

Le **STRESS**, **l'ANXIÉTÉ** et la **PRESSION SOCIALE** vécus par les enfants et les parents de votre territoire



CAHIER DU PARTICIPANT

VOTRE NOM :



Regroupement des organismes
communautaires Famille
de la Chaudière-Appalaches

PRÉCA
PARTENAIRES POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE
EN Chaudière-Appalaches

Québec 
Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Ministère de la Famille

 **AVENIR D'ENFANTS**
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES



HORAIRE DE LA JOURNÉE

8 h 30	ACCUEIL
9 h	Mot de bienvenue
9 h 15	INTRODUCTION Le stress personnel en lien avec le stress de l'enfant
9 h 35	Données Initiative Perspectives Parents
10 h 20	PAUSE
10 h 35	ANIMATION DE M^{me} NATHALIE PARENT Aspect systémique et intersubjectif du stress et de l'anxiété
10 h 40	ANIMATION DE M^{me} NATHALIE PARENT Le stress et l'anxiété projetés sur l'enfant ATELIER - PRATIQUE 1
12 h	DÎNER SERVI SUR PLACE
13 h	ANIMATION DE M^{me} NATHALIE PARENT Le CINÉ ATELIER - PRATIQUE 2
14 h 15	PAUSE
14 h 25	ANIMATION DE M^{me} NATHALIE PARENT Différentes approches prometteuses ATELIER - PRATIQUE 3
15 h 30	RETOUR EN PLÉNIÈRE
16 h	FIN DE L'ÉVÉNEMENT



INTRODUCTION

Objectif : Sensibiliser le participant à l'impact de ses interventions sur le stress, l'anxiété et la pression vécus par l'enfant et le parent.

Mon stress personnel en lien avec le stress de l'enfant

Activité individuelle

Réfléchir à 2-3 éléments qui vous causent le plus de stress dans les différentes sphères de votre vie personnelle et professionnelle.



Données *Initiative Perspectives Parents* Chaudière-Appalaches

M. Carl Lacharité, *professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières*

Notes :

M^{me} Tamarha Pierce, *professeure titulaire à l'école de psychologie de l'Université Laval*

Notes :



Réflexion individuelle et partage :

Ce qui m'étonne, ce que j'ai découvert :

Pour plus d'informations concernant *Initiative Perspectives Parents* :

www.avenirdenfants.org/parents



Animation de M^{me} Nathalie Parent

Aspect systémique et intersubjectif du stress et de l'anxiété

Grille d'écoute :

Notes :



Animation de M^{me} Nathalie Parent

Le stress et l'anxiété projetés sur l'enfant

Grille d'écoute :

Ce que cela confirme :

Ce qui m'étonne, ce que j'ai découvert :



En résumé :

Stress et anxiété projetés sur l'enfant

Questions à se poser :

- Comment je me sens aujourd'hui (stress, anxiété, émotions)?
- Y a-t-il eu un événement pouvant m'affecter ou affecter le groupe ou l'enfant?
- Est-ce que l'enfant vit de l'anxiété soit à l'intégration dans un nouveau groupe, à un changement dans le groupe ou à la maison, à des événements stressants?
- À quel besoin non comblé, exprime le comportement de l'enfant?
- Quels sont mes besoins par rapport à un enfant ou au groupe?

Réflexions personnelles :

- Qu'est-ce que cet enfant ou le comportement éveille en moi?
- Est-ce que mes valeurs, mes croyances ou mon vécu viennent influencer ce que je vis avec l'enfant (les parents, leurs attitudes vs celles de mes parents, etc.)?
- Est-ce que je suis capable de me placer dans la peau de l'enfant? Dans la peau des parents? Les deux? Pourquoi?

Atelier - Pratique 1 : Activité post-it

Dans mon milieu, dans quelle situation je constate du stress chez l'enfant et le parent?

Dîner fourni sur place



Animation de M^{me} Nathalie Parent

Le CINÉ

Objectif : Cibler des pratiques qui diminuent le stress, l'anxiété et la pression vécus par les enfants et les parents.

Présentation du CINÉ

...* CINÉ

- **Contrôle faible**
Impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation
- **Imprévisibilité**
Situation inattendue à laquelle nous n'avons pu nous préparer
- **Nouveauté**
Situation que nous n'avons jamais expérimentée
- **Égo menacé**
Impression que la situation remet en question nos capacités ou notre confiance

Grille d'écoute :

Notes :



Quel est votre niveau de stress?

- 1 *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été dérangé(e) par un événement inattendu?*
- 2 *Au cours du dernier mois, combien de fois vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie?*
- 3 *Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e)?*
- 4 *Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels?*
- 5 *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez?*
- 6 *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire?*
- 7 *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement?*
- 8 *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation?*
- 9 *Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle?*
- 10 *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler?*

Calcul et interprétation du score pour le stress perçu

Score inférieur à 21

C'est une personne qui **sait gérer son stress**, qui sait s'adapter et pour laquelle il existe toujours des solutions.

Score compris entre 21 et 26

C'est une personne qui **sait en général faire face au stress**, mais il existe un certain nombre de situations qu'elle ne sait pas gérer. Elle est parfois animée d'un sentiment d'impuissance qui entraîne des perturbations émotionnelles. Elle peut sortir de ce sentiment d'impuissance en apprenant des méthodes de stratégies de changement.

Score supérieur à 26

La vie est **une menace perpétuelle** pour cette personne ; elle a le sentiment de subir la plupart des situations et de ne pouvoir rien faire d'autre que de les subir. Ce fort sentiment d'impuissance, lié à sa représentation de la vie, peut la faire basculer dans la maladie. Un travail sur son schéma de pensée est souhaitable ainsi qu'un changement dans sa manière de réagir.



