

QUEZAQUO ?

1. DEFINITION

- Origine latine *stringere* = serrer
- Le stress est une **REPONSE** physique, mentale ou émotionnelle à des évènements **AGRESSEURS** qui provoquent une **TENSION** physique ou mentale pour assurer à un organisme en danger sa **SURVIE**



« Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement en vue de s'y adapter. »

HANS SELYE, 1935

2. BUT

Etat d'**ALERTE** pour :

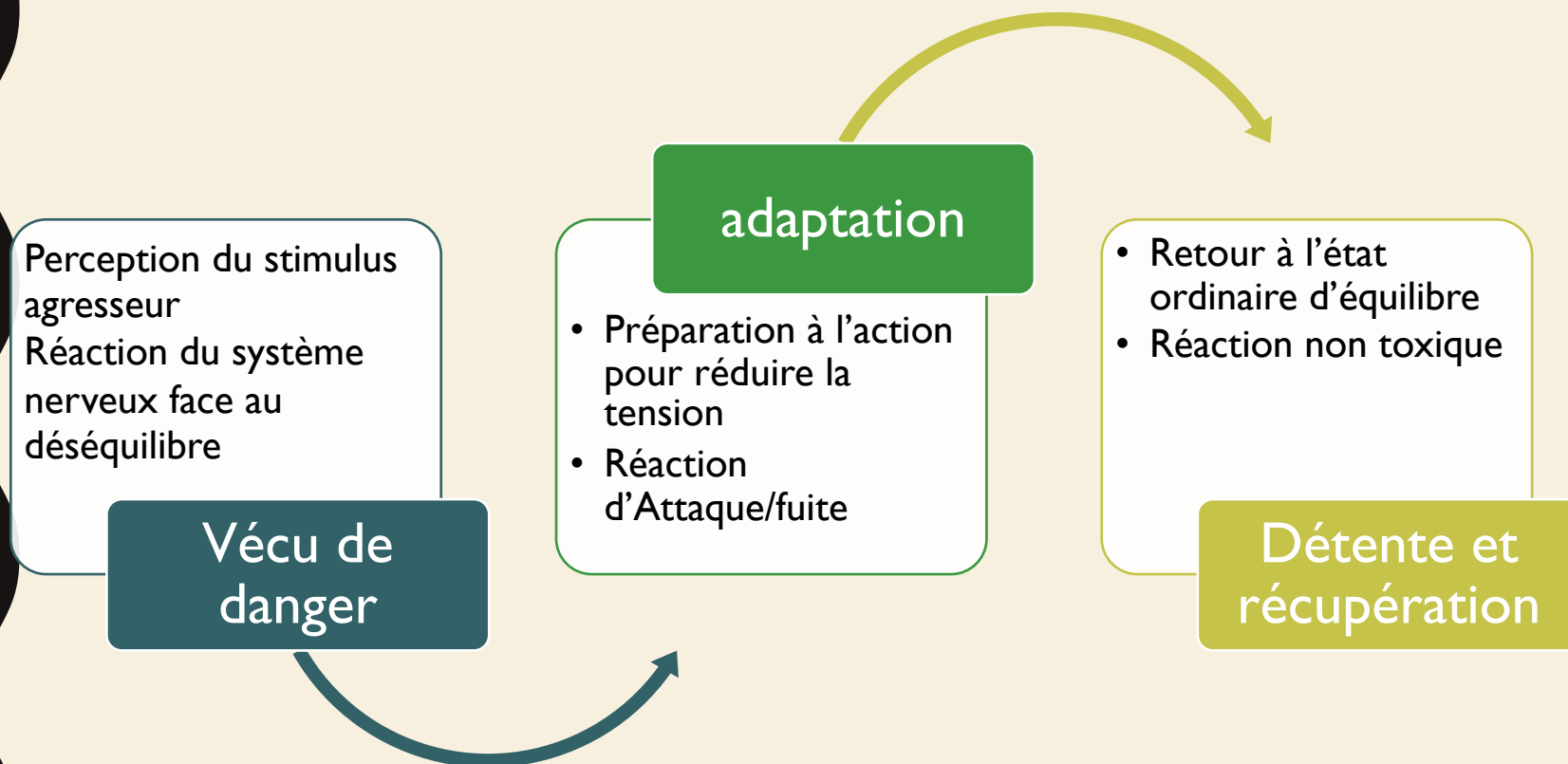


→ **ACTIVER** une
REPONSE

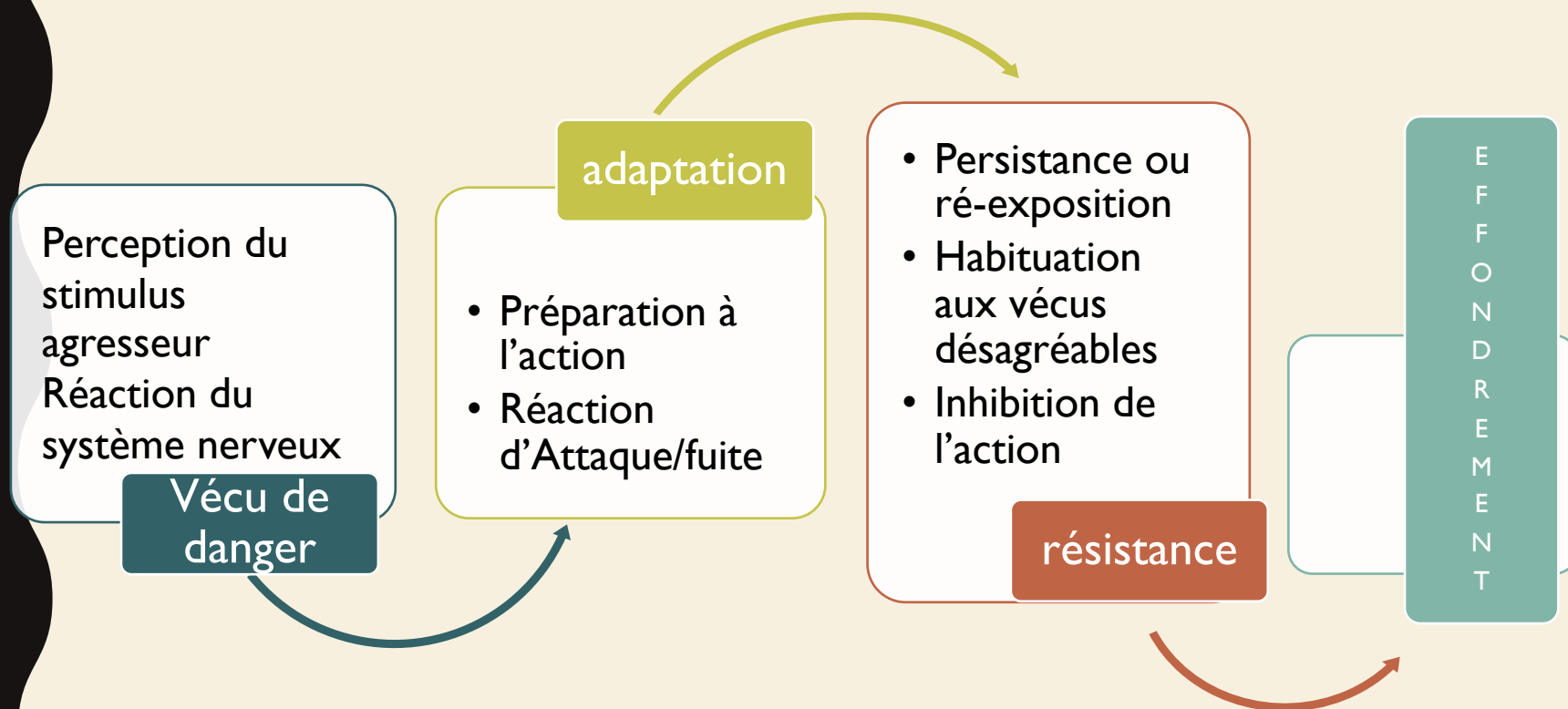
→ **AGIR** de façon
COHERENTE

face à une situation embarrassante ou
complexe.

