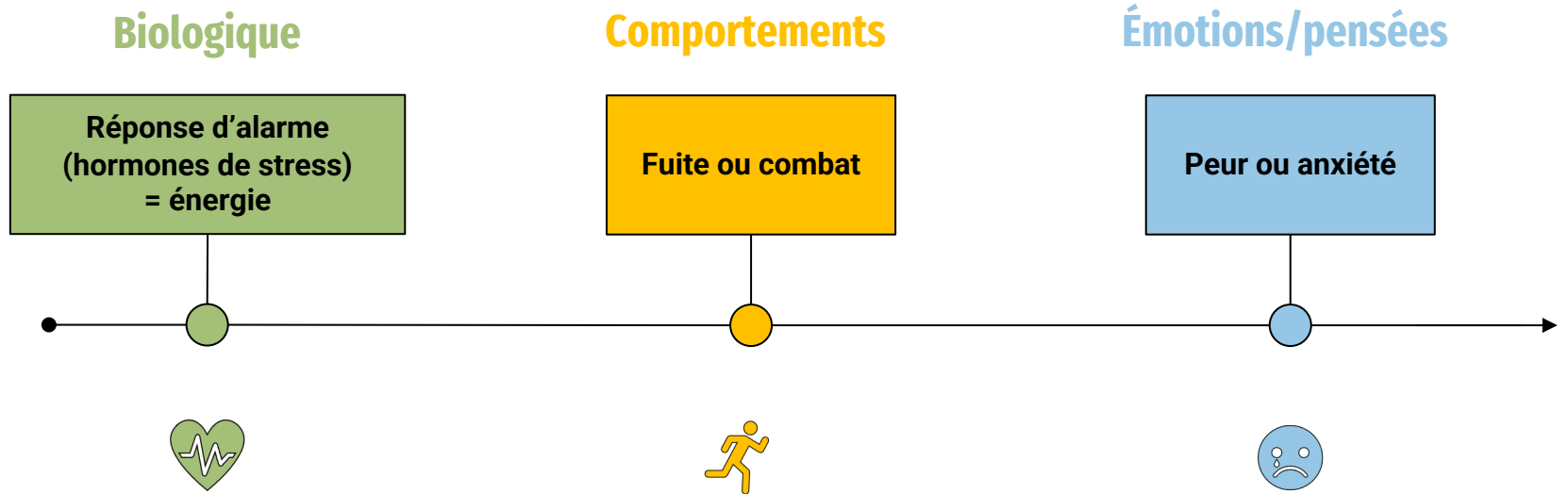


Réagir

2

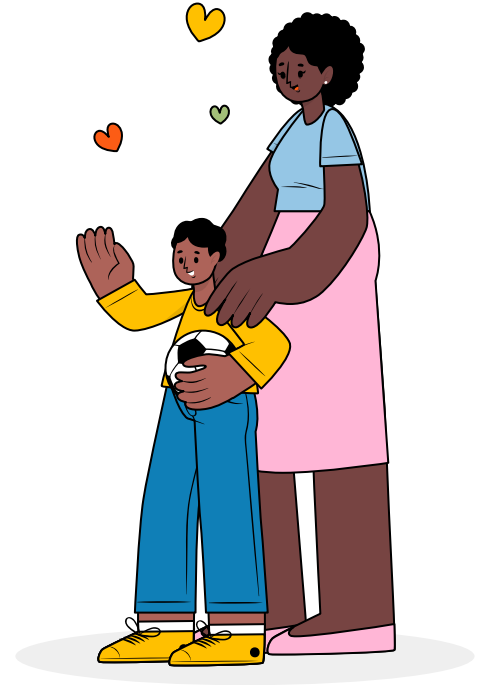
Préparer la réaction – la réponse de stress

