



GRAPE INNOVATIONS

L'humain à part entière

115 rue Vendôme
69006 LYON

Tél : 04 37 24 04 79
<http://www.grape-innovations-coop.com>

VOTRE FORMATION

La gestion du stress en petite enfance

Document pédagogique

2024

I. STRESS : QUELQUES DEFINITIONS ET RAPPELS

Le stress est l'ensemble des réactions de notre corps et de notre psychisme face à un danger ou à un événement (situation nouvelle, imprévisible, ou sur laquelle nous n'avons aucun contrôle) **qui demande que nous fassions un effort d'adaptation**. On peut donc définir le stress comme une REPONSE physique, mentale ou émotionnelle à des événements AGRESSEURS qui provoquent une TENSION physique ou mentale pour assurer à un organisme en danger sa SURVIE.

A/ Le stress, un réflexe archaïque d'adaptation

Au cours du 20^{ème} siècle, le stress est un phénomène abondamment étudié. Dans les années soixante notamment le scientifique Hans Selye décrit le processus de ce qu'il nomme « Syndrome Général d'Adaptation ». Il décrit notamment 3 phases :

- *La phase d'alarme* : moment où l'on reçoit l'information, le stimulus stressant. L'organisme au cours de cette phase va tout faire pour s'adapter à la nouvelle situation.
- *La phase de résistance* : le stimulus stressant persiste, l'organisme lutte et va tenter de rassembler ses ressources pour trouver un nouvel équilibre.
- *La phase d'épuisement* : décrite également comme celle où l'on développe ce que l'on peut nommer des maladies de l'adaptation. L'organisme, dans l'incapacité de compenser les pertes énergétiques, ne parvient plus à maintenir son équilibre homéostatique (constance du milieu intérieur). Cet épuisement des ressources peut conduire à des maladies cardiovasculaires et métaboliques (hypertension artérielle, diabète, ulcères...) ainsi qu'à des troubles psychologiques et comportementaux (anxiété, dépression...).

Selon ces évaluations individuelles et les circonstances, le stress peut prendre des formes opposées. Il peut :

- *Être « porteur » si le niveau de tension est adapté à la situation, à l'action.*
Le stress est alors associé à la motivation, à la mise en valeur des possibilités et capacités de l'individu. Ce type de stress (*Eustress* en anglais) permet de décupler ses capacités lorsque l'on est tendu vers un objectif précis (réussite à un examen, à une compétition, à une performance artistique, etc.).
- *Avoir des effets inhibiteurs, dévalorisants si le niveau de tension éprouvé est disproportionné, non adapté*
Ce stress engendre des tensions successives de plus en plus importantes. La connotation négative du stress fait référence aux émotions auxquelles il est souvent associé telles que la peur, la colère, le sentiment d'injustice ou de non reconnaissance. Ce stress nuisible, gênant génère des conséquences physiologiques et psychologiques néfastes. Il est aussi nommé *Dystress* en anglais.

B - Une harmonisation physique et psychique :

Le corps et l'esprit étant liés, l'un influe sur l'autre et inversement. Ainsi, il est possible de travailler mentalement pour atteindre un confort physique et réciproquement de travailler sur le plan physique pour atteindre un confort moral et mental.

Il existe de nombreuses techniques simples, que chacun peut s'approprier individuellement, pour **être dans son corps**. On peut retenir ici :

- L'hygiène de vie : respect du temps de sommeil, alimentation saine et équilibrée...
- L'activité sportive : sport individuel ou collectif
- Les activités de plein air : jardiner, marcher dans la nature...
- Le massage, l'automassage...
- Les rituels rassurants propres à chacun
- L'expression artistique : peindre, dessiner, écrire, danser...
- La relaxation : c'est un état de calme physique et émotionnel. Les techniques de base de la relaxation sont la respiration (respiration carrée, cohérence cardiaque...), la relaxation guidée, le corps en action, la stimulation sensorielle.

- La sophrologie, la méditation de pleine conscience, et autres techniques dites « psychocorporelles » (Yoga, Zen...), pour construire et maintenir l'harmonie psychique et physique.

II. LE STRESS CHEZ LES ENFANTS

A/ Spécificités à prendre en compte concernant le stress des enfants

Le stress chez l'enfant est parfois difficile à repérer et souvent sous estimé, car les comportements générés par les états de stress sont de natures diverses qui sont parfois « interprétés » par les adultes dans un registre qui ne tient pas compte de tous les paramètres relatifs au développement de l'enfant, de son environnement, de son rapport au temps et à l'espace, et des aspects relationnels.