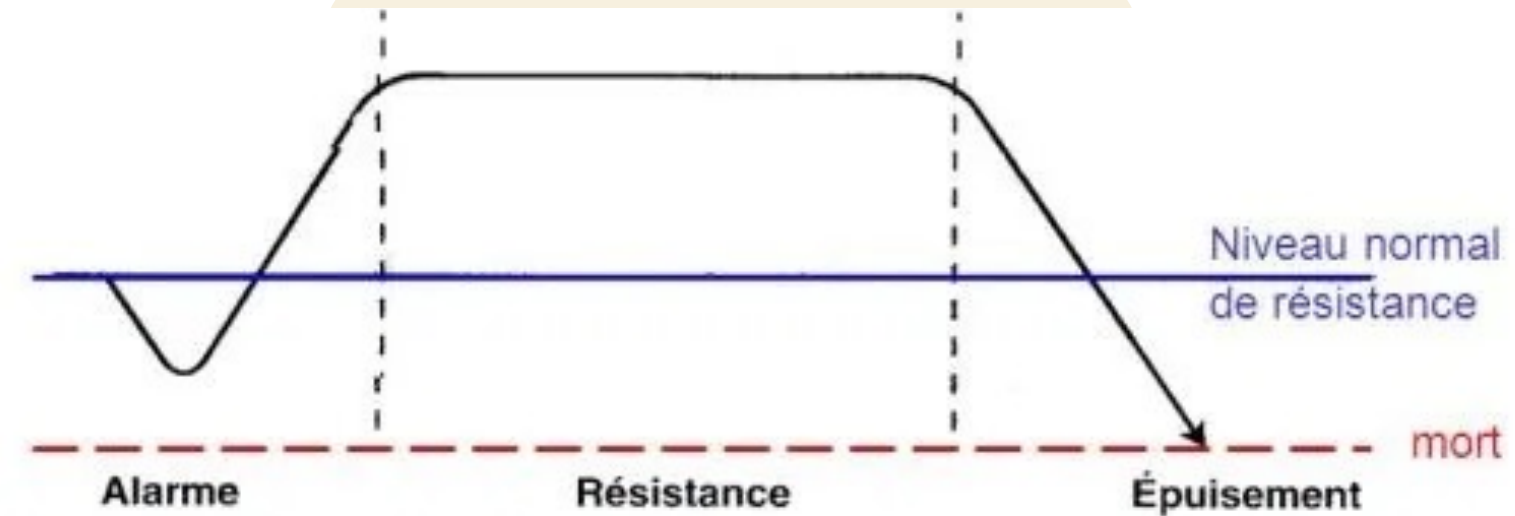
LA RÉACTION LORS D'UN STRESS CIBLÉ L'EUSTRESS



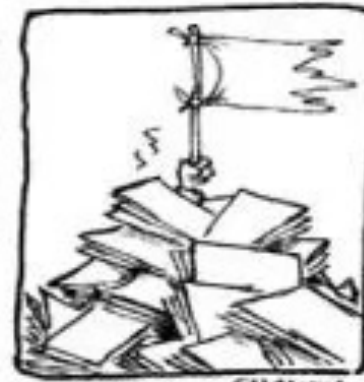
LA RÉACTION LORS D'UN STRESS PERSISTANT LE DYSTRESS



Les 3 phases du Syndrome Général d'Adaptation (SELYE, 1974)

