

La conférence a été menée par Françoise SEEMANN, *sophrologue de Poitiers*.

Le thème abordé est le stress positif ou négatif ?

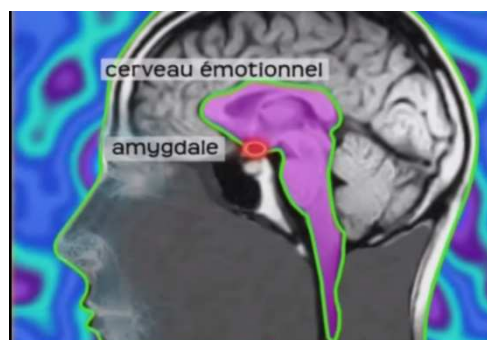
### **1. Le stress chez l'adulte :**

Tout d'abord Rick HANSON (neuropsychologue) affirme :

« Le premier ennemi des parents est le stress. Le deuxième est la fatigue. L'un est l'autre sont liés. »

Le stress empêche d'avoir accès aux émotions et de prendre des décisions. C'est lui qui nous entrave dans la spirale de la violence verbale et physique.

**POURQUOI ?** Le stress est géré par le cerveau émotionnel plus particulièrement par l'amygdale.



Le stress « congèle » le cerveau.

A cause de lui, nous adoptons un comportement de fuite ou de combat comme si nous nous défendions face au danger. (*Ex : on stresse on court au fond du jardin pur pleuré*)

**La définition du stress :** Brusque changement dans sa vie, il développe une relation d'alarme et de défense.

Un peu de stress, c'est bon pour nous mais attention beaucoup de stress c'est danger.

Le stress est un phénomène d'adaptation de l'organisme à un évènement réel ou fictif.

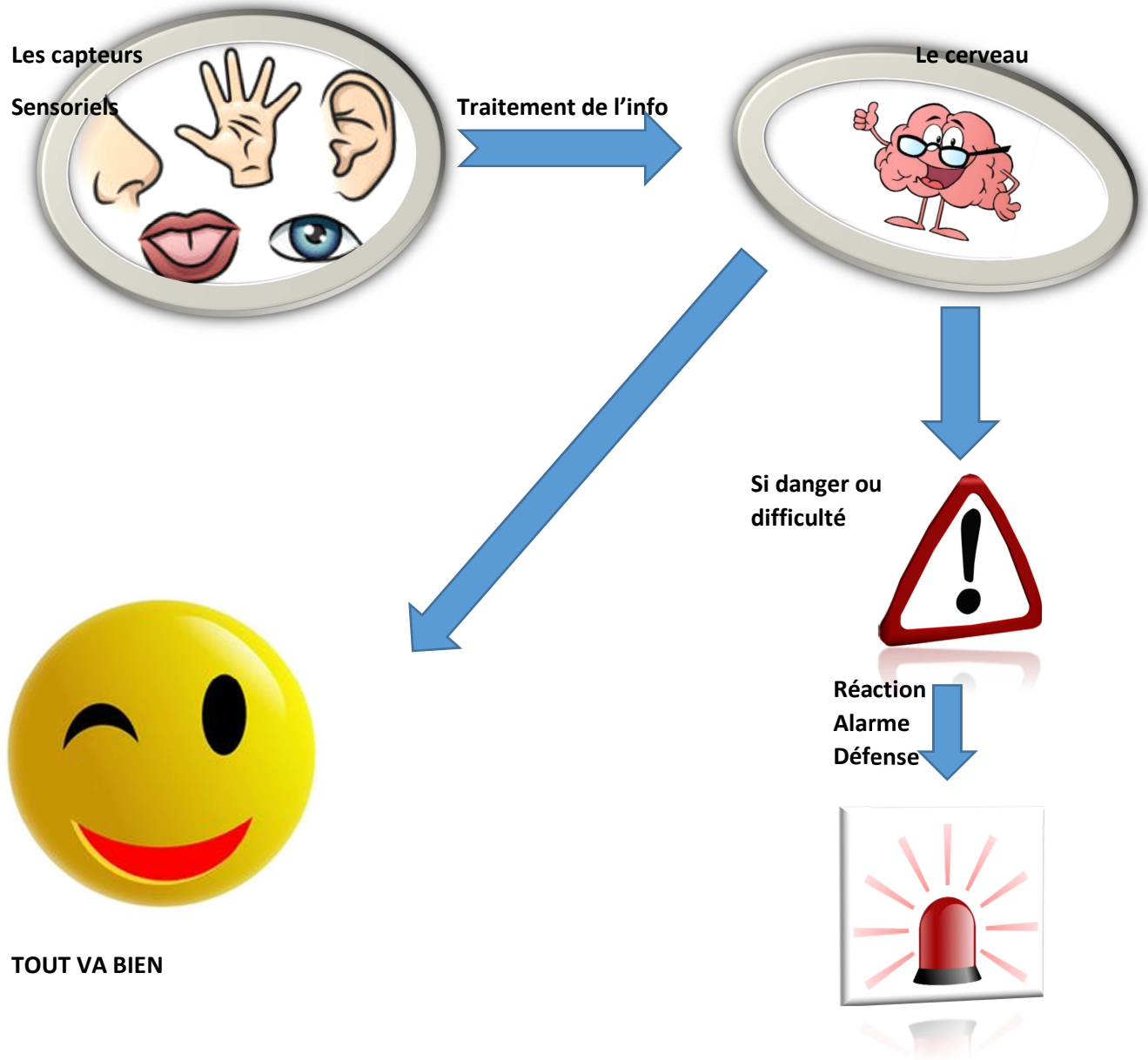
Notre cerveau ne fait pas la différence entre ces deux stress.

