Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le stress chez les enfants

Les enfants sont victimes de stress tout comme les adultes, mais il passe souvent inaperçu. De nos jours, le rythme de vie est plus rapide et les changements se produisent de façon accélérée et fréquente. De nombreux facteurs contribuent à créer du stress dans la vie des enfants. Le stress peut également influer sur la motivation, l'attention, la perception, la mémoire et le processus d'apprentissage des enfants.



L'un des plus importants facteurs de stress chez les enfants est la hâte – à se préparer, à aller d'une place à l'autre, à réussir et à grandir. Les bouleversements qui se produisent dans une famille en raison d’un décès, d’un divorce, de problèmes de santé, de tensions et de querelles entraînent la peur, l’anxiété, le surmenage affectif et contribuent au stress chronique.

Voici des signes et des symptômes pouvant signaler un stress excessif chez l'enfant :

- Une douleur au cou, des maux de tête et des maux de ventre récurrents
- Une augmentation de l’irritabilité, de la tristesse, de la panique et de la colère
- Un silence inhabituel
- De la difficulté à se détendre ou à dormir
- De la léthargie, de la rêvasserie ou l’absence de participation à des activités
- Une énergie ou une nervosité excessive
- Un retour à des comportements moins matures
- Des habitudes nerveuses : se ronger les ongles, s'entortiller les cheveux, se sucer le pouce ou pousser de grands soupirs
- Des réactions subtiles comme un regard fatigué ou une mine renfrognée
- De la difficulté à s'entendre avec des amis

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Des techniques de gestion du stress

Les enfants qui souffrent de stress depuis un certain temps ont besoin de patience et d'encouragement. Ils pourraient réagir à un ensemble des techniques suivantes :

- **Le contact physique** – le fait de serrer un enfant dans ses bras le relaxe et stimule son estime de soi
- **L'écoute** – demandez à l'enfant comment il se sent
- **L'encouragement** – aidez l'enfant à trouver quelque chose à laquelle il excelle et dites-lui comment vous êtes très fier de lui
- **L'honnêteté et l'ouverture d'esprit** – parlez, communiquez et encouragez l'enfant à exprimer ses sentiments ouvertement
- **La sécurité** – essayez d'agir avec constance
- **L'exercice physique** – ces occasions font disparaître les sentiments qui provoquent le stress
- **L'humour** – aidez l'enfant à voir le côté humoristique des choses
- **La tranquillité** – prévoyez des moments de tranquillité
- **Un régime alimentaire équilibré** – encouragez l'enfant à adopter une alimentation saine et variée

Montrez aux enfants à reconnaître les symptômes du stress et les changements qu'ils ressentent – par exemple, pouls rapide, paumes humides, respiration rapide, maux de tête ou de ventre, muscles tendus et sentiments de panique.

Découvrez s'il s'est produit un événement important dans la vie de l'enfant. Les adultes attentionnés sont très importants dans la vie des enfants. Créez un environnement qui encourage un mode de vie détendu. Donnez l'exemple en étant, votre conjoint et vous, des modèles de calme et de relaxation. Et, si vous désirez obtenir de plus amples renseignements au sujet du stress chez l'enfant, ou si vous désirez obtenir du soutien dans ce domaine, n'hésitez pas à consulter le médecin de votre enfant ou un conseiller.