

# LES TOUT-PETITS N'Y ÉCHAPPENT PAS

ENTREVUE  
SYLVIE BOURCIER

P. DESAULNIERS



Signe des temps modernes, le stress affecte les enfants comme les grands. Sylvie Bourcier connaît bien les manifestations et les sources de stress chez les tout-petits. Cette spécialiste de la petite enfance donne des moyens pour contrer les effets négatifs du stress chez ces enfants plutôt vulnérables aux changements.



Titulaire d'une maîtrise en psychologie clinique, Sylvie Bourcier a vécu plusieurs expériences de travail liées à la petite enfance : gestionnaire d'un centre de la petite enfance, intervenante pour le projet « Soutien à l'intervention éducative », formatrice pour les milieux de garde, consultante pour le Centre de psychoéducation du Québec.



Madame Bourcier enseigne également dans le programme de certificat Petite enfance et famille : intervention précoce, offert à l'Université de Montréal et dans le programme collégial Techniques d'éducation à l'enfance. Elle est enfin chroniqueuse pour le magazine *Enfants Québec*. La sagesse qui émane ici de son propos a de quoi rassurer bien des parents.



## **RND** Qu'est-ce que le stress et comment se manifeste-t-il chez l'enfant ?

Le stress est un phénomène normal qui touche tout le monde, y compris les enfants. C'est une réaction d'adaptation qui permet à l'individu de survivre. Un automobiliste qui doit affronter la pluie verglaçante demeurera aux aguets, redoublera de prudence pour éviter de faire un accident. De même, l'enfant qui fait face à la nouveauté devient plus vigilant. Cette attitude lui permet aussi de survivre.

De plus, le stress peut se transformer en détresse si on ne peut pas fuir ou combattre le « stresser », c'est-à-dire la source du stress. C'est ce qui arrive, par exemple, à l'enfant qui se heurte à des demandes qui dépassent largement ses capacités d'adaptation. Celui-ci manifesterait beaucoup d'insécurité, perdrait le contrôle de son environnement et subirait les événements, ne sachant pas comment réagir.

Chez les tout-petits, le stress peut donner lieu à des troubles psychosomatiques. Précisons que la petite enfance correspond à l'âge d'or de l'expression par le corps. Comme l'enfant ne peut traduire en paroles le stress qui l'habite, il l'exprimerait autrement, de façon corporelle, par exemple.

L'enfant en détresse éprouverait des troubles de sommeil ou d'appétit. Il serait plus agité, ferait des cauchemars, mangerait moins, aurait mal au ventre ou à la tête. Chez les candidats fragiles, on noterait une augmentation de la fréquence ou de l'intensité des crises d'asthme ou d'eczéma.

Mis à part ces réactions physiologiques, le stress peut engendrer des réactions émotionnelles ou comporte-

mentales. Celles-ci sont d'ailleurs les plus manifestes chez les jeunes enfants. Devant la nouveauté, les petits s'agitent, s'énervent, s'excitent. C'est ce qu'on appelle de l'*impulsivité anxieuse*.

On remarque chez ces enfants une difficulté à maîtriser leurs émotions. Ils pleurent et deviennent agressifs, impatientes, intolérants vis-à-vis de leurs camarades. Ils font des crises, poussent les autres, se jettent par terre ou se rapprochent de l'adulte pour se sentir en sécurité. Autant de réactions pour manifester leur désaccord par rapport au changement et pour se protéger contre le stress.

D'autres enfants vont plutôt « sous-réagir ». Ils adoptent alors une attitude passive et demeurent en retrait. Cette réaction est fréquente chez l'enfant qui vit du stress de performance. Je veux parler ici de l'anxiété qu'il vit lorsqu'il a peur de ne pas avoir la bonne réponse, le bon comportement.

Sur le plan de l'apprentissage, celui-ci nourrit des attentes irréalistes par rapport à ses capacités. Il a d'ailleurs tellement peur de se tromper qu'il cesse d'agir. Il se contente d'observer et devient passif. Au lieu de se montrer enthousiaste vis-à-vis de la nouveauté, il reste neutre. Il évite de s'investir dans une nouvelle activité, parce qu'il ne sait pas comment faire pour être bon.