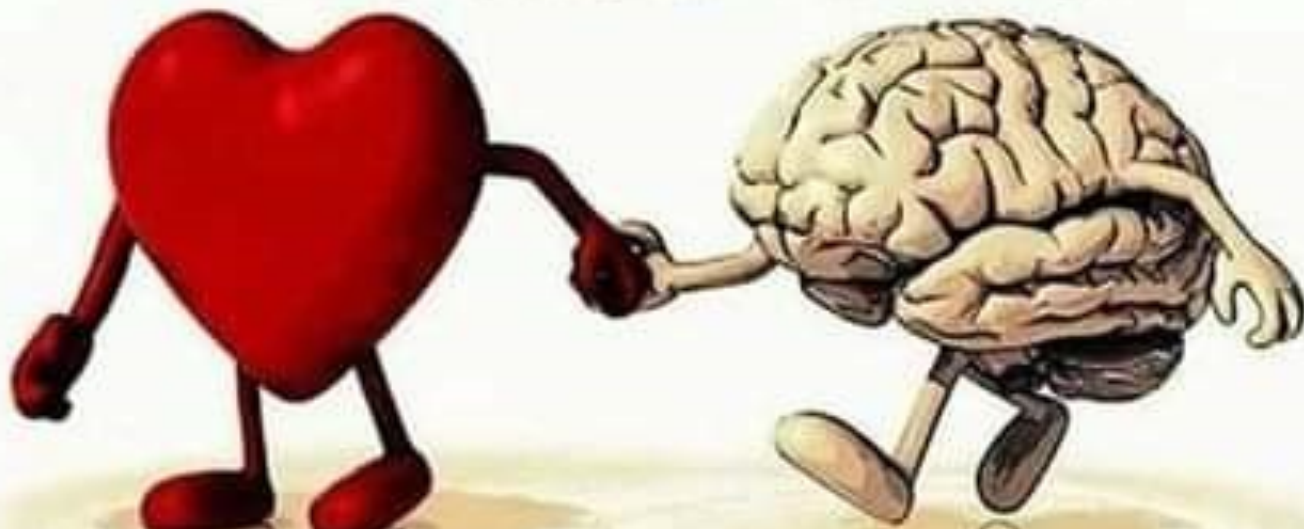


© Dessin: Muriel Chabon



CHALVIN-

Allez viens.
Toi et moi on a besoin
d'un endroit calme



ou on peut se poser, discuter,
et se mettre d'accord.

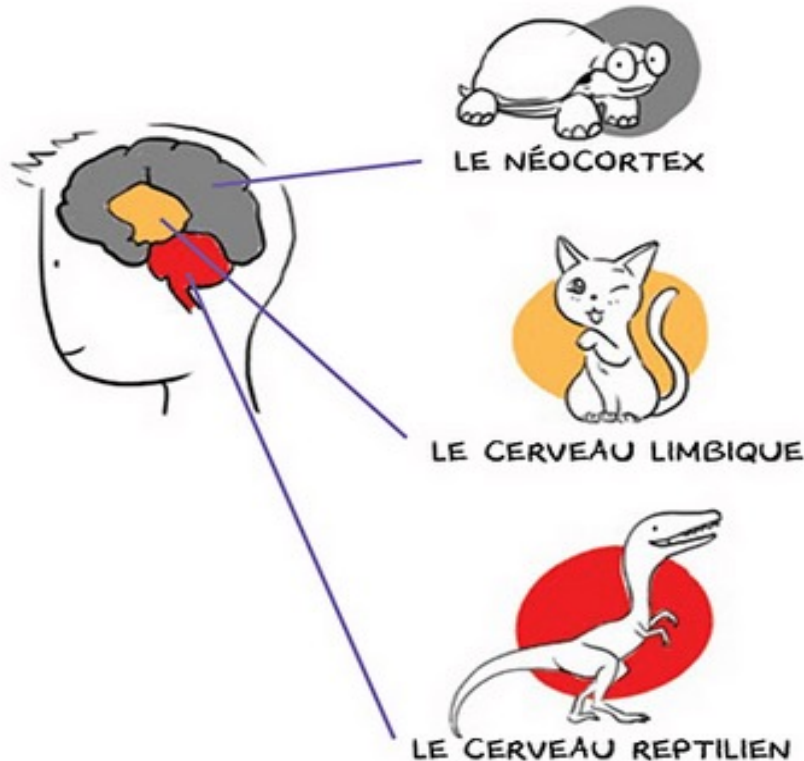
UN CERVEAU IMMATURE MAIS EN CONSTRUCTION



LE CERVEAU ÉMOTIONNEL

D'après l'ouvrage ART-MELLA (Illustration), *Emotions : Enquête et mode d'emploi*, Tome I, Cholet, PourPenser, 2019

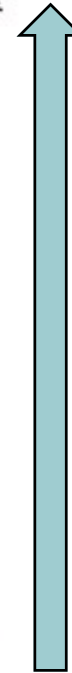
SI ON OBSERVE LES 3 CERVEAUX QU'ON A DANS LA TÊTE, IL Y A :



C'EST LUI QUI SE
CHARGE DU LANGAGE
ET DES PROCESSUS
COMPLEXES.

C'EST LUI QUI
TRAITE LES
ÉMOTIONS.

IL SE CHARGE DES
SENSATIONS.



IL EST LENT.

IL EST PLUS **RAPIDE**.

C'EST LE PLUS RAPIDE.
ET COMME IL SE CHARGE DE
LA SURVIE, IL A **LA PRIORITÉ**.