Les causes du stress

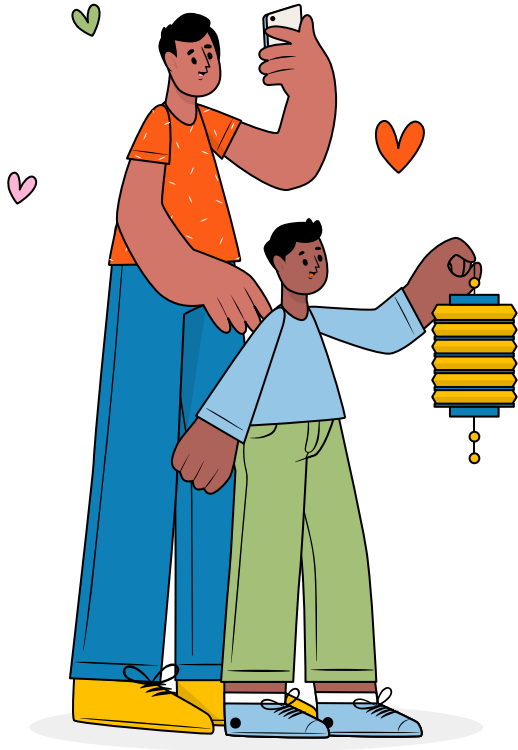


Un petit mot sur l'anxiété

- **État anxieux**
 - Passager
 - Normal
- **Trait anxieux**
 - Propension/tendance à anticiper des menaces
 - Fréquent
- **Trouble anxieux**
 - Propension/tendance à anticiper des menaces qui nuit au fonctionnement et/ou cause une détresse importante
 - Plus rare – trouble d'anxiété de séparation (4%)



Exemples de manifestations de stress à la petite enfance



**Maux physiques: tête,
ventre, étourdissements**

**Problèmes de
sommeil ou d'appétit**

**S'accrocher au caregiver
(être rassuré)**

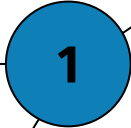
**Changement d'attitude
(fixer le vide)**

**Pleurs, sucer son
pouce**

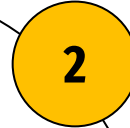
Irritabilité

Le stress – un processus d'adaptation

Détecter une
menace



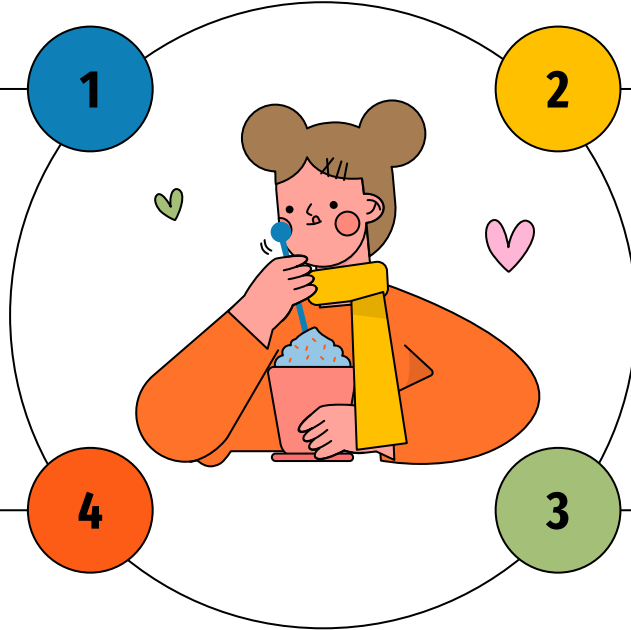
Préparer la
réaction



Récupérer



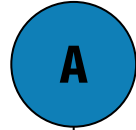
Réagir



3

Réagir au stress

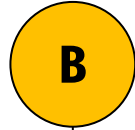
Le stress est-il toujours mauvais?