Cet enfant manque souvent de diversité dans ses jeux. Il ne participe qu'à des activités où il est sûr de bien figurer. Il s'adonne à des jeux pour lesquels son papa, sa maman et son éducatrice ont déjà souligné son talent. En agissant ainsi, il est certain de ne pas se tromper et de ne pas manquer à l'attente qu'on a envers lui. Ce type d'enfant habité par le stress de performance s'empêche

malheureusement de vivre des situations qui pourraient être stimulantes pour son développement.

Ainsi, le stress chez l'enfant peut donner lieu à des réactions physiologiques, émotionnelles ou comportementales et avoir une influence sur l'apprentissage des connaissances. Un enfant qui vit un stress de nature familiale engendré par les conflits entre ses parents, la violence conjugale ou encore la maladie ou le décès d'un grand-parent manifestera de l'inquiétude. Il sera souvent songeur et moins ouvert aux apprentissages.

## **Le stress est un phénomène normal qui touche tout le monde, y compris les enfants.**

Par ailleurs, les tout-petits ne vivent pas la souffrance à temps plein. S'il survient un décès dans sa famille, le jeune enfant manifesterà, par exemple, une tristesse passagère, puis il retournera au jeu. Bien sûr, il ne participera pas aux activités avec autant d'entraînement que d'habitude, parce qu'il est soucieux.

En somme, plus les enfants sont jeunes, plus ils réagissent au stress avec leur corps, parce que la parole ne joue pas encore un très grand rôle dans leur vie. Leurs réactions peuvent varier entre une agitation hors du commun ou une baisse du degré d'activité.

### **RND Le stress peut-il affecter la santé des enfants ?**

Le stress agit aussi sur le système immunitaire. Des recherches ont en effet prouvé que les enfants exposés à des stress de façon prolongée monopolisent

tellement d'énergie pour trouver des mécanismes d'adaptation que leur corps devient moins disponible pour combattre les microbes.

Ces enfants ont toujours la grippe ou souffrent d'otites qui ne guérissent pas. Ils attrapent tous les microbes de la garderie. Leur système immunitaire est donc fragilisé parce que leur énergie est déployée presque exclusivement pour combattre le stress. Enfin, à cause de celui-ci, certains petits iront jusqu'à développer des tics.

Si l'observation de ces troubles psychosomatiques demeure relativement facile, il en va autrement pour l'établissement de la cause. En effet, le lien direct entre la source d'un stress et la réaction de l'enfant n'est pas toujours évident. En garderie, l'éducatrice peut poser un certain diagnostic. Elle constatera, par exemple, des changements dans le comportement d'un enfant. Mais elle sera souvent incapable de lier ces changements à une source particulière.

À mon avis, la personne la mieux placée pour interpréter le comportement de l'enfant demeure le parent. Celui-ci connaît mieux que quiconque son enfant. Il peut observer des changements dans la qualité de son sommeil, dans sa façon de s'alimenter. Il peut sentir la pression que vit son enfant; à condition, bien sûr, de lui consacrer du temps et d'accorder de l'importance à la qualité de sa présence.

### **RND Quelles peuvent être les sources de stress chez l'enfant ?**

Je dirais qu'il existe trois grandes sources de stress chez l'enfant: le rythme de vie, le climat familial et les changements. Toutefois, on ne peut pas



***Plus les enfants sont jeunes, plus ils réagissent au stress avec leur corps. La parole ne joue pas encore un très grand rôle dans leur vie.***

classer ces sources par ordre d'importance, puisque chaque enfant vit son stress différemment, selon son tempérament, sa personnalité, sa santé et ses points de fragilité.

Examinons d'abord la source qui m'apparaît la plus répandue chez les enfants du Québec : le rythme de vie. Il suffit en effet de visiter les garderies pour constater la difficulté des parents à gérer leur horaire. Entre le boulot, les courses et le transport du petit chez la gardienne, il reste bien peu de temps. Ce rythme effréné cause du stress non seulement aux adultes, mais aussi à l'enfant. Ce dernier dort moins longtemps et la qualité de son sommeil laisse parfois à désirer, notamment en garderie.

Pourtant, bien dormir contribue à la récupération, à la consolidation des apprentissages et au développement de l'enfant. C'est avant tout une question de santé ! Je connais des petits de 2 ans qui vivent à la garderie de 7 h à 18 h, parce que leurs parents travaillent au centre-ville et habitent la banlieue. Certains adultes demandent même aux éducatrices de ne pas coucher leur enfant pour la sieste de l'après-midi, parce que l'endormissement du soir est difficile. Or, une routine bien installée permet souvent de régler le supplice du dodo du soir.