LES DÉGÂTS DU STRESS

Sécrétion de cortisol en excès

Destruction de neurones
Réactions violentes pour se débarrasser de la violence interne
Des problèmes de santé chroniques

Atteinte sur le développement de l'hippocampe

Siège de la mémoire et donc des apprentissages
Fausses Croyances

Excès d'adrénaline

Colère, Angoisses...
Un corps en état d'hyper-vigilance et sentiment de danger
Fatigue, sommeil compliqué...

Les SYMPTÔMES



Physique

Douleurs (coliques, maux de tête...), Fatigue, Troubles du sommeil, alimentaires (appétit, digestion), eczéma...



Emotionnel

Nervosité accrue, crises de larmes, angoisse, excitation, tristesse, mal-être, sensibilité exacerbée, irritabilité, inhibition...



Intellectuel

Perturbations de la compréhension et de l'écoute, perte des repères/oubli, capacité à explorer entravée, initiative freinée, attention diffuse...

Les COMPORTEMENTS

Ces symptômes ont des répercussions sur les comportements qui en découlent.



Des FACTEURS Variés

Exigences excessives (délai, rythme, intensité, attentes...)

Sur-stimulation

Relations dégradées

Exigences émotionnelles

Insécurité

Manque d'autonomie

Les différentes SOURCES

INTERNE

Physiologique

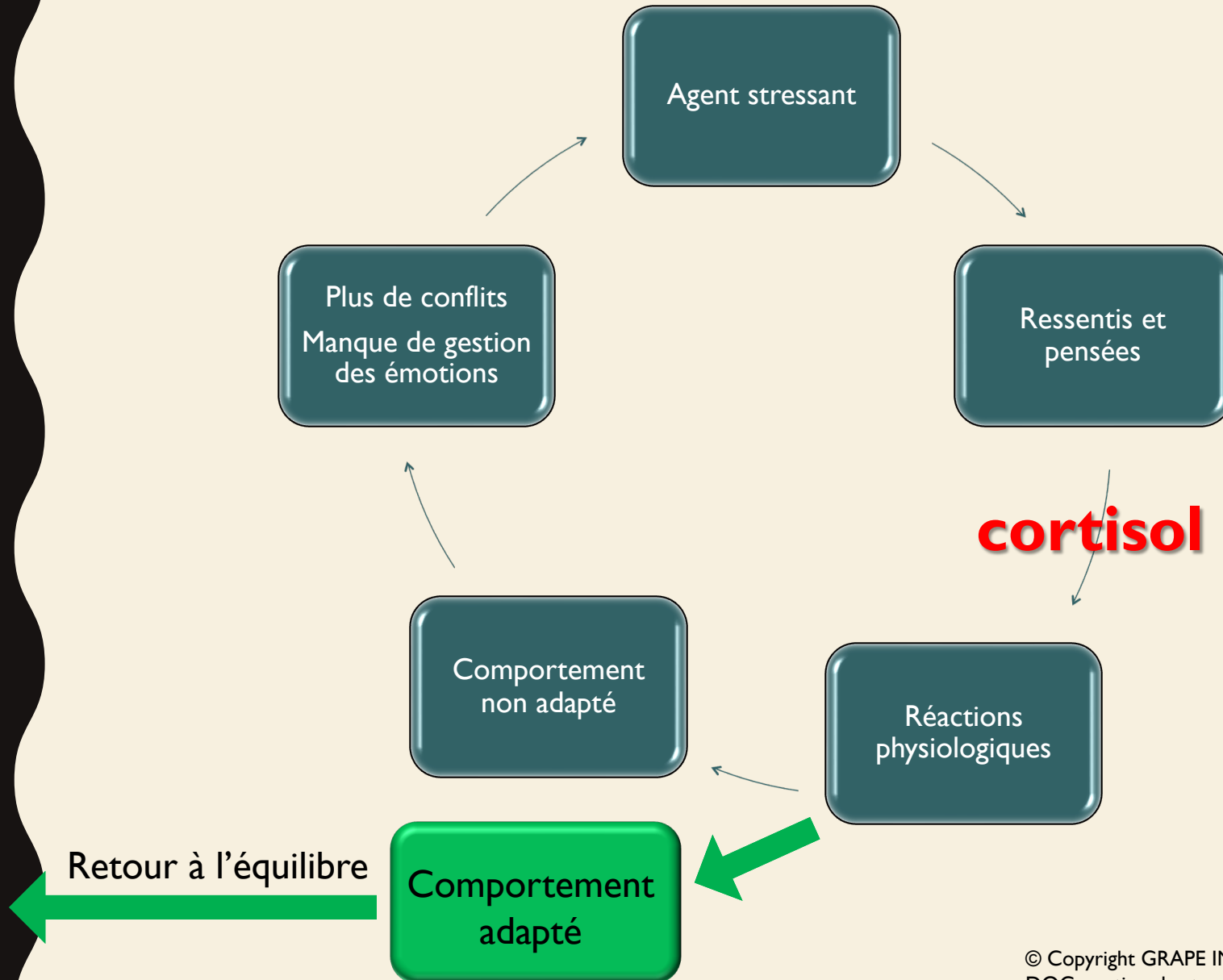
Psychologique

EXTERNE

Environnement

organisationnel

Le cercle vicieux



DES TECHNIQUES DE RELAXATION ADAPTÉE



Des jeux de souffle :
bulles de savon, bougies
imaginaires, bailler, une
