

# Petit enfant, grand stress ?



*Ressentez-vous parfois du stress ? Eh bien votre enfant aussi. Le stress peut faire partie de la vie de tout le monde, mais un stress prolongé peut être nocif. Vous pouvez aider votre enfant à apprendre à reconnaître et à gérer les sentiments de frustration, de tristesse, d'inquiétude et de colère susceptibles de générer du stress ou des signes de stress.*



## Identifiez tout comportement qui semble inhabituel pour votre enfant.

D'habitude, Micah, trois ans, bavarde et rit avec ses parents et ses amis, mais sa mère s'aperçoit qu'il passe plus de temps à serrer son ours en peluche dans ses bras et à le bercer. D'ordinaire, sa camarade de classe, Maddie, joue gaiement avec ses jouets et ses livres, mais soudainement elle s'accroche plus souvent à son éducatrice et se retrouve facilement contrariée. Tous les deux peuvent être en train de montrer des signes de stress.



## Aidez vos enfants à identifier leurs sentiments.

Dites à vos enfants ce que vous voyez et aidez-les à formuler leurs sentiments. « Micah, ton visage a l'air triste. » « Maddie, tu as l'air inquiète. Est-ce que je peux t'aider ? » Essayez de lire des livres ensemble sur les sentiments. Demandez des suggestions à la bibliothécaire de vos enfants. Deux livres sont à envisager : « *Monstre qui rit, monstre qui pleure* », d'Ed Emberley, et « *Sentiments* », d'Aliki.



## Apprenez-lui des méthodes permettant d'y faire face.

Modélisez ce qu'il convient de faire de ses sentiments négatifs. « Je me sens triste. Faisons un câlin, puis allons nous promener. » « Je suis frustré que personne ne réponde à mon appel. Allons déjeuner et j'essaierai plus tard. » « Veux-tu remplir un sac avec quelques objets préférés à avoir avec toi lorsque nous déménagerons ? » Encouragez votre enfant à partager ses sentiments en les écoutant sans les rejeter.



## Limitez le stress.

Essayez de prévoir les événements susceptibles de générer du stress et préparez votre enfant. Informez-la que sa grand-mère est malade, qu'elle sera donc couchée lors de votre visite, ou qu'elle aura un nouvel enseignant à l'école. Rassurez-la en lui disant qu'elle trouvera peut-être un changement étrange au début, mais que ça passera. Faites en sorte que les routines quotidiennes restent aussi normales que possible pendant les périodes de stress. Si possible, évitez d'apporter des changements stressants supplémentaires lorsque votre enfant est déjà en train de s'adapter à un changement en cours.



## Soyez présent(e).

Prenez le temps de parler avec votre enfant tous les jours. Passez du temps ensemble, même s'il ne semble pas avoir envie de parler. Rassurez-le souvent en lui disant qu'il est aimé et bénéficiera de votre attention. Le simple fait de s'amuser ensemble peut renforcer les capacités de votre enfant à gérer les situations.



## Parlez à son pédiatre ou à une éducatrice de la crèche.

Partagez votre inquiétude si votre enfant présente des signes de stress importants ou prolongés. Un enfant qui montre peu d'intérêt pour les activités quotidiennes, qui ne dort pas ou ne mange pas normalement, ou qui continue de sembler en retrait ou d'être facilement contrarié peut avoir besoin d'une aide supplémentaire.

---

### English Title: Small Child, Big Stress?



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>

