

STRESS

Les adultes ne sont pas les seuls concernés. Bien accompagnés, les enfants peuvent apprivoiser leurs angoisses. Un exercice utile pour leur avenir.

Votre enfant, d'ordinaire calme et si mignon, est tout d'un coup devenu hyperactif? irritable? agité? agressif? Ou, au contraire, il est subitement devenu apathique? présente des troubles de concentration à l'école? peine à s'endormir? Il vit sans doute une période de stress qu'il lui est difficile de gérer. La Dresse Séverine Cesalli, pédopsychiatre, explique qu'il n'y a pas d'âge pour présenter ces symptômes: «On constate cela parfois dès la naissance: des bébés qui ne dorment pas bien, des pleurs incessants, une hyper-réactivité au moment du change, du bain, quand il y a certains stimuli, ou alors des bébés trop sages, dans leur bulle, qui se protègent en se dissociant du monde.»



«On constate parfois ces symptômes de stress dès la naissance.»

DRESSE SÉVERINE CESALLI,
PÉDOPSYCHIATRE

Une manifestation du stress surtout à l'école

Chez les enfants, certains changements peuvent s'avérer traumatisants (entrée à l'école, déménagement, séparation des parents, pressions scolaires, etc.) La Dresse Cesalli explique: «Nous vivons dans une société

UN ENFANT STRESSÉ PEUT PRÉSENTER LES SYMPTÔMES SUIVANTS:

- Troubles du sommeil, cauchemars récurrents
- Problèmes de concentration à l'école
- Changement des rapports avec les copains ou la famille
- Changements comportementaux: irritabilité, agressivité, agitation, apathie
- Manifestations psychosomatiques chroniques: maux de tête, de ventre, nausées, etc.



Symptômes et solutions pour enfants sous pression

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS SHUTTERSTOCK

assez normative, qui a de nombreuses exigences en termes d'efficacité et de compétitivité. Celles-ci sont prioritaires par rapport au bien-être et à l'entraide. Que ce soit pour les adultes ou les enfants, d'ailleurs! On exige plus d'eux en termes d'efficacité, de rendement, de résultats. On leur dit qu'il faut qu'ils se préparent pour leur vie future. S'ils ont de la peine à suivre, on trouve cela anormal, on suggère de consulter, de mettre en place des aménagements... tout cela peut être très stressant.» Une idée partagée par Fabrice Dini, écrivain et enseignant: «Quand on est stressé, le corps se met en mode survie, comme s'il était face à un danger. On a

toute l'énergie nécessaire pour fuir face à un ours. Le problème, c'est que pour certains enfants, l'ours c'est l'examen ou le fait de devoir parler devant toute la classe. Dans ces cas-là, le corps se met aussi en mode survie et les réponses vont être déconnectées des attentes, parce que ce n'est pas le moment de réfléchir mais bien celui de fuir.» Beaucoup d'enfants rencontrent ainsi de gros problèmes de scolarité à cause d'une mauvaise gestion du stress.

Si l'enfant vient de vivre une situation stressante, il n'y a pas à s'alarmer. Mais si les symptômes perdurent, il est conseillé de consulter. «Les parents sont ceux qui connaissent le mieux

leur enfant, c'est pourquoi je les encourage à discuter avec, pour tenter de comprendre l'origine de son stress en mettant des mots sur ces angoisses, recommande la Dresse Cesalli. Observez les situations dans lesquelles il/elle est stressé/e et celles où il/elle ne l'est pas.»

Des méthodes facilement accessibles

Depuis sept ans, Fabrice Dini travaille avec des enfants et des adolescents pour les aider à gérer leur stress. Spécialiste de la pleine conscience, il privilégie cette méthode, la plus efficace selon lui: «Elle est extrêmement simple et il suffit de s'entraîner un peu. Les enfants apprennent à s'installer dans l'instant présent et à être tranquilles avec eux-mêmes. Une des manières assez simples de le faire, c'est d'amener l'attention sur la respiration.» Le spécialiste constate en effet que nous respirons mal: «On est souvent mal assis, on respire à la moitié de notre capacité respiratoire, ce qui nous empêche de disposer d'une bonne énergie. On irrigue ainsi moins bien les différentes parties de notre corps.» Pour ceux qui auraient de la peine avec la respiration, il est possible de proposer un ancrage avec des sons. «Cela per-

met de rééquilibrer les systèmes sympathique et parasympathique. On associe ces exercices à un état de bien-être, ce qui produit des bénéfices assez directs, dès la deuxième ou troisième semaine.»