**Fictif :** Imaginons, il y a 40 ans un stress est apparu, aujourd'hui ce même stress revient pour une chose qui lui ressemble, c'est du stress fictif. Mais cela peut être aussi le fait de toujours s'imaginer le pire. (*Ex : en sortant du travail, vous êtes seul sur un parking où il fait noir, peut être que ... [un drame va arriver] ou pas*)

Une personne anxieuse est une personne qui « se fait toujours des films » avec du stress négatif.

## LA VIE SANS STRESS N'EXISTE PAS !!!

Comment ça marche ?

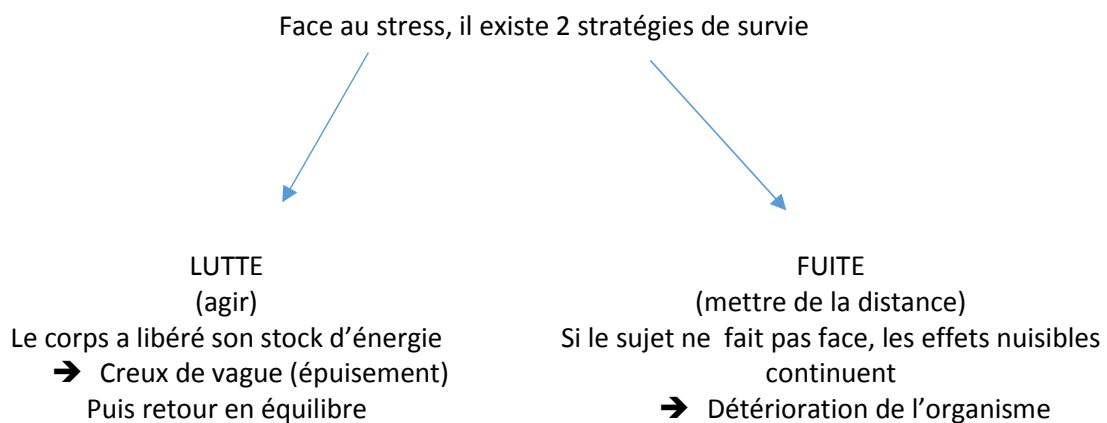


Quand il y a alarme défense :

- Le cœur s'accélère
- Les vaisseaux se contractent
- On a moins de sang au niveau des extrémités (oreilles, doigts)
- Le sang afflue plus vite dans les membres inférieurs (jambes) et supérieurs (bras)
- Le taux de glucose augmente (on le ressent pas)
- Les pupilles se dilatent
- La digestion s'interrompt (ce qui peut provoquer des diarrhées)
- La respiration s'accélère
- On transpire au niveau du visage et du dos (sueur froide) -> le corps régule la température
- Fabrication de plaquettes (on commence à cicatriser si besoin)
- Fabrication d'adrénaline et de cortisone.

Le stress existe depuis toujours.

Ce n'est pas une maladie



Si le stress est trop intense, il y a inhibition d'action, c'est-à-dire que le corps est bloqué, figé, etc. ...

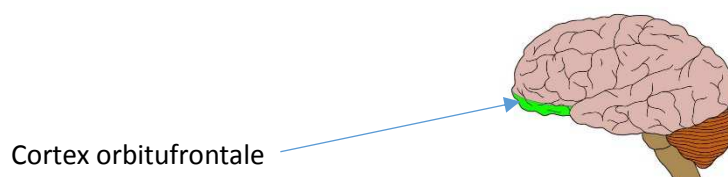
## 2. On est tous concernés :

Avant la naissance, le stress est présent. Le fœtus ressent le stress de la future maman car les hormones de stress sont présents dans le sang et traversent le placenta.

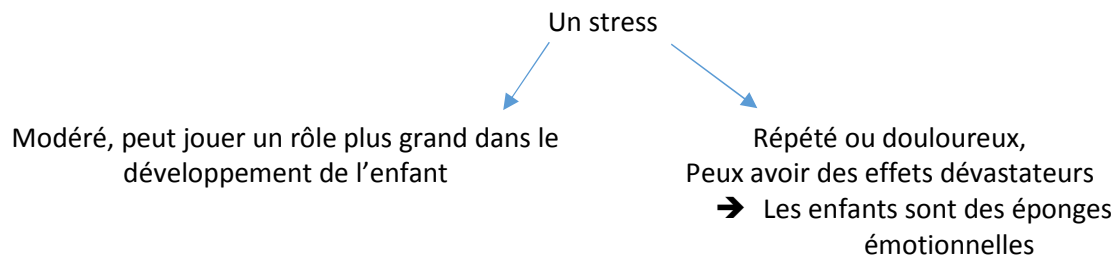
Quand un bébé pleure faut-il le laisser pleurer ?

