



Les vacances, le bon moment pour prendre du temps ensemble

Eh oui c'est les vacances, un soulagement pour nos enfants, qui vont disposer de deux mois pour vaquer à leurs occupations préférées. Pour les parents, cela signifie changement d'organisation. Pas évident de faire en sorte que les enfants ne soient pas livrés à eux-mêmes et de trouver des occupations.

Je vous propose, avant que je profite moi-même de quelques congés, un outil qui a pour objectif de passer des temps de qualité avec votre ado/enfant. Cet outil est tiré de la discipline positive¹ et va s'adresser principalement aux adolescents, même si ces temps peuvent être intéressants avec les enfants.

Temps de qualité ou temps dédié

Vous l'avez compris le principe est simple, nous allons voir comment organiser des temps dédiés avec votre enfant. Mère-Fille, Mère-Fils, Père-Fille, Père-Fils, peu importe la configuration, cela va être l'occasion de proposer un cadre propice aux échanges. L'idée va être de positionner un peu différemment vis-à-vis de votre enfant, pour peut-être reprendre certaines choses qui ont pu être difficiles durant l'année scolaire.

Mais avant toute chose, il va falloir faire en sorte que ce temps soit aussi bien agréable pour vous comme pour votre enfant. Ah oui ... Ces temps ne doivent pas se transformer en tribunal même si ces moments favorisent les temps d'échanges, ce ne doit pas être que le moment de vider votre sac. Votre enfant doit pouvoir se sentir suffisamment à l'aise pour pouvoir discuter librement avec vous.

Pour faciliter l'adhésion, deux solutions.

Soit, vous responsabilisez votre ado/enfant en lui expliquant que vous souhaitez passer un temps avec lui et qu'il peut vous proposer des idées de sortie.

Petit resto', shopping, bowling, simple balade à pied, à vélo, ou autre. Bref, il peut tout vous proposer, simplement veiller à ce que ça corresponde à vos disponibilités.

Autre option, le parent peut prendre l'initiative et proposer une activité de manière tout à fait imprévue. Attention au refus car vos envies ne sont pas forcément celles de votre enfant surtout qu'il est important que ce temps se fasse en duo et donc impossible de pouvoir convier un ou une ami-e. Trouvez ensemble une activité qui convienne à tous les deux.

Ça y est vous y êtes ! Face à face avec votre enfant, il est important de ne pas être offensif et de le vivre avec le moins d'attente possible. Le premier objectif étant que ce moment soit agréable pour lui comme pour vous. Il faut laisser venir son enfant et ne pas brusquer les choses.

Que retenir de ces moments ?

Simplement vous prouver que vous êtes en capacité de vous organiser pour être là et que vous n'êtes pas uniquement le représentant du cadre. Pourquoi ne pas faire en sorte que ces temps soient ritualisés et puisse être maintenu lors de l'année scolaire.

Ces moments quand ils seront installés, représenteront un moment idéal pour utiliser un autre outils utile « les questions de curiosités » mais ce sera pour un autre article.

Bonnes vacances à vous !

Rédaction : Quentin BRIEY, coordinateur éducatif à la MDA55

¹ « La discipline positive pour les adolescents, comment accompagner nos ados, les encourager et les motiver avec





Adolescence et Stress

Les adolescents font face à de nombreux changements bio-psycho-sociaux qui modifient leur rapport au monde, à eux-mêmes et aux autres. Bien que la plupart d'entre eux passeront cette étape sans problématiques majeures, ils font face à de nouveaux défis pouvant occasionner du stress : s'approprier son nouveau corps pubère, appartenir à un groupe d'amis, se différencier et s'autonomiser par rapport à ses parents, choisir son orientation scolaire ou professionnelle, passer le brevet ou le bac...

Le stress chez l'adolescent : quand faut-il s'en inquiéter ? Comment aider un adolescent à gérer son stress ?

Le stress : mécanismes et manifestations

C'est une réponse de l'organisme face à une menace, un danger **perçus par l'individu**. Les auteurs en psychologie de la santé pensent que le stress naît quand la personne se sent dépassée dans ses ressources pour faire face à la situation. C'est pour cela que nous ne sommes pas tous stressés par les mêmes situations, ou pas à la même intensité.

Le stress entraîne des changements physiologiques qui sont perceptibles par des sensations physiques : sentir son cœur battre plus vite, les mains moites, la bouche sèche... il en existe une multitude, et chacun le manifeste à sa manière.

Le stress : un allié

Soumis au stress, notre corps libère de l'adrénaline permettant d'unir nos forces pour affronter ou se débarrasser de la menace : « fuir ou combattre ». Donc il nous protège, nous permet de survivre. Le stress est également un bon allié pour nous surpasser face aux défis (examens, compétitions...) puisqu'il nous permet une plus grande capacité d'attention et de mémorisation ... à condition qu'il soit suffisamment géré pour ne pas nous submerger. Certaines personnes, peuvent d'ailleurs éprouver du plaisir à se mettre des défis. Le stress est donc une réaction normale de l'organisme pour s'adapter à un environnement changeant.