La respiration est également à la base des exercices de cohérence cardiaque que Fabrice Dini propose aussi, même s'il l'exerce plus souvent avec des adultes. Il s'agit d'intervenir sur la variabilité de son rythme cardiaque en coordonnant sa respiration avec ce dernier. «On sait que cela touche favorablement tout le système immunitaire et fait baisser le taux de cortisol en quelques minutes. Il est facile de s'y entraîner, en s'y adonnant trois fois cinq minutes par jour, par exemple. On peut aussi travailler la visualisation, en se souvenant d'un moment agréable qu'on a vécu, ou d'un lieu dans lequel on se sent bien. Ceux qui le font régulièrement parviennent à entrer en cohérence cardiaque à cette simple pensée.» Des exercices accessibles, donc, et bénéfiques pour les adultes également. Dès lors, pourquoi ne pas s'y essayer entre parents et enfants?

Pour en savoir plus sur la pleine conscience: www.fabricedini.com

EN BREF**CONFÉRENCE****Handicap et passage à la vie adulte**

Le CHUV organise un colloque, ce jeudi 12 décembre, au sujet des difficultés du passage de l'adolescence à la vie adulte pour les personnes handicapées mentales. Organisée par la division interdisciplinaire de santé des adolescents (DISA), cette conférence sera menée par le Dr Jacques Baudat, médecin associé du Service des troubles du spectre de l'autisme et apparentés. Rendez-vous à la salle de colloque de la DISA, Hôpital



de Nestlé, av. de la Sallaz 2, à Lausanne, de 12 h 15 à 13 h 30. Pique-nique autorisé. Entrée libre. Pour les personnes dans l'incapacité de se déplacer, les conférences sont enregistrées et visibles sur: hopitotheque.chuv.ch

RENCONTRES**Evoquer les démences entre proches**

Vous connaissez, dans votre cercle proche, une ou plusieurs personne(s) atteinte(s) de la maladie d'Alzheimer ou de démence? Vous souhaiteriez pouvoir en parler? Trouver des réponses à vos questions ou des conseils? Le groupe d'entraide Alzheimer Valais organise régulièrement des rencontres de ce genre. Les trois derniers moments de partage pour l'année 2019 auront lieu au Centre médico-social d'Hérens le 16 décembre, animé par Karine Perruchoud et/ou Gwendoline Gaspoz, à la Maison des jeunes de Monthey le 17 décembre, animé par Pilar Verdon, et à l'Hôpital de Sierre le 18 décembre, animé par Geneviève Délèze. Ces rendez-vous ont lieu de 18 h à 19 h 30. Entrée libre et sans inscription. Plus d'infos sur www.alz.ch/vs ou au 027 323 03 40.

LE SAVIEZ-VOUS?**Ecrans et adultes également incriminés**

Selon la Dresse Cesalli, «l'omniprésence des écrans ne laisse plus assez de temps aux enfants pour développer l'imaginaire ou les jeux de rôle qui permettent d'apprendre à gérer les émotions et les relations sociales». Les risques à long terme ne sont pas anodins: au niveau biologique, si l'enfant doit se soigner par la prise chronique de corticoïdes, ses os pourraient en être fragilisés. En ce qui concerne son développement psychoaffectif, la confiance en soi, la régulation des émotions, l'interrelationnel

peuvent aussi être touchés. Pour se construire face au stress, l'enfant risque ainsi de développer une intolérance au changement, à l'inconnu, voire un état d'angoisse permanent. Fabrice Dini pointe également du doigt le mimétisme des enfants: «Des études montrent que les adultes stressés vont stresser les enfants qu'ils côtoient.» Il serait ainsi possible de déterminer, au taux de cortisol d'un enfant, si celui-ci passe sa journée à proximité d'un adulte stressé.