paille, faire le vent ...

Des jeux à écouter :
les bâtons de pluie,
berceuses, des apeaux...



Des jeux pour être dans
son corps :
Massages (plumes,
balles...), l'ascenseur à
doudou, étirements,
yoga...,

Des jeux à admirer :
les bouteilles retour au
calme, les boules à
facette, sabliers à huile...



DES TECHNIQUES QUI APAISENT LES GROUPES D'ENFANTS



Des jeux qui recentrent :
vive le transvasement (sable,
semoule...) et la manipulation
(petits sacs de matière et d'odeur
variée...)

Des jeux qui rassemblent
Rondes, comptines
Câlins et temps
priviliégiés...



Le plein Air : Sortir !
Aller dehors dès que
possible, amener de la
nature dedans...

LA TASSE DES ÉMOTIONS

Ce qui remplit la tasse d'un enfant :

- le jeu
- l'amitié
- faire une chose à la fois
- l'amour et l'affection
- les liens
- la réussite
- faire ce qu'ils aiment ou ce qu'ils choisissent de faire



Ce qui vide la tasse :

- le stress et la tension
- le rejet par ses pairs
- la solitude et l'isolement
- les cris et les punitions
- l'échec
- la fatigue
- faire ce qu'ils sont obligés de faire ou ce qu'ils détestent faire

Le Lâcher Prise : illustration

Il PLEUT !



Oh non, j'aime pas la pluie.

J'aurai préféré qu'il pleuve pas aujourd'hui
Comme par hasard, à chaque fois que je suis à pied
Ma journée serait bien plus chouette sans la pluie
Tous les jours c'est pareil...

= Je me stresse

Il PLEUT !



Il pleut aujourd'hui.