Je ne blâme pas ici les parents qui font ce qu'ils peuvent avec ce rythme imposé par la société. Je signale simplement le fait que bien des enfants qui

fréquentent les garderies manquent de sommeil.

Par ailleurs, les déplacements deviennent aussi une source d'insécurité pour les enfants qui passent d'une garderie à l'autre, qui vont chez grand-maman de temps en temps ou chez la gardienne. Tous ces déplacements occasionnent du stress, surtout lorsqu'ils ne sont pas annoncés.

De fait, le stress chez l'enfant est intimement lié à l'insécurité. Si ce dernier sait à l'avance que sa grand-mère viendra le chercher à la garderie en remplacement de sa mère et que celle-ci ne viendra pas nécessairement à l'heure habituelle, il aura le temps d'anticiper ce changement et ne vivra pas d'insécurité par rapport à l'événement.

Outre les déplacements, l'horaire bouscule aussi les enfants. Vite, il faut se lever ! Vite, il faut enlever son pyjama, déjeuner en catastrophe parce qu'il neige, qu'on doit déneiger et qu'il ne faut pas arriver en retard. Certains enfants vivent à 300 kilomètres à l'heure, 52 semaines par année. Malheureusement, ces petits ne connaissent pas le bonheur de passer en pyjama en écoutant les petits bonshommes le matin.

Bien sûr, la vie va vite et les exigences du marché du travail sont telles pour les adultes qu'ils doivent consacrer beaucoup de temps et d'énergie à leur métier afin de tirer leur épingle du jeu. Mais cette vitesse folle ne favorise pas le respect du tempérament de certains enfants plus contemplatifs. Ceux-ci se sentent souvent déroutés et stressés. On les bouscule sans trop leur expliquer les raisons de toute cette course contre la montre. Souvent, il

suffirait d'une petite demi-heure supplémentaire le matin pour qu'ils puissent rêvasser un peu.

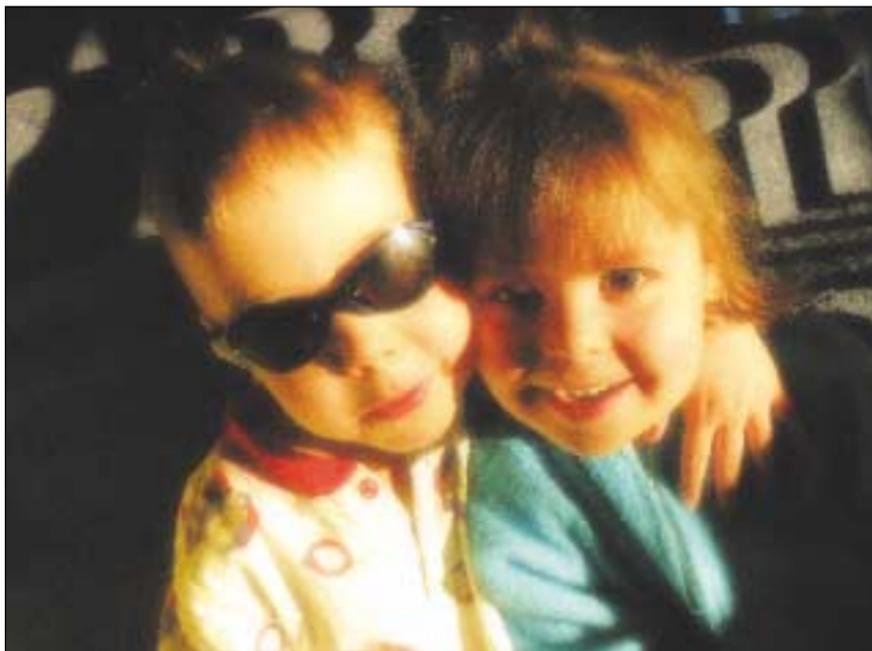
Ajoutons, au chapitre du rythme de vie, la question des bruits et de la proximité physique. Je veux parler ici des enfants qui vivent dans un contexte social intense où la possibilité de se retrouver seul avec ses idées et ses rêves est presque impossible.