Il est en effet difficile pour les jeunes enfants de reconnaître leurs émotions et les manifestations de celles-ci. Le stress est en grande partie pour eux un sentiment diffus, difficile à appréhender, et impossible à se « représenter ».

Pour comprendre les comportements des jeunes enfants, identifier les états de stress, il est indispensable en premier lieu de se souvenir et de prendre en compte le fait que ceux-ci sont en construction, et que dans les 5 premières années de la vie leur cerveau est immature, dominé par les émotions (cerveau archaïque et émotionnel : Cf. les travaux en neurosciences sur le cerveau de l'enfant et les travaux de Catherine GUEGUEN¹).

Les effets du stress continu sont dommageables pour le développement cérébral et affectif. Un enfant soumis à des stress à répétition est ralenti dans sa construction, celle-là même qui est nécessaire à la régulation de son stress !

B/ Les facteurs possibles de stress

Au cours de leurs premières années les enfants peuvent être ébranlés de façon transitoire, par des changements de repères qui jalonnent la vie : déménagement, entrée à la crèche, à l'école, naissance d'un puiné, séparations... circonstances qui peuvent aussi faire écho à des états émotionnels liés à leurs propres étapes de développement.

A côté de ces éléments importants vécus dans la petite enfance, d'autres facteurs peuvent générer des états de tensions, de stress au quotidien, souvent liés à nos modes de vie. Des sources sont repérables dans nos actions et comportements, d'autres sont moins visibles :

- Des facteurs liés au rythme, par exemple, les « dépêche-toi » de manger, de mettre ton manteau, d'avancer... qui par leur répétition peuvent devenir stressants
- La notion de performance qui, même de façon non explicite, peut être portée par les adultes en termes d'attentes
- La comparaison, la relation avec les autres
- La peur de ne pas être à la hauteur, de décevoir, d'être moins intéressant pour ceux qu'on aime
- L'environnement : le bruit, le nombre d'adultes et d'enfants en présence, une communication adulte/enfant tendue...
- le confort sensoriel en liens avec les besoins physiologiques : la faim, la tenue vestimentaire, une couche sale...
- des tensions internes propres aux phases de développement et de croissance : acquisition de la propreté, affirmation de soi...

C/ Repérer les signes

- Un changement soudain de comportement : l'enfant se montre irritable, agressif ou, au contraire, paraît inhibé, se met à bouder dans son coin. Mais aussi, des pleurs plus importants chez le tout petit ou une tendance à se réfugier dans le sommeil
- Un important besoin de bouger, de se dépenser physiquement (réponse archaïque de type « attaquer ou fuir »)
- Une tendance nouvelle à se dénigrer, à se dévaloriser, ou à s'isoler

¹ GUEGUEN Catherine, *Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Paris, Robert Laffont, 2014.

- Une difficulté à se concentrer, à fixer son attention, parce que l'anxiété mobilise beaucoup d'énergie
- Des signes psychosomatiques, tels que maux de ventre, maux de tête, fatigue ou développement de certains symptômes antérieurs (eczéma, asthme...)
- Des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, cauchemars, peur du noir...)
- L'apparition, ou la réapparition, de comportements tels que besoin de lumière, de la présence d'un adulte pour s'endormir, pipi au lit ou sucer son pouce...

III. ELABORER DES PISTES POUR REGULER LE STRESS AUPRES D'ENFANTS

A/ Eléments de réflexions à partager en équipe

Il est nécessaire, pour instaurer une ambiance favorable à un développement harmonieux des journées et pour aider les enfants à revenir au calme, de repartir des fondamentaux de votre pratique professionnelle que sont les connaissances acquises sur le développement des enfants et l'identification des besoins de chacun en fonction de son âge, de son développement individuel, et du contexte particulier que constitue la vie dans une collectivité de jeunes enfants.

Une réflexion en équipe permet de se dégager du poids des habitudes, en revenant aux objectifs des équipes (en référence au projet) et en remettant en question, sans jugement, les moyens que l'on se donne (temps et espaces, mélanges des groupes, durée des divers temps qui rythment la journée...).