Interprétation #1: le stressor

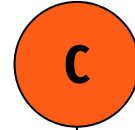
Ressources disponibles

Demandes de la situation



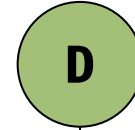
Réponse de stress

Type défi vs. menace



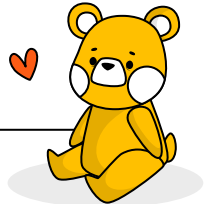
Interprétation #2: les signaux de stress

Utile vs. nuisible



Réponse de stress

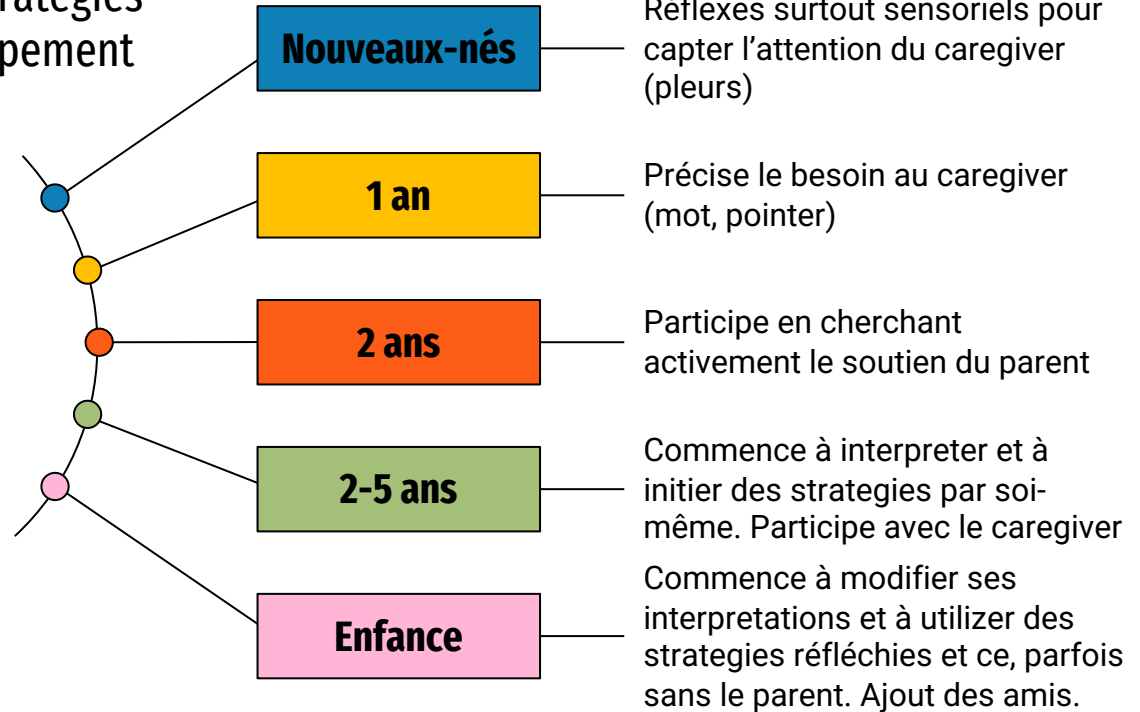
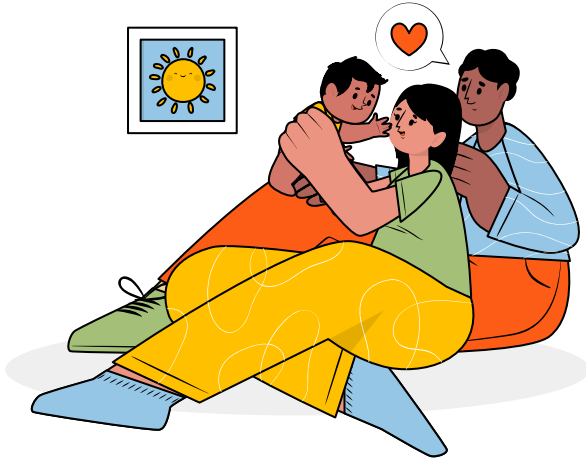
Type défi vs. menace