L'hyperstimulation place le système nerveux en éveil constant, ce qui contribue à épuiser l'enfant physiquement. Il aura alors les nerfs irrités et éprouvera de la difficulté à se centrer sur lui-même. Or, pour combattre le stress, l'enfant doit connaître ses forces intérieures et ses mécanismes d'adaptation. Malheureusement, vivre dans un environnement bruyant sans jamais avoir de moment pour soi ne permet pas cette introspection.

Faute de pouvoir changer leur rythme de vie, les parents gagneraient à revoir l'organisation de leur horaire. Celui-ci devrait permettre aux enfants d'être rassurés par rapport aux événements à venir, d'anticiper les sources de stress et d'y faire face d'une meilleure façon. Le rythme de vie constitue vraiment l'une des premières sources de stress et le grand responsable de cette vitesse imposée demeure le monde du travail. La société ne favorise vraiment pas la parentalité. Il devient donc très difficile d'être travailleur performant et parent présent.

### **RND** En quoi le climat familial peut-il être une source de stress pour l'enfant ?

Pensons d'abord aux disputes à répétition, qu'elles concernent le couple ou l'éducation des enfants.



*Certains enfants vivent à 300 kilomètres à l'heure, 52 semaines par année. Malheureusement, ces petits ne connaissent pas le bonheur de paresser le matin en pyjama en écoutant les petits bonshommes.*

On note un fait particulier chez les jeunes enfants : ils sont profondément égocentriques et ont tendance à penser qu'ils sont la cause de tout ce qui va mal. Par exemple, si leurs parents se séparent, c'est parce qu'ils n'ont pas été assez sages. Les enfants peuvent donc se sentir stressés, parce qu'ils se croient responsables des relations difficiles de leurs parents.

Les punitions aléatoires engendrent aussi du stress. De fait, certains enfants évoluent dans un cadre où les parents permettent des choses un jour, mais pas forcément le lendemain – selon leur humeur. Cette instabilité dans les règles de vie est génératrice de stress pour l'enfant qui ignore quand la punition s'abattra sur lui.

Un autre élément en cause dans le climat familial est la scolarisation précoce. Voici un beau paradoxe. D'une part, le ministère de l'Enfance et de la Famille préconise l'activité ouverte dans les centres de la petite enfance. Il s'agit d'un apprentissage actif, centré sur les besoins des enfants, mais non scolaire. Ce programme est établi dans un grand respect de l'enfant qui devient maître d'œuvre de ses apprentissages.

D'autre part, certains parents exigent que leurs enfants fassent en garderie des apprentissages scolaires : apprendre à écrire et à compter, utiliser un ordinateur, parler anglais. Dans certains milieux de garde, des enfants sont assis derrière des bureaux avec des cahiers. J'ai même vu des parents acheter les

mêmes cahiers pour poursuivre les exercices le soir à la maison.

Selon moi, cette « surstimulation » s'apparente à du gavage intellectuel. On soumet les enfants à une forme d'apprentissage qui ne correspond pas du tout au niveau de leur développement. On enlève ainsi l'enfance aux enfants. S'installe alors chez les petits un stress de performance.

Pourtant, le jeu permet d'apprendre une foule de choses et il constitue un antidote contre le stress. La créativité fait partie de la petite enfance, et il est primordial de la laisser s'exprimer. Les petits ont besoin de faire appel à leur imagination. Il ne faut surtout pas court-circuiter leur façon de penser en leur imposant le tableau de la réalité. Ils passeront bien assez vite à des considérations plus terre à terre.

Pour l'heure, ils ont besoin de magie pour transformer la bouteille en fusée, la boîte en maison, etc. Regardez l'engouement actuel pour *Harry Potter* et *Le Seigneur des anneaux*. Les enfants ont besoin de s'abandonner à cette dimension magique.

Par ailleurs, au-delà des attentes parentales liées à l'apprentissage figurent celles qui sont associées à l'enfant rêvé. Certains enfants sont en effet chargés d'une mission, car les parents projettent sur eux leur propre désir d'accomplissement. Ces derniers agissent ainsi pour que leur progéniture ait toutes les chances de réussir dans la vie.

Sans s'en rendre compte, ils exercent une pression indue sur leur enfant. Celui-ci essaie alors de répondre aux attentes de ses parents pour gagner leur affection, même si cela suppose de mettre de côté ses véritables intérêts. Ces parents devraient faire le deuil de

l'enfant rêvé pour que l'enfant réel puisse se réaliser pleinement.