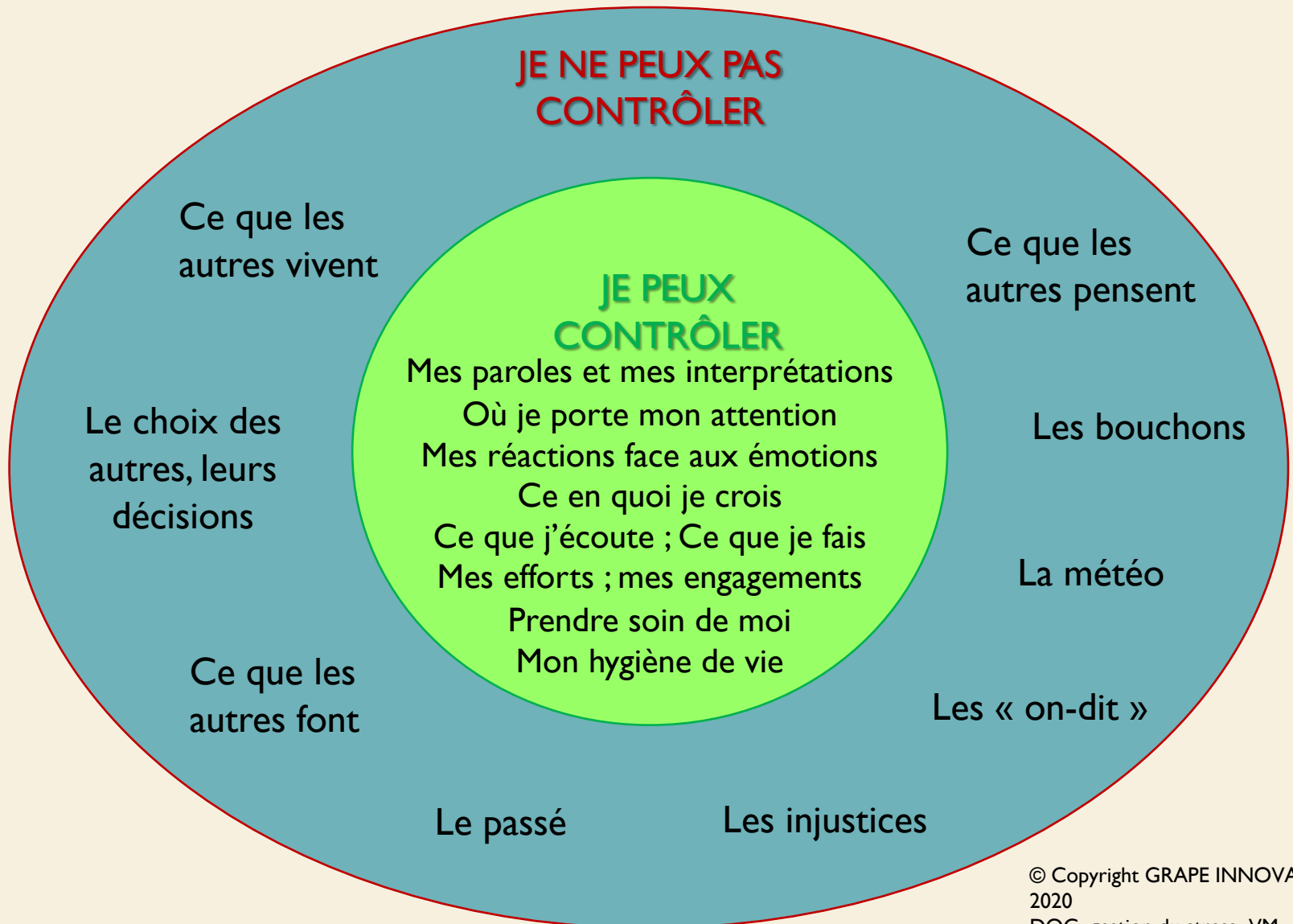
= J'accepte

JE SUIS RESPONSABLE :

... DE MES PENSEES

...PAS DE LA METEO !

Le Lâcher Prise : l'art de laisser-faire les choses où nous n'avons aucun contrôle