3

Réagir au stressueur - coping

L'enfant obtient de nouvelles stratégies à chaque étape de son développement



3

Réagir au stress – le rôle du parent



Relation d'attachement

Relation entre l'enfant et la personne qui lui prodige des soins



Types d'attachement

Sécuré vs. insécuré

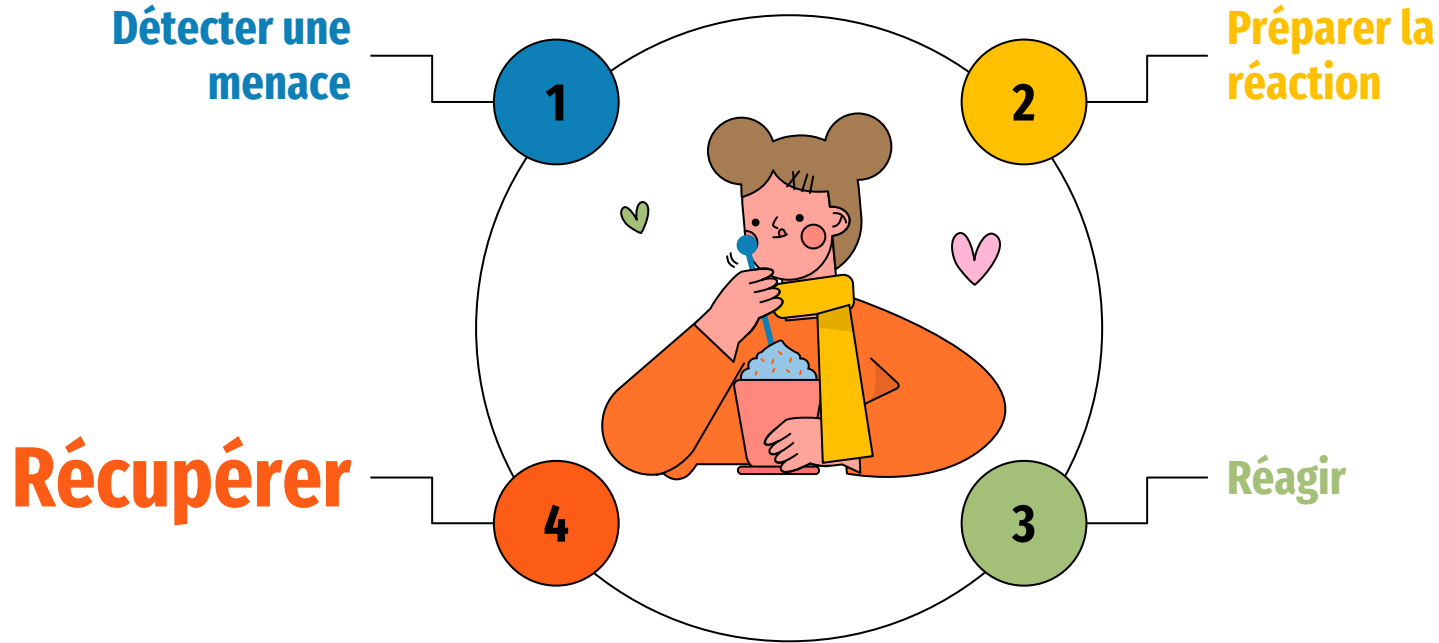


Effet tampon

La présence d'un caregiver avec qui l'enfant à un attachement sécuré **diminue** la réponse de stress

