

Le stress chez l'enfant de 1 à 5 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 et que des amis, la monitrice ou l'enseignant manquent à la garderie ou à l'école. Les réactions de stress sont normales et sont habituellement de courte durée.

Quelles sont les manifestations du stress chez l'enfant de 1 à 5 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 1 à 5 ans ont de la difficulté à verbaliser leurs craintes et leurs incertitudes. Cependant, ils sont vraiment inquiets et doivent être pris au sérieux.

Réactions que vous pouvez observer (Manifestations)

Petits trucs et conseils que vous pouvez utiliser

- Il pleurniche pour tout ou rien.
- Il a recommencé à sucer son pouce, à faire pipi au lit.

- Réconfortez votre enfant, rassurez-le. Dites-lui, par exemple : « Ce n'est pas grave si tu as mouillé ton lit, c'est un petit accident, je ne suis pas fâché. »

- Il veut se faire prendre, il s'agrippe.
- Il a mal au ventre, mal au cœur.
- Il est plus agité.
- Il pose des questions, il a peur.
- Il ne veut plus aller à la garderie.

- Aidez-le à exprimer ce qu'il vit par le jeu, le bricolage, le dessin...
- Continuez de vivre normalement. Maintenez vos comportements habituels en famille. Par exemple, maintenez les règles, les interdits, les heures de dodo et de repas.
- Rassurez-le : « N'aie pas peur, nous sommes là, nous te protégeons. » Même s'il ne comprend pas tout, il sentira que vous êtes calme et que vous maîtrisez la situation.
- S'il vous pose des questions, expliquez-lui dans des mots simples ce qui se passe : « La pandémie, c'est une grippe comme celle que tu as eu l'autre jour. Si tu te laves les mains souvent comme papa et maman, tu ne l'attraperas pas. » Enseignez-lui les consignes d'hygiène.
- Ne laissez pas votre enfant écouter les reportages qui couvrent l'événement. Évitez toute discussion alarmiste devant lui. Évitez aussi de parler des mauvaises nouvelles.
- Gardez contact avec la monitrice de la garderie ou l'enseignant de l'école, car ce sont des adultes importants auprès de votre enfant qui peuvent aussi le rassurer. Clarifiez les informations que vous voulez recevoir et transmettre.
- Ne partez jamais sans avertir votre enfant, rassurez-le, dites-lui que vous allez revenir, embrassez-le.
- Si vous ne pouvez être à la maison à son retour de la garderie, rassurez-le, dites-lui que ses grands-parents, par exemple, seront là à son retour. Laissez-le avec des personnes en qui il a confiance.

- Il se réveille la nuit en pleurs, il fait de mauvais rêves.
- Il ne veut plus coucher dans sa chambre, il a peur du noir, il se relève lorsqu'il est couché.

- Accordez-lui des moments privilégiés. (Ce n'est pas la longueur de temps passé avec votre enfant qui est le plus important, mais la qualité.)
- Pendant la journée, encouragez-le à faire des jeux vigoureux, pour faire sortir ses tensions, ses inquiétudes, ses malaises.
- Favorisez des jeux calmes avant l'heure du coucher, des moments privilégiés avec lui. Par exemple, chantez-lui une chanson, bercez-le, contez-lui une histoire, etc.
- À l'heure du coucher, embrassez-le, bordez-le, prenez le temps de l'écouter vous parler de ses peurs, de ses inquiétudes, rassurez-le.
- Allez le réconforter immédiatement s'il fait un cauchemar, n'allumez pas la lumière. Ne le disputez pas, soyez patient. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que cela vous arrive aussi.
- Parlez-lui doucement, à voix basse. Écoutez-le vous raconter son rêve, sans l'interrompre. Cette attitude l'aidera à exprimer sa peur. Cela le rassurera aussi.
- S'il quitte son lit, ramenez-le dans sa chambre. Vous pouvez laisser la porte entrouverte, allumer une veilleuse. Dites-lui que vous êtes tout près, que vous n'allez pas partir.

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**. 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 et d'inquiétudes 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.

N'oubliez surtout pas que la routine et le maintien d'un milieu familial stable préserve le sentiment de sécurité de votre enfant.

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

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