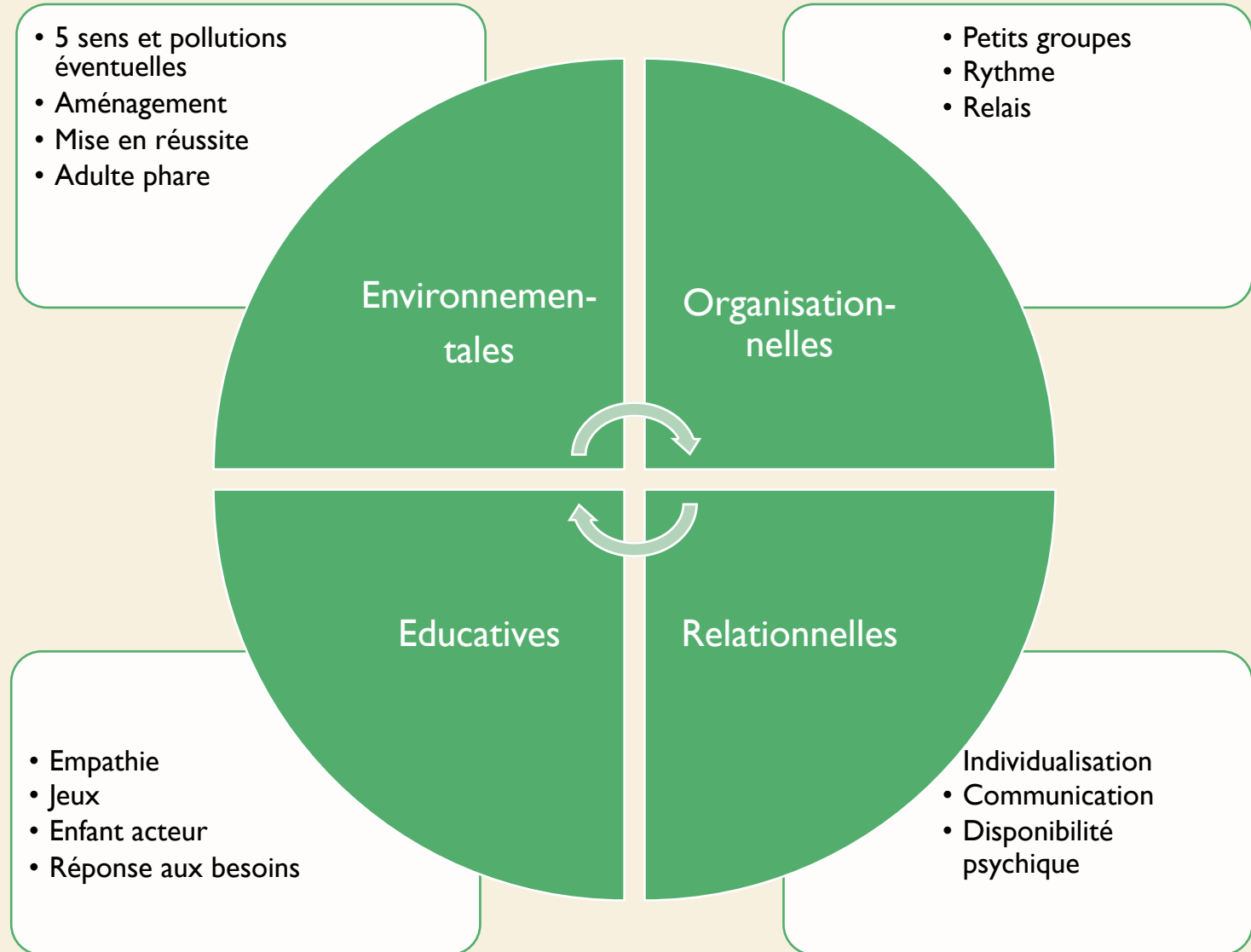


LES SITUATIONS GENERATRICES DE STRESS



1. CONTEXTE : description de la situation
2. MANIFESTATIONS : les comportements
3. ATTITUDES DES ADULTES ET DES AUTRES ENFANTS

DES PISTES POUR FAVORISER LA DIMINUTION DES TENSIONS DANS LES GROUPES D'ENFANTS



RÉDUIRE L'ÉTAT DE TENSION DE L'ADULTE : UN POUR TOUS

**Réduire son état de tension et son stress = s'apaiser
= miroir apaisant pour l'enfant et le groupe**

- Être dans son corps : bouger ; activités physiques et artistiques, plein air
- Se relaxer : R.E.S.P.I.R.E.R ; s'étirer, boire de l'eau, souffler, sourire...
- Se concentrer sur le ressenti du corps : quand l'attention est dirigée sur son corps, les pensées n'ont plus l'attention et le cerveau est en pause (psychocorporel)
- prendre du recul
- ... à chacun sa petite technique !



être présent à soi :
un présent pour soi
et l'enfant !



Illustrateur : Quino

UN EXEMPLE D'ATELIER DÉTENTE : LE YOGA

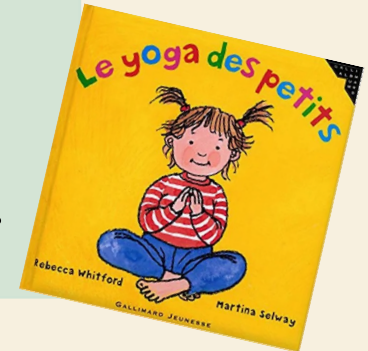
bébé

- Maxi 10 min
- une histoire pdt l'accompagnement des mouvements
- *Ex : mouvements croisés, bicyclette*



2-3 ans

- Maxi 20 min
- Des postures en lien avec des noms d'animaux
- *Ex : le chat, le lion...avec des livres, des cartes...*



Des incontournables du cadre :



A la demande de l'enfant
+ disponibilité psychique



Dans ma pratique...

Ce que je sais déjà faire et vais continuer

Ce que je fais et vais améliorer

Ce que je vais arrêter

Ce que je vais commencer

Ce que je sur quoi je vais être vigilante

MERCI !