Les changements constituent la troisième grande source de stress chez l'enfant. Ceux-ci peuvent prendre différentes formes : l'arrivée d'un nouveau bébé à la maison, l'intégration en centre de la petite enfance, etc. Plus l'enfant est jeune, plus il vit les changements de façon stressante. L'enfant subit ce qu'il vit. Il n'a pas encore développé de mécanismes d'adaptation. Il est en train de se construire.

Voilà pourquoi les changements se vivent de façon si intense chez lui, tout particulièrement quand les événements surviennent sans avertissement. Pour affronter les changements sans trop d'anxiété, l'enfant doit en être prévenu. S'il anticipe le stress, il vivra mieux l'événement.

De plus, rien ne vaut la routine pour contrer le stress de l'enfant. En effet, la stabilité sur le plan des règles et des habitudes de vie instaure chez le petit un sentiment de sécurité intérieure.

En somme, les jeunes enfants doivent affronter trois grandes sources de stress : le rythme de vie, le climat familial et les changements. Le fait de pouvoir déterminer la nature de la source de stress permet évidemment aux adultes de remédier plus facilement à l'anxiété de leurs petits.

### **RND** Les enfants sont-ils plus vulnérables au stress que les adultes ?

Plus tôt, je disais que le stress devenait détresse lorsqu'on ne pouvait le fuir ou le combattre. L'enfant âgé entre zéro et cinq ans n'a pas la possibilité de fuir, parce qu'il est encore très dépendant de l'adulte.



*En plus d'être un antidote contre le stress, le jeu permet d'apprendre une foule de choses. La créativité et l'imagination font partie de la petite enfance et il est primordial de les laisser s'exprimer.*

Certains petits vont se retirer, s'isoler. D'autres vont crier ou mettre leurs mains sur les oreilles en guise de protestation. C'est une réaction ponctuelle à un stress passager. Mais quand le stress est intériorisé ou vécu de façon prolongée, l'enfant manque de moyens pour le combattre.

L'adulte, lui, connaît ses forces et a déjà expérimenté différentes façons de lutter contre le stress. Certains vont prendre un bain relaxant ou méditer. D'autres vont marcher en forêt ou écouter de la musique. L'enfant, pour sa part, est à forger ses propres armes et à les tester. Il se trouve à l'étape du balbutiement de l'identité.

C'est d'ailleurs souvent sous l'influence de l'adulte qu'il avance sur ce chemin de la connaissance de soi.

Cependant, pour l'instant, il ne sait pas où se situent ses forces ni quelles armes seront pour lui les plus appropriées pour contrer l'anxiété.

### **RND** Les loisirs des enfants doivent-ils nécessairement être structurés ?

Absolument pas ! Le jeu libre qui recèle mille et un apprentissages doit occuper une place de choix dans le quotidien des enfants. Malheureusement, on vit à l'ère de l'enfant trophée. Les jeunes fréquentent la garderie, suivent des cours de toutes sortes, s'exercent la fin de semaine pour parfaire la maîtrise de telle ou telle technique, etc. Les loisirs sont désormais centrés sur les apprentissages.

En conséquence, les jeunes ne savent plus comment jouer. On les a

tellement structurés qu'ils ne savent pas comment s'amuser seuls. Ces enfants manquent d'autonomie affective et ne font pas confiance à leur créativité. Ils ont besoin de l'adulte pour leur dire quoi faire et comment le faire.

À mon avis, les enfants apprennent des tas de choses au cours d'activités non structurées. Cela me rappelle un document vidéo que j'ai déjà présenté à l'occasion de conférences sur le stress de performance. Durant deux minutes, on voit un enfant qui se maquille tout seul, sans l'aide d'un adulte.

À la suite du visionnement, j'ai fait état à l'auditoire de tous les apprentissages qui découlaient de cette activité non structurée : les formes, les couleurs, le schéma corporel, la symétrie, les textures, ce qui est rude, ce qui est doux, etc. Ce savoir ne se trouve pas que dans les livres ! Par le jeu, l'enfant expérimente dans son corps des concepts qu'il découvrira plus tard.

## Plus l'enfant est jeune, plus il vit les changements de façon stressante.

Toutes les activités n'ont donc pas besoin d'une organisation systématique. Les enfants apprennent aussi grâce à l'exploration qu'ils font par eux-mêmes. Un jour, dans une garderie, une éducatrice m'a demandé de la remplacer durant une dizaine de minutes. Le groupe d'enfants de trois ans en période de jeu libre m'ont offert tout un spectacle.