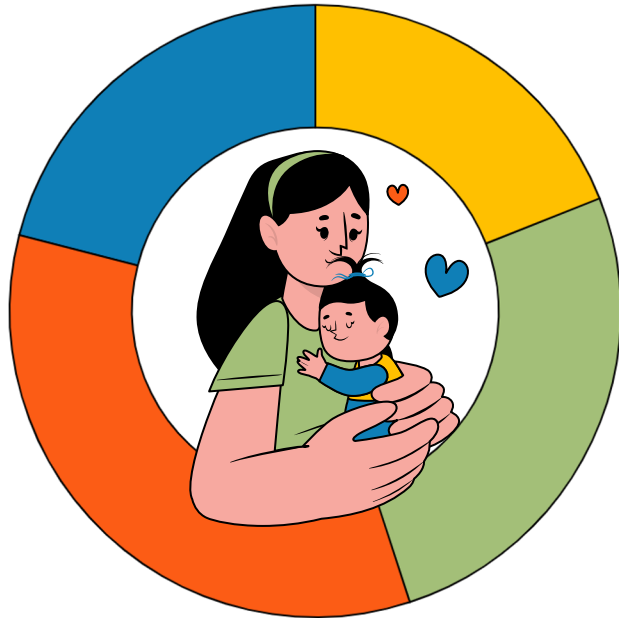


Le stress – un processus d'adaptation



4

Récupérer – Retour vers l'équilibre



Stress aigu

Disparaît une fois la
menace gérée

Stress chronique

Perdure dans le temps
lorsque l'environnement
ne permettant pas de
retour à l'équilibre

Stress toxique

Différentes
consequences néfastes
selon l'âge de l'enfant

Effets du stress toxique selon l'âge

Mémoire

Hippocampe

0-2 ans

Réinterprétation

Lobe frontal

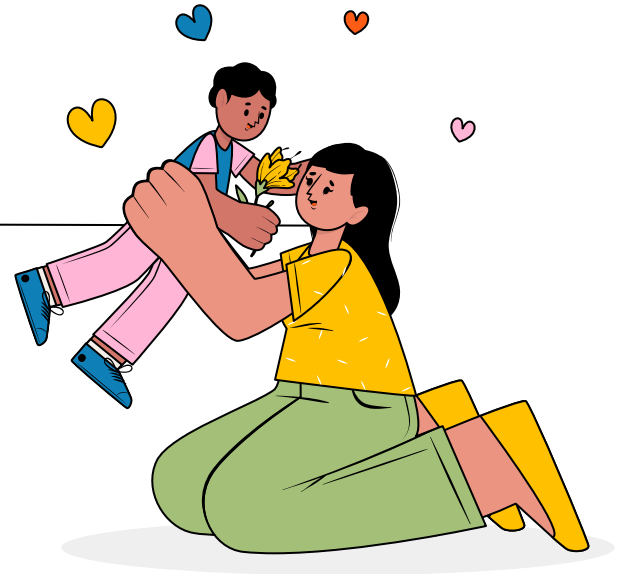
8 ans et +

*période d'hyporéponse
jusqu'à 12 mois

0-12 ans

Détection de menace

Amygdale



Comment aider son enfant?

Offrir un environnement sain

- Soutenir l'autonomie, offrir de la structure et être chaleureux
- Réduire le stress chronique

Ne pas surprotéger

- Exposer l'enfant aux stressseurs normaux & à différentes situations dès son jeune âge



