

«Rassurer les enfants et s'impliquer»

Aujourd'hui, certains enfants stressent avant même de savoir lire. Pour eux aussi, la vie devient trépidante, rythmée par les activités scolaires, extrascolaires, les devoirs, les exigences parentales, etc. Alors faut-il s'alarmer de cette situation? **Claude-Anne Bontron**, psychologue, répond.



Claude-Anne Bontron: «Les 8 – 10 ans (5 – 6ème primaire) sont les plus représentés aux consultations.»

A Lausanne, le service de psychologie scolaire de la ville enregistre 1'200 nouvelles consultations par année, pour un total de 14'000 enfants scolarisés. Selon Claude-Anne Bontron, psychologue-psychothérapeute FSP et cheffe de ce service, chacune de ces consultations découle d'une situation de stress. Interview.

Le stress à l'école est-il fréquent?

Oui, que ce soit au moment de la rentrée, lors des tests ou à la fin de l'année, les moments propices au stress sont nombreux.

Comment se traduit ce stress chez l'enfant?

Au niveau physique, on peut constater des problèmes de sommeil, un appétit chaotique, une excitation ou une apathie. Pour les cas les plus lourds, des allergies et des difficultés respiratoires sont également possibles. Pour traduire leur malaise, les enfants peuvent utiliser leurs modes d'expression habituels en les accentuant. Un enfant un peu turbulent pourra tout à coup se montrer surexcité. Un comportement atypique peut également être observé: un enfant d'habitude vivant et enjoué peut soudain se montrer apathique.

Les garçons sont-ils plus ou moins stressés que les filles?

Aux consultations en psychologie scolaire de la ville de Lausanne, on dénombre une proportion de 63% de garçons, c'est-à-dire presque deux fois plus que de filles. Des pourcentages comparables se retrouvent dans les autres grands centres urbains de Suisse. Les raisons de cette disproportion sont difficiles à déterminer. Les garçons sont-ils plus fragiles, plus expressifs? Y a-t-il traditionnellement plus d'attentes pour eux que pour les filles en termes de réussite? Le lien mère-fils pourrait également être une explication. Les mères ayant plus de difficultés à comprendre leurs fils que leurs filles, elles s'inquièteraient plus et consulteraient plus.

Quelles sont les tranches d'âge les plus touchées par le phénomène?

Les 8 – 10 ans (5 – 6ème primaire) sont les plus représentés aux consultations. Dans leur cas, le stress découle le plus souvent de l'approche du passage dans le secondaire.

À votre avis, à quelles raisons le stress est-il imputable?

Les facteurs peuvent être aussi bien externes qu'internes. On peut différencier ces deux types de facteurs en les comparant à une situation de la vie courante: un orage approche et je n'ai pas de parapluie, c'est un facteur externe. Je dois rencontrer telle personne que je n'apprécie pas: facteur interne. Evidemment, ces deux facteurs se combinent parfois: l'orage approche, je n'ai pas de parapluie et j'ai rendez-vous avec untel. Résultat: l'équilibre que nous cherchons constamment à construire est ébranlé.

Le passage de certains caps peut-il également créer du stress?

Les changements sont effectivement un facteur de stress. Par exemple, on entend souvent dire: «Tu es grand maintenant». Cette phrase n'est pas anodine pour un enfant, car elle peut l'amener à perdre ses repères. En outre grandir le rapproche sans cesse du moment où il devra faire un choix professionnel, autre source possible de stress. Perte de repères également en raison du changement d'autorité: qui faut-il écouter entre maman et la maîtresse? Enfin, pour un enfant, le fait de passer d'un système familial à un système groupal (une classe) peut être plus ou moins bien vécu.

Quels conseils pouvez-vous donner aux parents d'un enfant que la reprise de l'école stresse?

Une manière de faciliter ce moment particulier est de le « cautionner », par exemple en prenant le temps d'aller acheter les fournitures scolaires avec l'enfant. Le fait de mettre sur pied ce projet commun, de s'impliquer dans cette rentrée – et de le faire avec enthousiasme plutôt qu'à reculons – est rassurant pour les enfants.

Qu'en est-il des parents eux-mêmes? Leur propre stress rejaillit-il sur leur enfant?

Evidemment, le contexte familial et social joue un grand rôle. Si tout se passe bien à la maison, l'enfant sera moins stressé que si les parents sont en instance de divorce ou que l'un d'eux est au chômage.

Quel doit être le rôle des services médico-pédagogiques et celui des parents lorsque cet état de stress perdure?

En parler avec l'enfant, le pousser à verbaliser ce qu'il ressent. Parfois, il n'arrive pas à exprimer son problème. Il peut arriver qu'un enfant ait peur d'un de ses camarades de classe et que tous deux soient justement assis côte à côte. Dans ce cas, il n'osera pas forcément en parler. On peut alors consulter une personne de confiance, son pédiatre par exemple. La consultation d'un psychologue ne doit pas être systématique. (FS)

Qu'est-ce que le stress?

Selon le dictionnaire de médecine Flammarion, le stress est une «agression contre un organisme vivant; par extension: réactions biologiques et psychologiques d'un organisme face à une situation nouvelle de quelque origine qu'elle soit, dangereuse ou agréable.»

Selon Hans Selye, découvreur du

«syndrome général d'adaptation» ou stress, «le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande. Par définition, il ne peut être évité. La complète liberté par rapport au stress, c'est la mort.»

L'origine du mot

Étymologiquement, le mot «stress» provient du latin «stringere»: mettre en tension.



PODCASTS



RSS



SERVICES SMS



NEWSLETTER



L'OFFRE MOBILE

(<http://www.tsr.ch/tsr/index.html?siteSect=405000>)