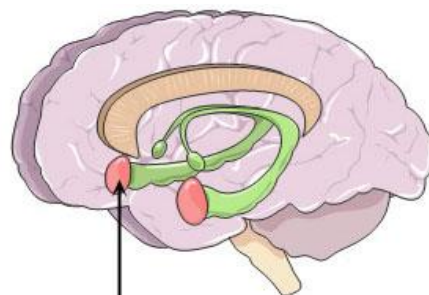
Le stress chronique : ses conséquences sur la santé

Le stress, par la libération de cortisol, épuise nos capacités physiques et mentales s'il dure dans le temps. C'est comme si nous laissions tourner le moteur de notre voiture sans arrêt...

Les systèmes physiologiques responsables de la réaction de stress et de la mise au repos une fois la menace écartée, n'ont pas évolués pour fonctionner de façon optimale en cas de stress chronique. Parce qu'il a des effets délétères sur notre système immunitaire, le stress chronique peut avoir divers effets sur notre santé : infections, problèmes de peau, problèmes digestifs, anxiété et dépression.

Le saviez-vous ?

Des études scientifiques par imagerie cérébrale ont montré **une plus grande réactivité de l'amygdale** chez les adolescents qu'aux autres stades de la vie



Amygdale

- Gestion des émotions
- Réactions de peur
- Anxiété
- Agressivité



Les signes de stress chez les adolescents

Différentes manifestations ou symptômes peuvent questionner sur la présence d'un état de stress chez un adolescent. Si les symptômes se répètent ou durent, se pose la question de la nécessité de consulter un professionnel.

Tout d'abord, il y a la catégorie des **manifestations somatiques** : maux de ventre, de tête, nausées, troubles du sommeil, démangeaisons ou problèmes de peau, perte d'appétit ou excès dans l'alimentation, énurésie ou encoprésie... Il sera important en premier lieu de faire un examen chez un médecin généraliste afin de vérifier s'il n'y a pas de problèmes de santé organiques. Nous pouvons également repérer des **comportements** tels que l'irritabilité voire l'agressivité envers autrui, l'isolement ou encore l'évitement de situations qui causent le stress (l'école, sortir dehors...). L'adolescent peut également montrer des difficultés de concentration et de mémorisation, avec parfois une baisse notable des résultats scolaires.

Comment aider les adolescents stressés ?

Les adolescents ont besoin d'être guidés dans leur façon de gérer leur stress : c'est un apprentissage. Les guider dans des stratégies efficaces et adaptées peut permettre de minimiser le risque qu'ils adoptent des solutions qui vont empirer la situation à long terme (évitement par exemple) ou porter atteinte à leur corps ou à leur santé (automutilation, consommation régulière de substances...). **Vous trouverez des liens pour découvrir des outils de gestion du stress à la fin de l'article.**

Apaiser le corps

Il existe différentes techniques pour atténuer les manifestations physiologiques du stress (tachycardie, difficultés respiratoires, tremblements...) afin que l'adolescent puisse retrouver le calme ou, du moins, un niveau de stress acceptable pour lui. Nous pensons notamment aux techniques de respiration telle que la **cohérence cardiaque** qui permet de diminuer le rythme cardiaque. L'avantage de cette technique est qu'elle ne demande pas d'efforts d'imagination. De même, nous pouvons proposer la technique de

relaxation de Jacobson basée sur la contraction puis le relâchement musculaire, ou aller voir du côté de la sophrologie...

Le choix des stratégies pour faire face à la situation stressante

Face à une situation stressante, nous choisissons des stratégies émotionnelles, comportementales ou cognitives (pensées) pour retrouver un apaisement émotionnel. En psychologie de la santé c'est ce que l'on appelle « les stratégies de coping ». Il en existe une multitude : l'humour, planifier une action pour résoudre le problème, demander de l'aide à autrui, exprimer ce que l'on ressent, accepter la situation, se divertir ... qui sont plus ou moins adaptées en fonction de la situation. Face à une situation incontrôlable tel qu'un décès, les stratégies permettant d'exprimer ses émotions, de demander de l'aide, ou d'accepter la situation seront plus adaptées que les stratégies pour résoudre la situation. A contrario, il existe des situations qui peuvent changer où des stratégies permettant de les résoudre telles que la planification d'actions, l'apprentissage de compétences, la recherche d'information, la recherche de soutien informatif ou matériel auprès d'autrui seront efficaces.