Cette réflexion peut soutenir les souhaits d'amélioration travaillés en équipe, en formalisant les changements qui peuvent être apportés, et en se laissant le temps de les mettre en place, de les expérimenter et de les évaluer.

On peut par exemple :

- Repartir des besoins des enfants et aux réponses de la structure, ce à quoi on ne répond pas ou de manière inadéquate, ce qui est bien en place...
- Revisiter certains comportements jugés hors cadre, provocateurs, qui sont en fait des tentatives de l'enfant pour répondre à un besoin auquel l'équipe n'a pas pensé (grimper sur les tables alors que c'est interdit car il n'y a rien d'autre pour répondre à ce besoin de grimper par exemple)
- Penser à l'autonomie : que laisse-t-on en libre accès à l'enfant pour qu'il réponde seul à ses besoins quand il en est capable, et en quelle quantité ? (Missions des EAJE, projet...)
- Travailler la cohérence de l'équipe, un projet porté par tous. Réfléchir à ce qui est interdit, pourquoi, ré-évaluer les règles en fonction des groupes d'enfants et des moments de l'année
- Réfléchir à l'aménagement de l'espace (coins moteurs, douilllets, de jeux ; circulations ; visibilité des adultes...). Evaluer et améliorer le cas échéant l'environnement sensoriel (bruit, lumière, confort thermique...).
- Penser au rythme des journées : les enfants sont petits, leur laisser le temps. Ne pas se coincer avec un emploi du temps trop rigide ou trop rempli, réfléchir à réaménager un planning d'équipe sur les moments pointés comme difficiles...
- Penser aux moments de transition de manière spécifique : ces moments de flottement sont générateurs de stress pour tout le monde : comment assurer la continuité, dans une ambiance ludique, permettant aux enfants de ne pas être « noyés » dans les rythmes collectifs.
- Travailler la qualité de présence de l'adulte (être présent à ce que l'on est en train de faire, laisser le temps à l'enfant, disponibilité, regards...)
- Réfléchir à la place de l'individuel dans le groupe
- Travailler la notion de sécurité interne, dépendante de la sécurité apportée par l'environnement, d'où la nécessité de donner des repères aux enfants : repères affectifs (continuité), temporels (rituels) et territoriaux (personnalisation)
- Essayer de laisser des choix aux enfants pour qu'ils aient un peu de contrôle (proposer par exemple : "tu préfères aller au dortoir en marchant ou dans mes bras?")

B/ Pistes de réponses pour prévenir le stress et aider les enfants à s'apaiser

On peut pointer trois types de réponses :

Réponses physiques/organisationnelles

- Décloisonner les groupes (petits groupes), changer de salle, d'espace
- Aller en extérieur aussi souvent que possible
- Changer quelque chose dans l'environnement sensoriel (lumière, bruit...)
- Éliminer ou améliorer les problèmes physiques qui génèrent des tensions dans leur gestion au quotidien

Réponses humaines, relationnelles

- Ne pas chercher à tout prix à faire taire un bébé qui pleure : il peut avoir besoin de se décharger de cette manière
- Travailler la posture de l'adulte : contenance, non jugement,
- Mobiliser plusieurs adultes pour une activité de groupe
- Proposer des moments individuels, emmener un enfant qui ne se contient plus faire quelque chose plus loin
- Affiner ses modes de communication verbale et non verbale : éviter certains mouvements et gestes brusques (qui mettent les enfants sur la défensive), prendre appui sur le langage non verbal (gestes qui invitent, apaisent...), moduler et doser sa voix (y compris de façon ludique), être attentifs aux expressions du visage (froncement de sourcils, sourires individualisés...).

Réponses éducatives

- Utiliser le répertoire oral : rondes, chansons, jeux de doigt, ... qui permet une expression motrice, une évacuation d'énergie tout en restant très cadré, joyeux et qui recrée une dynamique de groupe
- Proposer des jeux sensoriels (toucher, sentir, voir...), tout spécialement les jeux de manipulation : sable, pâte à modeler, pâte à sel, eau : ces activités recentrent
- Jeux autour de la respiration, séances de « relaxation », etc.

Pour conclure, il est important de s'appuyer sur ces différents axes pour se situer, s'accorder de l'attention à soi-même afin de favoriser sa disponibilité et promouvoir le bien-être de chacun au quotidien : la promotion du bien-être est l'affaire de tous.



QUINO