Si on laisse le bébé seul il doit faire face à «ses tempêtes émotionnelles » (voir le livre d'Isabelle FILLIOZAT – « J'ai tout essayé »), il sécrète des modules de stress.

- Du coup, il y a destruction des neurones dans certaines structures cérébrales : le cortex orbitofrontale qui permet de devenir humain, capable d'empathie, sens moral, aimer, prendre des décisions.



**3. Chez l'enfant :**



Les déclencheurs de stress :

- Stress normatif (marcher, parler, faire sa toilette, la vie en collectivité)
- Stress réactionnel (déménager, entrée à l'école, naissance petit frère ou sœur)
- choc émotionnel (mort, divorce)
- stress chronique (querelle récurrente, mauvais traitement, pression directe et prolongée sur l'enfant)
- stress sur la pression scolaire, performance, surcharge d'activité, pression de l'encouragement

**Ce dernier point est valable pour tout le monde**

**4. Les différents signaux de stress chez l'enfant :**

- a. stress physique
  - maux de ventre
  - apathie, tics nerveux
  - retard du développement chez le nourrisson
  - troubles du sommeil, cauchemars
  - augmentation de nombre d'accidents
- b. stress psychique
  - soudaine introversion, repli sur soi
  - agressivité
  - régression du niveau de maturité
  - larmes aux yeux
- c. stress comportemental
  - humeur changeante
  - pipi au lit
  - difficultés école /devoir
  - sucer le pouce
  - mentir
  - provocations
  - difficultés de se séparer des parents
  - chutes des notes

**5. Boîte à outils adulte :**

Parent, professionnel, occupez-vous de vous, écoutez-vous, prenez soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres, dorlottez-vous. Faites-vous plaisir !

Le 1<sup>er</sup> reflex c'est de faire une pause et revenir à l'instant présent. Il ne faut pas vous laissez débordé. Faites une pause. Afin de revenir à l'instant présent, respirez profondément.

Il faut couper la contagion de stress. Les enfants absorbent le stress. Le calme à la même capacité.

Voir le livre « Calme et attentif comme une grenouille » de Eline Snel

Quelques techniques :

- travail de respiration
- coupez le téléphone portable
- baillez
- programmer une journée OFF
- visualisez ceux que vous aimez
- marchez, contemplez un arbre
- ne vous comparez pas aux autres
- écrivez ce qui vous passe par la tête
- souriez au 1<sup>er</sup> venu
- autorisez-vous à exprimer vos émotions
- ne regardez plus autant les journaux TV
- dormez
- pratiquez un sport à votre mesure
- jouez avec vos enfants
- riez, riez et enfin riez

**6. Boîte à outils de l'enfant :**

Que faire ?

En prévention, il faut prendre conscience de l'existante du stress, maintenir un rituel :

- ✚ Climat serein
- ✚ Temps de décompression
- ✚ Temps de rien faire, de rêver

Si le stress est là, il ne faut pas assouplir exagérément les règles.

Il faut :

- ✚ Essayer de comprendre
- ✚ De le rassurer
- ✚ Encouragez-le

Il faut se mettre à la hauteur.

Dans tous les cas, il faut apaiser l'enfant avec des gestes qui le soulagent :

- ✚ En le maternant
- ✚ Calmer grâce à des caresses, chuchoter
- ✚ Parler console l'enfant.

Petit conseil : utiliser des bruits blancs (C'est des bruits réguliers sur la même fréquence)

<https://www.youtube.com/watch?v=IMThO1Nq-f0>

Vous pouvez multiplier les contacts physiques. Les câlins sont LE remède anti-stress. De plus, il aide au développement du cerveau.

*Ex. : le principe du câlin gratuit en collectivité.*

Un rituel du soir, comme une histoire est bon pour l'enfant. C'est à un moment de partage, une occasion de contribuer au développement personnel de l'enfant.

Attention, d'après **Catherine GUEGUEN (pédiatre)**, il faut éviter les livres impliquant dans l'histoire des ogres avant 7 ans.

#### **7. Quelques techniques :**

On peut proposer :

- Des exercices de respiration
- Des massages du dos et de la tête
- Massage des pieds avec une balle
- Des temps courts de relaxation
- Sac à colère à passer en machine quand il est plein
- Etc...

#### **8. Le stress positif :**

Le stress positif peut être provoqué par une émotion agréable (joie, événements agréables, etc...). Ce sont des stimulants, une source d'équilibre.

Il crée de l'endorphine, très bon pour nous.