L'efficacité d'une stratégie de coping étant donc en fonction de la situation, il s'agit de posséder un répertoire élargi de stratégies : c'est la « flexibilité ». A l'inverse, le choix systématique d'un type de stratégie peut avoir des conséquences à long terme. Par exemple, je peux me concentrer momentanément sur une activité pour ne pas penser à la situation stressante. Cependant, si j'utilise constamment le divertissement, il s'agit d'un évitement qui ne permet pas de résoudre le problème ou de s'apaiser émotionnellement à long terme.

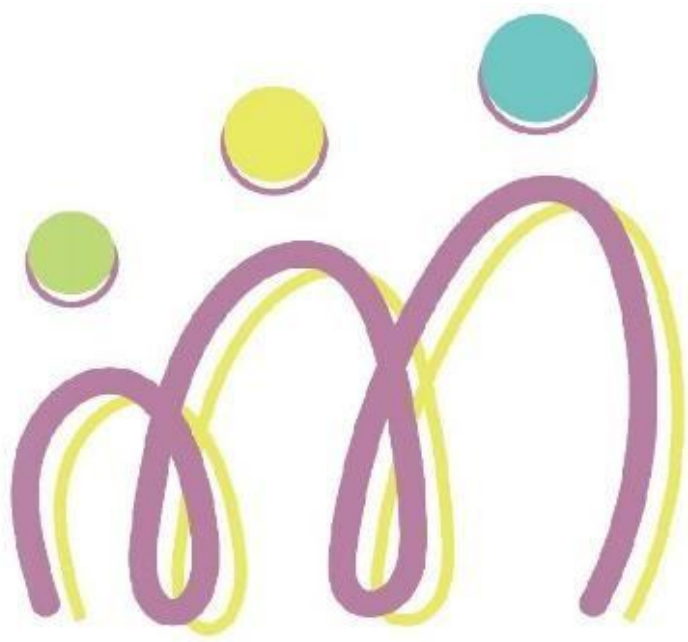
L'évitement est une impossibilité de se confronter directement à une situation stressante, tant ce stress ressenti est intolérable pour l'adolescent. Cependant, si cette stratégie engendre un apaisement émotionnel immédiat, elle est en même temps le meilleur moyen de faire perdurer le stress. En effet, se confronter à la situation stressante permet une désensibilisation et une diminution du stress. Il peut être intéressant de les aider à imaginer la situation qui les stresse si, par exemple, ils se sentent incompetents ou manquent de confiance en eux (entrer en relation avec d'autres personnes, passer un oral...). Au sein de cet exercice, nous pouvons les aider à trouver des solutions étape par étape pour gérer leur stress dans cette situation, ou ce qui les met en difficulté dans la situation (parler à quelqu'un, par exemple, ou s'affirmer...). Nous pouvons même faire des jeux de rôles pour qu'ils expérimentent ces nouvelles solutions. En résumé, il s'agit de se confronter à la situation stressante, de trouver de



nouvelles solutions de gestion, et de s'entraîner. Si le stress est engendré par une **expérience traumatisante**, il peut être nécessaire de démarrer un suivi psychologique.

Les pensées qui maintiennent le stress

Il existe des processus de pensées qui peuvent maintenir le stress ou le renforcer : la rumination, l'anticipation anxieuse, la catastrophisation de l'évènement, ou encore se blâmer. Il existe des approches comme les thérapies cognitives et comportementales couplées à la méditation de pleine conscience qui peuvent aider les adolescents à prendre de la distance avec leurs pensées et diminuer ces tendances. On peut également proposer aux adolescents des exercices dits d'« ancrage » afin qu'ils puissent se reconnecter au moment présent et défocaliser leur attention de leurs pensées en journée ou avant de dormir (ex : le 5,4,3,2,1).



Pour découvrir

Techniques pour apaiser le corps

La cohérence cardiaque

<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>
ou l'application gratuite **Respirelax+**

La relaxation de Jacobson

<https://www.youtube.com/watch?v=hWNUAhMeup4>

Sophrologie pour gérer le stress (spécial ados) :

<https://www.youtube.com/watch?v=7szydhQxiTU>

Techniques pour se reconnecter au moment et sortir de ses pensées

L'«ancrage » avec le 5,4,3,2,1 :

<https://www.rtb.be/article/5-4-3-2-1-unemethode-efficace-pour-reduire-l-anxiete-10139864>

avec un audio à venir sur la page Facebook de la **MDA55**

Pour la version « sommeil » du 5,4,3,2,1 il suffira d'imaginer que l'ado est dans un lieu agréable où faire fonctionner ses 5 sens.

Autre documentation plus généraliste

Livre à destination des parents face au stress de leur adolescent : « Zéro stress pour mon ado » de Sandrine Belmont, Docteur en psychologie et hypnothérapeute

Rédaction : Meneshould NICOLAS,
psychologue à la MDA55