Deux petits garçons ont voulu enfile la cape de Batman. Après discussion, ils ont convenu d'incarner le personnage à tour de rôle. Puis, une fil-

lette a demandé à un camarade de lui attacher les mains derrière le dos pour jouer à la princesse emprisonnée. Le petit s'est exécuté en prenant soin de vérifier auprès de la fillette si le nœud n'était pas trop serré.

Vous rendez-vous compte des apprentissages que recelaient ces dix minutes de jeu libre ? Négociation, attribution des rôles, tolérance au délai, maîtrise du geste dans la douceur. Sur le plan social et sur celui du développement, ce temps non structuré s'est révélé extrêmement riche et constructif. Il existe bien des activités structurées qui n'offrent pas autant de défis aux enfants.

### **RND** Est-ce important pour les enfants de passer des vacances en famille ?

Voilà un certain temps que je roule ma bosse en garderie et, depuis quelques années, je constate que certains enfants n'ont plus de vacances. Ils continuent de fréquenter le centre de la petite enfance pendant la période des Fêtes et au cours de l'été. Pendant ce temps-là, leurs parents vont magasiner ou prennent des vacances en couple.

J'associe ce phénomène à une sorte de négligence affective. Quand on choisit d'être parent, il faut choisir également d'investir dans son enfant; non seulement en lui fournissant un toit, de la nourriture et des vêtements, mais en lui donnant de l'amour. Et cet amour doit se manifester par du temps à partager.

C'est le même sentiment qui anime les amoureux. Que souhaite-t-on le plus quand on aime quelqu'un ? Passer du temps avec cette personne, partager des moments tendres, faire des choses différentes. Quand on écarte l'enfant de

cette complicité, on lui lance un message opposé à l'amour. L'enfant a l'impression de ne pas faire partie du projet familial, comme s'il incarnait celui qui empêche les autres de se reposer. Ces jeunes qui passent 52 semaines en garderie sont souvent fatigués, irritables et tristes. Heureusement, ce n'est pas le lot de tous les enfants !

Les vacances sont le plus bel outil pour tisser des souvenirs. Il n'est pas nécessaire d'aller à Walt Disney World. Il suffit d'avoir eu du bon temps avec grand-maman ou de s'être baigné avec papa. Les souvenirs des moments partagés s'impriment davantage dans la mémoire des enfants que n'importe quel bien obtenu en cadeau.

D'ailleurs, on aurait tort d'associer vacances et argent. Les vacances, c'est du temps qu'on partage avec des gens qu'on aime et avec qui on peut nouer des liens de tendresse étroits. Ça ne coûte rien.

À ce propos, les parents doivent se faire confiance. Le petit fera peut-être des crises ou sera moins obéissant durant les vacances. Mais il est aussi probable qu'il sera moins tendu, moins stressé en l'absence d'horaire. Et puis, plus on passe du temps avec lui, plus le lien tissé devient positif.

C'est un cercle vicieux. L'enfant fait des crises parce qu'il s'ennuie, parce qu'il est fatigué. Si, au contraire, on lui accorde du temps et de l'intérêt, il se calme, s'épanouit et est enjoué.

**RND En ce qui concerne le temps partagé avec son enfant, la qualité doit-elle primer sur la quantité ?**

Oui et non. Si les parents passent beaucoup de temps avec leur enfant, mais

que leur présence n'est pas de qualité, cela ne vaut guère mieux qu'une absence. En effet, ils peuvent rester à la maison toute la journée sans être disponibles. À l'inverse, ils pourraient être entièrement disponibles durant cinq minutes et, pour diverses raisons, cela n'aura pas plus d'influence sur la relation.

On se méprend grandement sur le sens qu'on donne au mot disponibilité. Plusieurs personnes croient que passer du temps avec son enfant signifie arrêter tout et s'asseoir par terre pour jouer avec lui. Pourtant, on peut être présent et partager du temps même lorsqu'on accomplit les tâches du quotidien.

L'idée, c'est qu'il ne faut pas que le temps partagé devienne uniquement un temps de surveillance. Si l'enfant prend son bain, par exemple, il est plus approprié de lui parler en faisant du lavage juste à côté que de le surveiller en jasant au téléphone avec quelqu'un d'autre.

