



CONFÉRENCE AUX PARENTS

COMMENT SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT ET LA RÉUSSITE DE MON ENFANT¹ FACE AU STRESS TOXIQUE ?

Dans le cadre de cette conférence destinée aux parents, Alexandra Matte-Landry, professeure agrégée, aborde le thème du stress toxique, une forme de stress que peuvent vivre les enfants exposés à des expériences de vie très difficiles.

Trois types de réponses au stress

Le stress positif

Il est causé par un événement stressant mais courant, comme un déménagement ou une transition scolaire. Grâce au soutien de ses proches, l'enfant apprend et se développe à travers cette expérience.

Le stress tolérable

Il est causé par un événement stressant et difficile, mais temporaire, comme un accident ou une catastrophe naturelle. Avec le soutien de son entourage, l'enfant développe des stratégies d'adaptation.

Le stress toxique

Il est causé par des événements difficiles et prolongés, comme l'abus ou la négligence. Le cerveau reste en mode survie, il épuise ses ressources et le développement est affecté.

Ces deux réponses au stress mettent en lumière le rôle protecteur des parents, des proches et de l'entourage.

Comment distinguer le stress positif et tolérable du stress toxique ?



Le stress positif ou tolérable est temporaire et l'enfant peut être soutenu par son entourage.

Le stress toxique correspond à une activation prolongée du mode survie, sans soutien suffisant, ce qui peut nuire au développement.



Trois types d'action face au stress toxique ?



La posture à privilégier

- Rester calme et empathique permet d'être en connexion avec l'enfant.
- Adopter une posture de détective des émotions : observer avec sensibilité ses signaux verbaux et non verbaux pour comprendre ce qui se cache derrière les comportements.



Les pratiques parentales soutenantes

- Établir des routines rassurantes et flexibles selon les besoins de l'enfant.
- Répondre à ses besoins de façon prévisible et sécurisante.
- Adapter ses attentes au niveau de développement de l'enfant.
- Soutenir sa régulation émotionnelle avec des stratégies saines.



Les activités à mettre en place

- Favoriser l'apprentissage par le jeu dans tous les contextes.
- Proposer des jeux et activités ludiques pour développer la communication et la résolution de problèmes.
- Encourager les arts et la musique.
- Intégrer les sports, le yoga, la méditation et les activités en plein air.

¹. La conférencière fait ici référence à tous les enfants âgés entre 0 et 18 ans.