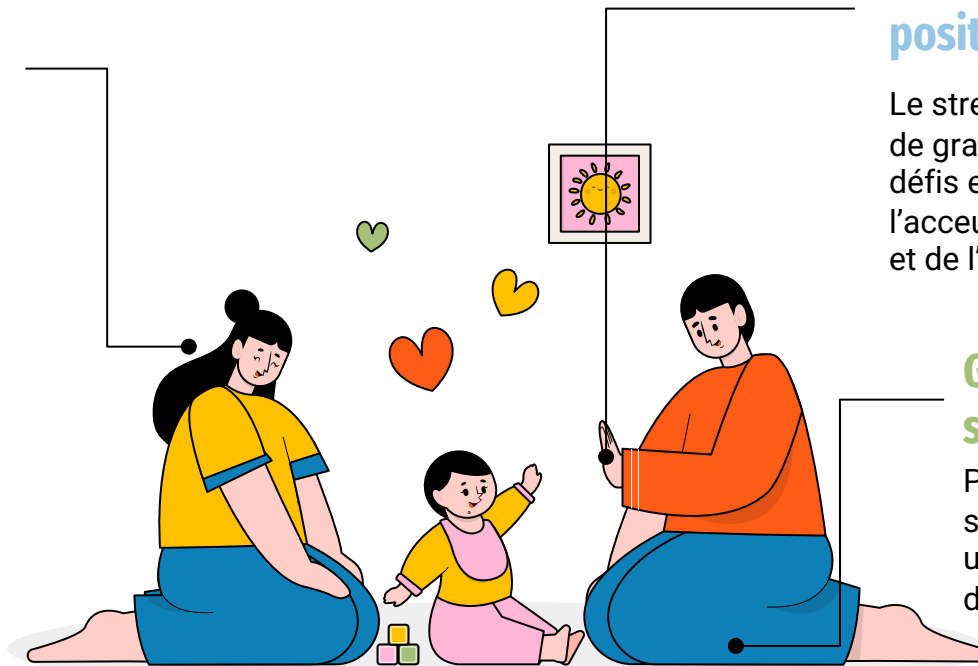
Soutenir sa gestion du stress

- Reconnaître qu'il vit du stress et l'aider à le nommer
- Valider et normaliser l'émotion
- Expliquer qu'il peut contrôler sa réaction (pas la situation)
- Proposer des activités pour évacuer l'énergie ou rendre l'émotion plus tolérable (respiration bedaine, yoga, jouer au ballon)

Comment aider son enfant?

Savoir quand aller chercher de l'aide

Détresse et/ou nuit au fonctionnement de l'enfant et de la famille



Nourrir des mindsets positifs sur le stress

Le stress (aigu) permet d'accomplir de grandes choses, de relever des défis et de s'accomplir. Apprendre à l'accueillir plutôt que d'en avoir peur et de l'éviter à tout prix

Gérer votre propre stress

Pour éviter qu'elle ne déborde sur vos enfants & pour être un modèle positif de gestion du stress

À retenir

Le stress et l'anxiété passagers sont normaux et sains



Les changements dans l'attitude de l'enfant peuvent être un signe de stress



Toute situation comportant un des ingrédients du CINÉ peut être stressante



Le parent peut être un facteur de protection



À la petite enfance, l'enfant repose sur le caregiver pour gérer son stress

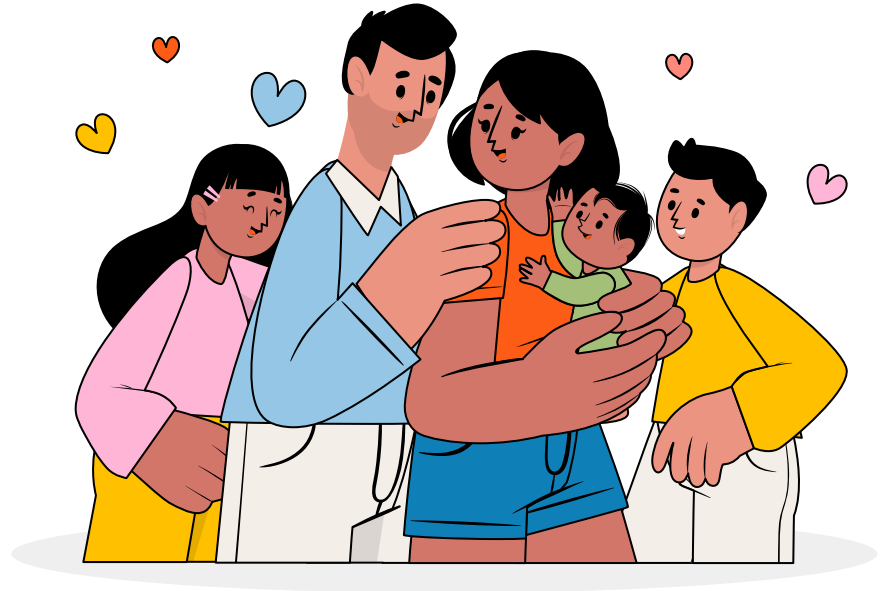


N'hésitez pas à aller chercher de l'aide au besoin



Merci !

Questions?



audrey-ann.journault@umontreal.ca (références à venir)