Pour aller plus loin...

ÉCHELLE D'ÉVALUATION DU STRESS

Le stress, qu'il soit positif ou négatif, peut vous affecter ; nous vous invitons à évaluer votre niveau de stress avec le test suivant :

Événement vécu	valeur	points	Événement vécu	valeur	points
1. Décès du conjoint	100	_____	18. Exercice d'une activité professionnelle différente	36	_____
2. Divorce	73	_____	19. Modification de la fréquence des querelles avec le conjoint	35	_____
3. Séparation entre les conjoints	65	_____	20. Hypothèque importante	31	_____
4. Peine de prison	63	_____	21. Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	30	_____
5. Décès d'un proche parent	63	_____	22. Changement dans les responsabilités au travail	29	_____
6. Dommages corporels, /accidentels ou maladie	53	_____	23. Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29	_____
7. Mariage	50	_____	24. Difficultés avec les beaux-parents	29	_____
8. Congédiement	47	_____	25. Actes dignes d'éloge ou succès personnel important	28	_____
9. Réconciliation avec le conjoint	45	_____	26. Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	26	_____
10. Mise à la retraite	45	_____	27. Début ou fin des études	26	_____
11. Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	44	_____	28. Modifications des conditions de vie	25	_____
12. Grossesse	40	_____	29. Modifications des habitudes personnelles	24	_____
13. Difficultés d'ordre sexuel	39	_____	30. Difficultés avec le patron	23	_____
14. Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	_____	31. Modifications des heures ou conditions de travail	20	_____
15. Réajustement des rapports commerciaux ou professionnels	39	_____	32. Changement de résidence	20	_____
16. Modification de la situation financière	38	_____			
17. Décès d'un ami intime	37	_____			

Événement vécu	valeur	points
33. Changement d'école	20	_____
34. Changement dans l'exercice d'activités récréatives	19	_____
35. Changement dans les activités exercées dans le cadre de l'affiliation à une église	19	_____
36. Changement au niveau des activités sociales	18	_____
37. Hypothèque ou emprunt d'un montant moins important	17	_____
38. Changement dans les habitudes de sommeil	16	_____
39. Changement dans le nombre de réunions familiales	15	_____
40. Modifications des habitudes alimentaires	15	_____
41. Vacances	13	_____
42. Noël	12	_____
43. Infractions mineures à la loi	11	_____

Interprétation :

La liste ci-dessus est une échelle typique permettant de mesurer les répercussions des changements survenant dans l'existence.

Faites le total des points obtenus pour tous les événements survenus dans votre vie pendant l'année écoulée.

Si votre total est **inférieur à 150**, votre situation est comparable à celle de la moyenne de la population et vos risques de contracter une maladie grave sont d'environ 30% (ou moins).

Si votre total est **entre 150 et 300**, vous courez environ 50% de risques d'être sujet à une maladie.

Si vous **dépassez 300 points**, vous avez 80 / 90% de risques de subir un changement sérieux de votre état de santé.



Atelier - Pratique 2 : Réflexion suite au questionnaire « Quel est votre niveau de stress? »

Comment je pourrais améliorer la situation dans mon milieu? Comment augmenter le Contrôle, diminuer l'Imprévisibilité, doser la Nouveauté et la menace à l'Égo?

Réflexions sur mon milieu et mes interventions :

- Est-ce que le parent peut se sentir intimidé ou menacé (égo menacé) par le nombre d'intervenants présents lors des rencontres ou simplement par l'intervenant?
- Est-ce que le moment des rencontres convient aux parents (notion de contrôle perçu)?
- Est-ce que ce que je demande aux parents indirectement c'est « Il faut que votre enfant change! » ou est-ce que je ressens de la pression pour que l'enfant aille mieux?
- Est-il possible que les parents se sentent menacés ou jugés par mon approche ou mes interventions?
- Est-ce que j'ai laissé de la place aux deux parents pour exprimer ce qu'ils ressentent (parents séparés ou non, les deux sont importants)?
- Est-ce que je peux trouver des qualités ou des points positifs à l'enfant? Et aux parents? Puis-je chercher à comprendre leur souffrance?
- Est-ce que j'ai déjà entendu parler de ce parent négativement par une autre personne ou dans mon milieu?
- Que me font vivre cette famille et chacun des membres de la famille? Est-ce que je m'y reconnais? Avec qui ai-je de la facilité ou de la difficulté à faire alliance?



Animation de M^{me} Nathalie Parent

Stratégies à préconiser

Grille d'écoute :

Stratégies pour diminuer le stress chez l'ENFANT :

Stratégies pour diminuer la pression et le stress chez le PARENT :



Stratégies pour diminuer la pression et le stress chez l'INTERVENANT :



Boîte à outils :

- Exercices de détente et régulation des émotions : <https://multiressourcesquebec.com/boutique/>
- Temps pour les écrans selon l'âge : <http://app-enfant.fr/quel-ecran-pour-quel-age-infographie/>
- Différents outils pour les 0-5 ans sur Educatout : <http://www.educatout.com/index.html>
- Livres éducatifs Éditions MidiTrente : <https://www.miditrente.ca/fr/accueil>
- Quel écran, pour quel âge et comment? : <http://app-enfant.fr/quel-ecran-pour-quel-age-infographie/>





Atelier - Pratique 3 : Stratégies envisagées

Parmi les stratégies nommées, laquelle ou lesquelles j'envisage appliquer dans mon quotidien?



Mon bottin de contacts

Nom	Coordonnées