



14 mai 2016

L'actu du jour

Pourquoi les enfants sont-ils stressés ?

Peur de l'échec scolaire, emplois du temps surchargés, harcèlement : récemment, une psychologue a alerté dans un livre sur l'augmentation du stress chez les enfants. Pour tout comprendre des angoisses du quotidien, les p'tits journalistes de France Info Junior ont posé leurs questions sur le stress à une psychanalyste spécialiste des enfants.



(©iStock)

C'est quoi, le stress?

Le stress est une réaction du corps face à une agression, physique ou psychologique. Le stress n'est donc pas toujours négatif : il peut être un mécanisme de défense, par exemple lorsque le corps lutte contre une infection.

Mais le mot « stress » est le plus souvent employé dans le sens d'« anxiété » ou d'« angoisse ». Ce stress peut se traduire de différentes manières : sensation de boule dans la gorge, mal au ventre, nervosité, difficulté à dormir, tristesse, etc.

Or, selon l'UNICEF (un organisme de l'ONU dédié à l'enfance), 40 % des enfants de 6 à 18 ans ressentent une souffrance psychologique. Récemment, une psychologue, Béatrice Millêtre*, a également publié un livre qui alerte les parents sur l'augmentation du risque que les enfants « craquent » à cause du stress : c'est ce qu'on appelle un « burn-out ».

Pourquoi en parle-t-on?
Parce que de plus en plus
d'enfants sont soumis au
stress dans leur vie
quotidienne.







* auteure de Le Burn-Out des enfants paru le 9 mars 2016 aux Edition PayotPsy

Quelles sont les sources de stress chez les enfants ?

Sans aller jusqu'au burn-out, les enfants peuvent être stressés par de nombreuses situations dans la vie quotidienne.

La peur de l'échec

7 enfants sur 10 déclarent qu'il leur arrive d'être angoissés de ne pas réussir assez bien à l'école. Ce sentiment s'explique notamment par l'importance donnée à la compétition scolaire en France. Sur 25 pays industrialisés, la France est le 2e sur le plan du stress ressenti par les élèves, juste derrière le Japon, un pays réputé pour être très exigeant envers les écoliers. La volonté de modifier le système d'évaluation des élèves, dont te parlait récemment 1jour1actu, pourrait permettre de diminuer ce stress

Mais la peur de l'échec peut aussi se ressentir en dehors de l'école : par exemple lors de compétitions sportives, ou pendant un spectacle de musique ou de danse à la fin de l'année

Le rythme de la vie quotidienne

Temps de trajet long pour se rendre à l'école, garderie : les ¾ des enfants avouent que leur journée est trop longue et qu'ils sont fatigués dans l'après-midi. Or beaucoup pratiquent aussi une activité en dehors de l'école. Ces emplois du temps surchargés, souvent liés à l'organisation des parents, peuvent peser sur les enfants. Car courir de l'école au sport en passant par la musique sans prendre le temps de se reposer peut causer de l'anxiété.

Les changements liés aux grands événements dans sa vie

Le divorce de ses parents, un déménagement, la mort d'un proche : ces événements modifient tous les repères des enfants, qui peuvent se sentir seuls ou avoir peur de l'avenir. En parler autour de soi est alors essentiel pour surmonter ces difficultés.

Les questions des p'tits journalistes de France Info Junior

Mais le stress se ressent aussi dans des situations beaucoup moins graves. Lors d'une récitation devant toute la classe, quand on est amoureux ou quand on est en retard : pourquoi se met-on alors à rougir, trembler, ou même avoir mal au ventre ? Est-ce qu'il faut avoir honte d'être stressé ? Et est-ce que le stress, ça se transmet ? Pour le savoir, les P'tits journalistes de France Info Junior ont interrogé Claude Halmos, une psychanalyste spécialiste des enfants et auteure de Savoir être, aux éditions Fayard.

Le harcèlement, une grave source de stress

À l'école, il n'y a pas que la peur d'avoir des mauvaises notes qui crée du stress.

Le harcèlement est aussi une très grande source de stress. Or 4 enfants sur 10 déclarent qu'ils peuvent être harcelés ou ennuyés par d'autres







enfants. Et la moitié des enfants ont peur de raconter leurs problèmes à un adulte à l'école.

Pourtant, lorsqu'on est victime de harcèlement, **il faut absolument en parler**, comme te l'explique cette vidéo :

Chaque année, on estime que **700 000 élèves sont victimes de** harcèlement. C'est pourquoi la lutte contre le harcèlement scolaire est devenue une des grandes priorités de l'Éducation nationale.

Tu peux cliquer sur cette image pour comprendre comment fonctionne le harcèlement et ainsi apprendre à le repérer :



Aller moins vite pour réduire le stress

Prendre son temps permet de réduire le stress.

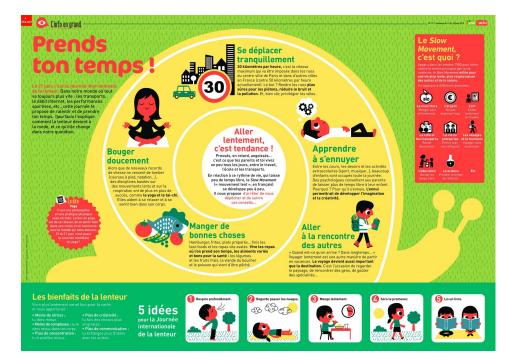
L'an dernier, à l'occasion de la **Journée de la lenteur**, le 21 juin, *1 jour1 actu* te donnait des conseils pour aller moins vite.

Tu peux cliquer sur l'image pour l'agrandir et découvrir **quelques astuces pour réduire le stress.**









Anne-Laure Thomas

Consulter cet article sur le site 1 jour 1 actu. com