Au fond, il s'agit de faire participer l'enfant aux activités qui meublent le quotidien. Ainsi, le partage de temps entre parent et enfant doit rimer avec plaisir. Pour l'enfant, ce partage peut prendre différentes formes selon la tâche. Dans la cuisine, il peut collaborer au moment de mettre la table. En auto, il peut chanter en duo avec son père ou sa mère. C'est un moyen de se détendre et de gérer son stress. Le jour de la lessive, il peut trier les bas.

Tous ces petits gestes contribuent à initier l'enfant à ses responsabilités comme membre de la famille. Grâce aux différentes tâches, le petit comprend qu'il y a beaucoup de choses à faire pour que tout tourne rond dans la maison. Il saisit également qu'il peut lui aussi contribuer au bien-être de l'ensemble des

*Les enfants  
qui vivent  
une grande relation  
d'attachement  
et qui se sentent  
aimés développent  
un sentiment  
de sécurité  
qui leur permet  
d'affronter  
toutes sortes  
de situations.*



membres. La vie quotidienne permet donc des rapprochements, ce qu'on a parfois tendance à oublier.

En somme, la qualité de la présence se manifeste autant par le partage des petites choses du quotidien que par l'écoute et la disponibilité du parent vis-à-vis de son enfant.

**RND** Comment faire pour que le temps partagé soit aussi profitable aux enfants qu'aux parents ?

Je crois qu'il faut d'abord réussir à créer un temps de qualité. Rappelons que petite enfance et stabilité des routines vont de pair. L'enfant s'épanouit sans trop de stress si son quotidien est ponctué d'événements prévisibles et si son horaire se déroule toujours à

peu près de la même façon : dormir, jouer, manger, etc. Si les parents parviennent à organiser cette routine, l'enfant pourra anticiper les facteurs de stress et mieux affronter les situations nouvelles.

Par ailleurs, le temps partagé entre parent et enfant doit être plaisant. Il faut que les deux acteurs gagnent au change. Le parent qui souffre de maux de dos trouvera sans doute plus de confort sur une chaise à commenter les gestes de l'enfant qui joue au sol. L'enfant, lui, n'y verra que du feu, puisqu'il profite de l'essentiel, soit la complicité de son parent. Le sentiment commun de satisfaction représente donc un élément très important dans la création d'un temps partagé profitable.

À cette notion indispensable de plaisir, j'ajouterais celle du respect mutuel. On parle encore beaucoup de l'enfant-roi, celui qui a tous les droits et qui prend toute la place. Or, une relation fondée sur le respect mutuel suppose que le parent doit parfois refuser certains gestes et certaines réactions de son enfant.

Par exemple, le parent peut lui dire : « Non, je n'accepte pas que tu me frappes. Tu veux faire une crise, c'est d'accord. Quand tu auras terminé, on jouera encore ensemble. Mais là, je n'ai pas le goût de t'entendre crier, alors je vais aller faire autre chose en attendant. » L'enfant décodera ce que son parent n'accepte pas. Il prendra connaissance des limites qu'on lui impose. Il comprendra aussi que c'est possible d'être avec son parent dans le plaisir. Ainsi naît le respect.

Les parents qui n'établissent pas les frontières de leur tolérance n'ont souvent plus le goût de partager du temps avec leur enfant. Ils anticipent les crises, les larmes, les coups. Ils envisagent le temps des vacances comme un épisode pénible, marqué par les reproches et l'absence de repos.

L'instauration du respect dans des limites se fait petit à petit. L'enfant qui sent qu'il a sa place dans la famille parce qu'il fait partie des projets n'essaiera pas de prendre toute la place ou de se comporter de façon tyrannique comme l'enfant-roi. Il ne prendra que sa place, sans plus. Ainsi, un temps partagé de qualité passe nécessairement par le plaisir et le respect mutuel.

### **RND** Comment peut-on aider l'enfant à minimiser les effets négatifs du stress ?

Permettre à son enfant de mieux vivre avec le stress implique qu'on l'aide à

développer des mécanismes d'adaptation. L'adulte peut alors intervenir de trois façons : limiter les facteurs de stress, dire les choses comme elles sont et stimuler les facteurs de protection.

L'un des rôles du parent consiste en effet à limiter les stressés dans la vie de son enfant. Il ne faudrait toutefois pas chercher à immuniser son petit contre les stress de la vie, car cela équivaudrait à le surprotéger. Au contraire, pour que l'enfant développe des mécanismes d'adaptation, il doit vivre du stress. « Oui, tu es fatigué. Tu n'as pas le goût maintenant, mais tu en as pour dix minutes encore, et c'est terminé ! » L'enfant doit comprendre qu'il y a des stress qu'on ne peut pas éviter.

## Les vacances sont le plus bel outil pour tisser des souvenirs.

Cependant, il est possible de réduire les facteurs de stress. Un petit qui vit la séparation de ses parents, par exemple, devrait continuer de fréquenter la même garderie. Cela limiterait le nombre de changements dans sa vie.

Un autre geste important qui peut minimiser les effets négatifs du stress est de nommer clairement les choses. C'est dans le non-dit que l'enfant vit le plus de souffrances.

Je me souviens d'une petite fille qui agissait bizarrement dans une garderie où je faisais de l'observation. Au lieu de s'amuser, cette petite regardait les parents qui arrivaient avec leurs enfants et qui repartaient. À la sieste, elle avait de la difficulté à s'apaiser. En consultant l'éducatrice à son sujet, j'ai appris

que son papa était en prison. La petite voyait tout de même son père à l'occasion. Ce dernier avait justifié son absence de la maison en prétextant qu'il travaillait énormément.

Toutefois, tous les matins, la mère laissait sa fillette à la garderie en lui disant : « Bye ! Je m'en vais travailler ! » Imaginez le drame de cette petite qui avait peur de perdre sa mère comme elle avait perdu son père. Tout ce stress était attribuable au fait que les choses n'avaient pas été dites clairement. Nommer l'émotion de l'enfant contribue déjà à apaiser une partie du stress.

Finalement, le parent peut intervenir en stimulant les facteurs de protection de son enfant. À partir de recherches sur les enfants ayant vécu de grands drames, comme la guerre ou les catastrophes naturelles, on s'est aperçu que certains résistaient mieux que d'autres au stress. Cela a permis de dégager des facteurs de protection.

Pensons, par exemple, au sentiment d'être aimable. Les enfants qui vivent une grande relation d'attachement et qui se sentent aimés développent une sécurité intérieure qui leur permet d'affronter toutes sortes de situations. Ce sentiment de sécurité s'installe quand le petit profite d'un encadrement stable, d'une routine fixe, de règles de vie bien établies.

Un autre facteur de protection est le sentiment d'être capable, qui est intimement lié à l'estime de soi. Chez les enfants qui participaient à la reconstruction de villages détruits, après une catastrophe, on a noté ce sentiment de pouvoir agir sur son milieu, de ne pas être uniquement quelqu'un qui subit les événements. Ainsi, plus l'enfant a l'impression qu'il peut exercer un certain

pouvoir sur son environnement, plus il est capable de développer des mécanismes d'adaptation.

À plus petite échelle, cela peut signifier faire des choix. « Si tu choisis ce jeu, cela suppose que tu devras ranger tous les morceaux quand tu auras terminé. » L'enfant qui prend une décision apprend du coup à vivre avec les conséquences de ses choix.

De plus, les parents peuvent aussi inciter les enfants à prendre des initiatives. Ces derniers décoderont alors qu'ils disposent de ressources intérieures. En vivant des succès, les enfants développent leur estime de soi.

Enfin, les adultes doivent favoriser le recours à la créativité. Plus l'enfant exploitera cette capacité créative, plus il saura explorer différentes solutions pour venir à bout d'un problème. Il s'apercevra qu'il a des idées et qu'il est capable de trouver des solutions. Tranquillement, il trouvera des façons personnelles de s'adapter.

Voilà donc quelques gestes que l'on peut faire pour minimiser l'effet négatif du stress chez l'enfant. Les parents jouent bien sûr un rôle de premier plan dans cette entreprise. Malheureusement, certains doutent de leurs capacités à se montrer à la hauteur de cette mission.

J'aimerais dire à ces parents inquiets qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une grande expertise en la matière pour favoriser l'épanouissement de leur enfant. Il n'existe pas de doctorat qui mène à une parentalité exemplaire. Faute de papier attestant de cette compétence, il faut faire confiance à son intuition de personne aimante. Le rôle de parent ne relève-t-il pas d'abord du cœur ? ■