Cultivons le bien-être

Le stress

Conseil scolaire du Grand Nord

Le stress est une réponse physiologique normale face à une situation que notre cerveau perçoit comme menaçante ou difficile à maîtriser. Il est important de distinguer le « bon stress », qui peut stimuler la motivation et la performance, du « mauvais stress », qui devient nuisible lorsqu'il est trop intense ou constant.

Une situation peut être stressante lorsqu'elle contient un ou plusieurs éléments du modèle **C.I.N.E.** :

C – Contrôle faible : « Je n'ai pas de pouvoir sur ce qui arrive. »

I – Imprévisibilité : « Je ne sais pas ce qui va se passer. »

N – Nouveauté : « Je n'ai jamais vécu ça avant. »

E – Égo menacé : « J'ai peur d'être jugé, de me tromper ou d'échouer. »

Signes de stress à surveiller

Signes physiques

Maux de ventre ou d'estomac
Maux de tête fréquents
Difficultés à s'endormir ou cauchemars
Fatigue marquée ou manque d'énergie

Changements de comportement

Irritabilité ou sautes d'humeur
Retrait social ou isolement
Pleurs faciles ou réactions disproportionnées
Difficultés de concentration à l'école

Accompagner son enfant



Votre rôle n'est pas d'éliminer tout le stress, mais d'aider votre enfant à développer sa résilience.

Modéliser le calme - Parlez doucement, respirez lentement et évitez de dramatiser.

« Je vois que c'est difficile. On va regarder ça ensemble. »

Aider à résoudre le problème - Guidez votre enfant sans faire à sa place.

« Qu'est-ce que tu pourrais essayer? Quel serait un petit premier pas? »

Prévoir des pauses - Offrez un moment pour décompresser avant de chercher une solution : Respirer, boire de l'eau, bouger, se retirer au calme ou recevoir un câlin.

Petit à petit, l'enfant apprend :
"Je peux traverser les moments difficiles."

Coin famille

Fabriquez un feu de circulation avec votre enfant (dessin, photo) et affichez le dans un endroit bien visible.

Lorsqu'un problème ou un conflit survient, aidez votre enfant à se suivre les étapes.



Bien-être au quotidien

La tempête de neige dans un sac

Cette activité simple aide les enfants à visualiser comment la respiration calme peut apaiser le « tourbillon » de pensées à l'intérieur d'eux.

Matériel :

- Sac refermable ou contenant transparent
- Paille
- Matériel léger : paillettes, petits morceaux de papier de soie ou de styromousse.



Étapes :

1. Mettez les objets légers dans le sac et insérez la paille avant de refermer (étanche autour de la paille).
2. Demandez à votre enfant de souffler doucement dans la paille.
3. Observez ensemble la « tempête » s'animer, puis se calmer.
4. Discutez de ce que l'enfant ressent avant et après l'exercice.

Pour en savoir plus

- Aider votre enfant à comprendre et à gérer le stress - SMSO
- Le stress - CMHA National
- Le stress chez l'enfant
- Stress humain
- Quelles attitudes le parent doit-il adopter face à son enfant stressé?

Comment bien gérer son stress

Ressources d'aide et soutien

Si le stress de votre enfant persiste ou semble l'empêcher de fonctionner normalement au quotidien, n'hésitez pas à demander de l'aide.

- Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant - SMSO
- Trouver de l'aide - CMHO
- Jeunesse, J'écoute
- Parlons maintenant

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario