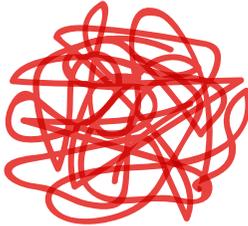


CAROLINE QUARRÉ  
Intervenante psychosociale (B.Sc.)

# L'enfant stressé

**SOUTENIR TOUS  
ENSEMBLE L'ENFANT DE  
5 À 12 ANS À L'ÉCOLE  
COMME À LA MAISON**



Septembre  
ÉDITEUR

CAROLINE QUARRÉ  
Intervenante psychosociale (B.Sc.)

# L'enfant stressé

**SOUTENIR TOUS  
ENSEMBLE L'ENFANT DE  
5 À 12 ANS À L'ÉCOLE  
COMME À LA MAISON**



Septembre  
ÉDITEUR

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: L'enfant stressé : soutenir tous ensemble l'enfant de 5 à 12 ans à l'école comme à la maison / Caroline Quarré.

Noms: Quarré, Caroline, 1988- auteur.

Description: Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 20190015195 | Canadiana (livre numérique)

20190015209 | ISBN 9782894715284 (couverture souple) |

ISBN 9782894718544 (PDF)

Vedettes-matière: RVM: Stress chez l'enfant. | RVM: Gestion du stress chez l'enfant.

Classification: LCC BF723.S75 Q37 2019 | CDD 155.4/189042—dc23

#### **AUTEURE**

Caroline Quarré

#### **COORDINATION DU PROJET**

Lucie Demers, c.o.

#### **ILLUSTRATIONS**

Élèves de la classe de madame Mylène Caron

Collège Jésus-Marie de Sillery

#### **CONCEPTION VISUELLE ET INFOGRAPHIE**

C Desmeules design

#### **RÉVISION LINGUISTIQUE**

Suzanne Gosselin

#### **SEPTEMBRE ÉDITEUR**

Carl-Frédéric De Celles, président

Annik De Celles, directrice générale

Lucie Demers, c.o. et directrice éditoriale

Septembre éditeur reconnaît l'aide financière du gouvernement du Canada.

**Canada**

Septembre éditeur bénéficie également du soutien de la société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son programme d'édition et ses activités de promotion.

**SODEC**  
Québec

Dans ce livre, le genre masculin est utilisé sans aucune discrimination.

Ce livre est conforme à l'orthographe rectifiée.

© Septembre éditeur inc., 2019

Tous droits réservés

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce document par quelque procédé que ce soit et notamment par photocopie ou microfilm est strictement interdite à moins d'avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite de l'éditeur.

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2019

Dépôt légal — 2<sup>e</sup> trimestre 2019

978-2-89471-528-4 (imprimé)

978-2-89471-854-4 (PDF)

Imprimé et relié au Québec



**Septembre**  
ÉDITEUR

Téléphone : 418 658-7272  
Sans frais : 1 800 361-7755  
[septembre.com](http://septembre.com)

# Table des matières

REMERCIEMENTS	5
PRÉFACE	7
AVANT-PROPOS	10
<b>PARTIE 1</b>	
COMPRENDRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ DE L'ENFANT	14
Chapitre 1 Le stress, normal ou non ?	16
Chapitre 2 Distinguer le stress et l'anxiété	19
Chapitre 3 Les causes du stress	27
Chapitre 4 Les causes de l'anxiété	35
Chapitre 5 Petit voyage dans le cerveau	42
Chapitre 6 Les signes et symptômes du stress	52
<b>PARTIE 2</b>	
L'HYGIÈNE DE VIE: UN PUISSANT FACTEUR DE PROTECTION	70
Chapitre 7 L'alimentation influence autant le corps que l'esprit	73
Chapitre 8 L'importance du sommeil sur la régulation émotionnelle	80
Chapitre 9 Le sport, un remède naturel contre le stress	90
Chapitre 10 Les écrans: source d'anxiété	102
<b>PARTIE 3</b>	
STRATÉGIES POUR ACCOMPAGNER L'ENFANT ANXIEUX	114
Chapitre 11 Rassurer l'enfant	117
Chapitre 12 Aider l'enfant à calmer ses amygdales	123
Chapitre 13 Déconstruire et reconstruire le CINÉ	132
Chapitre 14 Rétroaction et conséquence: quand et comment ?	140
Chapitre 15 Développer la résilience de l'enfant	153

## **PARTIE 4**

<b>GÉRER SON STRESS, ÇA S'APPREND!</b>	<b>160</b>
Chapitre 16 Prendre conscience de son stress	163
Chapitre 17 Les techniques de relaxation	168
Chapitre 18 Les pensées anxieuses: lorsque le petit hamster s'affole!	180

## **PARTIE 5**

<b>COLLABORATION AVEC LE MILIEU SCOLAIRE</b>	<b>194</b>
Chapitre 19 Le lien enseignant-élève: un facteur clé de la réussite scolaire	196
Chapitre 20 Une période de devoirs et leçons sans crise ni larmes	205
Chapitre 21 Le plan d'intervention: un outil au service de l'élève	211
<b>POUR TERMINER...</b>	<b>219</b>
<b>LISTE DE RÉFÉRENCES</b>	<b>220</b>



# Remerciements

Je tiens à remercier les professionnels de m'avoir généreusement offert de leur temps pour valider et bonifier le contenu de ce livre de façon à le rendre plus complet et pertinent. J'ai la conviction profonde qu'en considérant l'individu – ici l'enfant – de façon holistique, soit dans sa globalité, nous élevons l'accompagnement à un niveau largement supérieur. La contribution de ces professionnels issus de différents milieux (neurosciences, ergothérapie, nutrition et éducation) me le confirme, une fois de plus!

Je tiens à remercier, du fond du cœur :

**Joël Monzée**, docteur en neurosciences, directeur fondateur de l'*Institut du développement de l'enfant et de la famille* (IDEF), professeur associé au département de psychiatrie de l'*Université de Sherbrooke* (Québec), auteur, conférencier et formateur.

**Sonia Lupien**, docteure et chercheuse en neurosciences, directrice fondatrice du *Centre d'études sur le stress humain*, professeure titulaire au département de psychiatrie de l'*Université de Montréal*, auteure, conférencière et formatrice.

**Patricia Archambault**, ergothérapeute, propriétaire de la clinique *Ergothérapie Enfance* à Prévost, conférencière et formatrice.

**Cosette Gergès**, nutritionniste en périnatalité et pédiatrie et copropriétaire de *Nutritionnistes en pédiatrie*.

**Stéphanie Thibault**, nutritionniste et propriétaire de *Nutri Sans Chichi*.

**Marie-Claude Garand**, directrice d'école primaire à la *Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles*.

**Julie Labbé**, enseignante au primaire à la *Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles*.

**Mélanie Quarré**, enseignante au préscolaire à la *Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles*.

**Josée Lefebvre**, enseignante au préscolaire à la retraite.

Je remercie également les élèves de la classe de madame Mylène du *Collège Jésus-Marie de Sillery*, qui ont réalisé les dessins d'enfants figurant dans ce livre.

Je tiens à remercier François Vachon, photographe, de m'avoir accueilli dans son studio pour produire mes nouvelles photos d'auteure et les capsules vidéos promotionnelles en lien avec ce livre. En ce sens, je remercie également les enfants qui ont participé à ces capsules (Charles-Edward Vachon, Léon-Alexandre Vachon, Jacob Simard, Laurie Simard et Rose-Emmanuelle Lepage) ainsi que leurs parents, qui ont autorisé leur participation.

Sur une note plus personnelle, je remercie mon mari, qui a été – comme toujours – mon allié. Écrire ce livre alors que je venais de mettre au monde notre deuxième enfant n'a pas été une chose facile. Il a veillé, jour après jour, à me soutenir et à m'encourager, tout en prenant merveilleusement soin de nos deux amours.

Je remercie ma sœur, Mélanie, enseignante au préscolaire, qui a inspiré une très grande partie de ce livre. Sans elle, ma compréhension du milieu scolaire ne se serait pas autant développée. Ses élèves sont vraiment choyés de commencer leur parcours avec une enseignante si aimante, respectueuse et dévouée. Elle comprend l'importance de considérer la dimension affective de l'individu dans l'éducation, ce qui fait une réelle différence pour les petits qu'elle accompagne.

Finalement, je tiens à remercier, profondément et sincèrement, Lucie Demers et Annik De Celles, directrices chez Septembre éditeur, de m'avoir proposé ce projet d'écriture. Elles ont été énormément disponibles pour moi et compréhensives face à ma situation familiale. C'est une chance de travailler avec ces femmes si humaines, passionnées et dynamiques.

À tous ces gens, et à ceux qui m'ont encouragée de près ou de loin dans ce beau projet d'écriture, merci!



# Préface

Notre rapport au stress et à l'anxiété est très ambigu, et ce, depuis notre enfance. Il apparaît comme un ennemi, un état émotif qu'on ne veut surtout pas ressentir et qu'on va même nier. Une réaction de notre corps qu'on va presque vouloir bannir de nos cours d'école et de nos maisons, surtout parce que les comportements de survie qu'elle déclenche dérangent.

Pourtant, le stress et l'anxiété sont des fonctions physiologiques nécessaires pour adapter notre organisme à la réalité dans laquelle nous vivons. En fait, le stress et l'anxiété sont à la vie ce que la vitesse est au vélo :

- Sans un minimum de vitesse, nous ne pouvons pas tenir en équilibre sur notre vélo, mais un excès de vitesse risque de nous faire chuter si un obstacle survient;
- Sans stress et sans anxiété, nous ne pourrions pas nous mobiliser pour apprendre, choisir une réponse à un problème et nous adapter, alors que trop de stress et d'anxiété vont déclencher continuellement les mécanismes de défense, voire une désorganisation comportementale ou une crise de panique.

Savez-vous que notre cerveau atteint sa pleine maturité seulement dans la quarantaine ? En effet, des études neuroscientifiques ont montré que l'épaisseur du néocortex augmentait jusqu'à l'âge de quarante-cinq ans, rendant disponibles petit à petit puis optimisant les habiletés relationnelles. Cela veut dire deux choses :

- 1 Cela prend quarante à quarante-cinq ans pour que les structures préfrontales, les plus humaines de notre cerveau, puissent tempérer efficacement le stress et l'anxiété pour canaliser les réactions comportementales dans une dynamique favorisant le vivre ensemble;
- 2 La petite enfance se caractérise par des comportements déclenchés par la partie mammifère (émotionnelle) du cerveau, ce qui induit des comportements calmes et constructifs lorsque l'enfant se sent en sécurité, mais des réactions défensives (mordre, frapper, crier, bouger, etc.) dès qu'il se sent submergé par ses émotions ou qu'il a l'impression d'être confronté à un danger.

Envahis par leurs émotions, le bébé, l'enfant et même l'adolescent sont donc dépendants de notre propre état émotionnel pour se réguler. Or, nous avons nous-mêmes parfois de la difficulté tant à reconnaître notre état de stress et d'anxiété qu'à canaliser de manière constructive nos réactions face à cet état. Malgré notre bonne volonté, nous allons alors agir exactement à l'inverse de ce qui est nécessaire: confronter le jeune, parfois avec une intensité débordante, alors qu'il a tellement besoin d'être apaisé, compris et accompagné avec bienveillance.

En comprenant que l'enfant vit des modifications physiologiques tant dans son cerveau que dans son petit corps pour faire face à la demande d'adaptation (vivre en groupe, céder son jouet, suivre une consigne, quitter un espace qu'il aimait, etc.), nous pouvons dès lors tempérer notre propre état de stress et d'anxiété. D'une certaine façon, cela nous permet alors de choisir une forme de réponse à son comportement défensif, de manière à rassurer et à guider l'enfant maladroit dans sa démarche pour gérer ses émotions.

Dès son réveil, l'enfant va vivre plein de petites choses – certaines dont nous sommes témoins, mais d'autres que nous n'imaginons même pas être une source d'émotions parfois contradictoires – qui vont augmenter son degré de stress et d'anxiété. Au début, il a les ressources pour le gérer. Bien sûr, une situation peut déclencher une émotion qui l'envahira pendant une à deux minutes. Il poussera un cri ou claquera une porte, voire exprimera son désarroi par un «geste gratuit». Cela n'excuse pas le comportement dérangentant, cela l'explique. C'est plus fort que lui pendant un court instant.

Toutefois, la boucle hormonale de stress ne s'arrête pas, sauf si l'adulte l'accompagne avec bienveillance. C'est ainsi que plus l'enfant doit s'adapter, plus son corps libère des hormones pour lui permettre de s'ajuster. En parallèle, le rythme cardiaque augmente, augmente, augmente. Il puise dans ses réserves, mais il y a un moment où elles sont vides. Alors, la crise survient. L'enfant pleure de lui-même ou, plus fréquemment, il cherche notre intervention directe ou indirecte pour déclencher les pleurs. Seul, c'est l'unique moyen qu'il a pour relâcher toute la tension interne, à moins de dormir...

Vous savez, le cerveau de l'enfant a besoin de conditions de vie adéquates pour pouvoir se développer petit à petit. Or, un état de stress ou d'anxiété maximal peut bloquer durant deux ou trois jours la création de

nouveaux contacts entre les neurones. Et si la situation est chronique, le cerveau ne peut pas – dans ces conditions – se développer de manière optimale, car toutes les ressources neurologiques sont canalisées pour assurer une survie, et ce, au détriment du vivre ensemble.

Les enfants ont besoin d'un environnement calme et serein, rempli de compassion et de bienveillance, sans toutefois oublier la cohérence et la stabilité des consignes. Un tel climat affectif va, à court terme, créer un sentiment de sécurité et, à différents termes, contribuer au développement de son cerveau, rendant progressivement accessibles les habiletés du vivre ensemble.

C'est ainsi que le livre de Caroline va vous permettre de vous familiariser avec les manifestations du stress et de l'anxiété tout en développant des interventions qui contribueront au déploiement de tout le potentiel des enfants que vous accompagnez. Plus vous serez bienveillants, plus vous laisserez à ces petits êtres en développement la possibilité de construire progressivement un vivre ensemble sain et serein dans nos communautés familiale et scolaire.

*Bonne lecture !*

Joël Monzée, docteur en neurosciences.

Directeur de l'*Institut du développement de l'enfant et de la famille*



# Avant-propos

*« Pourquoi mon enfant se plaint-il sans cesse de maux de ventre avant de partir à l'école ? »*

*« Comment faire pour que mon enfant cesse de ruminer en soirée et trouve facilement le sommeil ? »*

*« Pourquoi mon enfant panique-t-il en période d'examens alors qu'il est super bon à l'école ? »*

*« Pourquoi mon enfant fait-il sans cesse des crises de colère au retour de l'école ? »*

Ces questionnements, je les entends tous les jours depuis que j'interviens auprès des jeunes et des familles. Plusieurs enfants vivent du stress et de l'anxiété, dès le plus jeune âge. Il s'agit d'ailleurs des motifs de consultation les plus fréquents pour lesquels on fait appel à moi. Viennent ensuite toutes sortes de problématiques associées: opposition, confrontation, agitation, difficulté d'attention et de concentration, crises de colère et troubles du sommeil.

Au fil des années, j'ai réalisé que peu de gens comprenaient vraiment le stress et l'anxiété, leurs manifestations et l'intensité des difficultés qu'ils peuvent entraîner s'ils ne sont pas identifiés rapidement. Dans ma pratique, j'ai rencontré de nombreux parents, enseignants, intervenants et professionnels de tous les milieux qui associaient à tort les comportements et les réactions des enfants à d'autres troubles, comme le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et le trouble d'opposition avec ou sans provocation (TOP). Je ne pose aucun diagnostic moi-même. Je n'ai ni les compétences ni la formation pour le faire. Néanmoins, je côtoie des intervenants et des professionnels qui analysent les difficultés des enfants en silo, comme s'ils étaient les seuls responsables de leurs bons ou moins bons comportements. Pire encore, j'accompagne des enfants qui ont reçu un diagnostic et même un traitement pharmacologique sans pour autant que leurs environnements familial, scolaire et social n'aient été passés au peigne fin.

**Un enfant n'a pas la volonté de mal se comporter.  
Il manque simplement parfois d'outils pour faire de bons choix.**

L'enfant ne peut pas être le seul responsable des difficultés qu'il rencontre. Il ne peut pas non plus être tenu seul responsable de l'efficacité ou de l'inefficacité des interventions que nous tentons auprès de lui. Pour aider un enfant à gérer son stress et son anxiété, il est nécessaire de poser un regard d'ensemble sur la situation. Il convient de considérer tous les facteurs qui influencent son développement et son fonctionnement, soit les facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Il est donc essentiel, comme adulte (parent, grand-parent, enseignant, éducateur, intervenant, médecin, psychologue, etc.) d'accepter de poser un regard critique – et indulgent – sur la façon dont nous accompagnons l'enfant dans son quotidien, sur l'influence que nous avons sur lui et sur notre responsabilité, petite ou grande, dans sa capacité ou son incapacité à exprimer ses besoins adéquatement.

À l'heure où le stress et l'anxiété des enfants sont à la hausse, je sens une certaine urgence à trouver des solutions pour apaiser les enfants et les aider à fonctionner de façon optimale, d'où l'inspiration pour ce livre. Je n'aspire pas à faire de vous, chers lecteurs, des parents ou des intervenants parfaits. Je suis intervenante et maman. Je ne suis en rien parfaite.

Même avec le meilleur des ouvrages en main, il serait impossible de ne jamais se tromper, de ne jamais douter de nous et de nos compétences et de ne jamais avoir à revenir sur une intervention un peu houleuse. La raison en est simple: nous sommes des humains. Nos émotions nous influencent fortement, même en tant qu'adultes. Nous sommes bousculés par la vie qui va trop vite. Nous devons parfois agir rapidement, sans avoir vraiment le temps de réfléchir aux meilleures stratégies à utiliser. Nous nous faisons surprendre par différentes situations auxquelles nous ne sommes pas toujours préparés.

D'une génération à une autre, d'une culture à une autre et même d'un professionnel à un autre, les interventions recommandées auprès des enfants sont différentes et changeantes. Cela peut vraiment porter à confusion par moments. Accompagner un enfant dans son développement est tout un art!

L'idée de base de ce livre est simplement de vous aider à mieux comprendre les comportements de l'enfant et de vous fournir des conseils et des stratégies pour l'accompagner à l'école et à la maison. Et ce, en partant de la prémisse que vous souhaitez bien intervenir auprès de lui, le plus souvent possible, tout en tenant compte de ses besoins et de son bien-être.

## **QUELQUES MOTS SUR MOI**

Diplômée de l'*Université de Montréal*, j'ai complété un baccalauréat par cumul de certificats: certificat en *Intervention auprès des jeunes*, certificat en *Santé mentale: fondements et pratiques* et mineure en *Psychologie et sociologie*. Cette formation que j'ai tricotée de toutes pièces, comme j'aime bien le dire, s'est avérée très enrichissante. J'ai eu la chance de cheminer avec des intervenants et des professionnels inspirants et d'être nourrie de leurs expériences.

Depuis 2010, j'ai eu l'occasion d'intervenir dans différents milieux: hôpital spécialisé en santé mentale, organismes œuvrant auprès de diverses clientèles (proches aidants, jeunes de la rue, jeunes en difficulté) et établissements scolaires. J'ai également donné de mon temps dans deux organisations à titre de bénévole: intervenante téléphonique à *Suicide Action Montréal* et marraine dans un programme de parrainage pour des gens isolés affectés par un problème de santé mentale. Finalement, je poursuis des formations connexes d'année en année afin d'approfondir mes connaissances en lien avec le développement des enfants et des adolescents et d'offrir constamment un meilleur service aux familles que j'accompagne.

En 2016, j'ai décidé de mettre sur pied une entreprise qui correspond à mes valeurs et qui répond à mes besoins personnels, familiaux et professionnels: *Service psychosocial Pas-à-Pas*. J'ai choisi d'offrir un service d'accompagnement privé pour les enfants et les familles. Ceux qui me côtoient peuvent en témoigner: mon travail est loin de n'être qu'un travail. C'est une réelle passion. J'ai développé un service de consultation privée, des ateliers en petit groupe pour enfants, des conférences à l'attention des parents et des formations à l'attention des intervenants en milieu scolaire (enseignants, éducateurs au service de garde, techniciens en éducation spécialisée [TES] et directeurs) et

en garderie. Entre 2016 et 2018, plus de 40 établissements scolaires m'ont accueillie pour y offrir des conférences et des formations. J'ai rempli plus d'une quinzaine de salles à travers le Québec. Au total, ce sont plus de 5500 personnes qui se sont déplacées pour assister à mes présentations.

Au-delà de l'intervenante, je suis aussi maman de deux merveilleuses petites filles. À l'instant où je rédige ces lignes, mes filles ont respectivement trois ans (Mégane) et trois semaines (Jade). Dans mon quotidien familial, bien que je sois intervenante et que je possède de nombreuses connaissances en lien avec l'enfance, il m'arrive de rencontrer des difficultés, de me questionner, de culpabiliser, de douter, de me sentir impuissante et de me tromper. Comme vous, je fais face aux défis de notre présente époque. Je dois concilier le travail et la famille. Je m'adapte également à un nouveau modèle familial, puisque nous avons fait le choix de vivre en maison intergénérationnelle avec mon père à la suite du décès de ma mère. Je subis, moi aussi, la pression des médias sociaux. Sur ces plateformes, aussi nombreuses soient-elles, circulent des milliers de photos de familles parfaites, en train de faire des activités parfaites. Cela a pour effet d'alimenter, bien malgré moi, mon anxiété de performance parentale. Finalement, je suis constamment en course contre la montre. Je manque trop souvent de temps. Une journée de plus dans la semaine ne serait pas de trop!

C'est donc appuyée de mon expérience scolaire, professionnelle et personnelle que je partage avec vous ma vision de l'enfance et de la parentalité. Je souhaite vous livrer de façon simple et concrète ma compréhension des besoins des enfants et des comportements qu'ils adoptent, à l'école et à la maison. C'est avec beaucoup d'humilité et d'authenticité, et surtout avec le plus grand souci de vous proposer des actions réalistes au quotidien, que je vous propose cet ouvrage.

# Petit voyage dans le cerveau

Avez-vous déjà posé les questions suivantes à votre enfant ou à l'un de vos élèves ?

*« Pourquoi réagis-tu comme ça ? C'est exagéré ! »*

*« Pourquoi t'es-tu encore chamaillé dans la cour d'école ?  
Tu le sais que tu dois te retirer ou aller demander  
de l'aide à un adulte lorsque tu te sens agressif.  
Ça fait plusieurs fois qu'on en parle ! »*

*« Voyons ! Je venais juste de te le dire de ne pas faire ça.  
Fais-tu exprès ? »*

*« Pourquoi paniques-tu devant ton examen ?  
Tu as toujours de bons résultats. Lors de la révision,  
tu connaissais toutes les réponses par cœur. »*

Je comprends tout à fait que cela puisse devenir frustrant pour vous d'expliquer une consigne à l'enfant à plusieurs reprises et de constater qu'il fait exactement l'inverse. Cela peut aussi amener un fort sentiment d'impuissance de le voir vivre de la détresse dans une situation pour laquelle vous avez investi toute votre énergie à lui enseigner des techniques de relaxation et des stratégies de retour au calme.

Cela dit, il est bien important de se rappeler que l'enfant a un cerveau en développement, donc un cerveau qui est prêt à accroître ses ressources, mais qui n'a pas encore développé son potentiel<sup>15</sup>. Cette immaturité explique bon nombre de ses comportements inadéquats, impulsifs et irréfléchis. L'enfant n'a pas la volonté de vous déranger, de vous nuire, ni

<sup>15</sup> Monzée (2011).

même de se nuire à lui-même<sup>16</sup>. Il ne possède simplement pas les moyens pour se réguler sur le plan émotionnel et gérer adéquatement les situations qui le menacent. Il adopte donc les moyens dont il dispose, lesquels sont parfois inadéquats, pour « passer au travers » l'évènement stressant.

Tel que Joël Monzée, docteur en neurosciences et psychothérapeute, l'explique dans son livre *J'ai juste besoin d'être compris*<sup>17</sup>, le cerveau humain n'arrive à maturité que vers l'âge de quarante-cinq ans. Cela demande du temps avant que les différentes structures du cerveau – toutes importantes pour la gestion du stress – et les connexions qui les unissent entre elles deviennent matures. En ce sens, il faut du temps avant d'être en mesure de gérer adéquatement nos réactions dans une situation menaçante, dérangement. Rassurez-vous! Votre enfant parviendra à bien se comporter avant cet âge! Mais, cela demande du temps et, surtout, de l'accompagnement.

## **LES DÉTECTEURS DE MENACE : LES AMYGDALES**

Dernièrement, je faisais une promenade avec mes filles et mon chien dans mon quartier. Alors que je m'étais arrêtée pour redonner la suce à mon bébé, j'entends soudainement un vrombissement de moteur vraiment très fort. Au même moment, mon chien se retourne brusquement. Sans même m'en rendre compte, j'attrape ma poussette, le bras de ma plus grande et la laisse de mon chien, et je nous déplace d'un mouvement très brusque sur le terrain gazonné d'un de mes voisins. Une fois en sécurité, loin de la rue, je réalise que le bruit de moteur ne venait pas de la rue, mais plutôt de la piste cyclable tout près où circulent parfois des motocross (bien que cela soit interdit!). Puis, je vois le chat du voisin qui traverse et qui capte toute l'attention de mon gros toutou. Ce que j'avais interprété comme un danger (une voiture qui roule dangereusement près de mes enfants), n'en était pas un du tout. J'aurais bien aimé pouvoir analyser cette situation et éviter de faire peur à Mégane, ma fille de 3 ans qui n'a rien compris à ma réaction. Le fait est que dans un contexte qui « menace notre survie », dans une situation potentiellement dangereuse, nos réactions ne sont plus « raisonnées ». Elles sont impulsives et instinctives. Deux petites structures cérébrales en sont responsables: les amygdales (à ne pas confondre avec celles dans la gorge).

---

16 Filliozat (2014).

17 Monzée (2015).

Les amygdales cérébrales, plus précisément les complexes amygdaloïdes, sont essentielles à notre survie. Elles agissent comme un système d'alarme dans le corps. Elles détectent les menaces et les dangers potentiels dans notre environnement et déclenchent les réactions les plus susceptibles de nous permettre d'y survivre: l'attaque, la fuite ou l'immobilisation.

### **L'attaque, la fuite ou l'immobilisation**

Imaginez que vous prenez une marche sur une piste cyclable. Une autre personne croise votre chemin, avec son chien en laisse. Lorsqu'ils se retrouvent à une vingtaine de pieds de vous, le chien se met à aboyer. Il s'agit si fort que son maître en échappe la laisse. L'animal court vers vous.

Vos amygdales ont détecté une menace. Tout votre corps se mobilise: vous libérez des hormones de stress et de l'acide lactique. Votre rythme cardiaque et votre respiration s'accroissent. Votre sang est redirigé vers les muscles de votre corps, grâce auxquels vous êtes en mesure de réagir rapidement. Votre impulsivité vous permet de réagir, sans réfléchir. Votre état d'hypervigilance vous rend capable d'identifier rapidement les possibilités qui s'offrent à vous pour vous sortir de cette situation. Vous avez deux choix: fuir ou attaquer. N'ayant pas d'endroit où vous réfugier rapidement, la fuite n'est pas la solution. L'attaque, oui! Sans vous en rendre compte, vous serrez la mâchoire et les poings. Vous adoptez une position de combat. Vous fixez l'animal, tel un guerrier prêt au combat. Vous êtes prêt à lui envoyer votre plus gros coup de pied au museau. Heureusement, son maître lance un cri sévère et le chien s'arrête instantanément. Il récupère la laisse.

Ces réactions d'attaque et de fuite sont en nous, depuis toujours. Elles nous ont permis de survivre, à travers l'évolution. Elles sont inscrites dans notre bagage génétique. Elles se traduisent de différentes façons aujourd'hui, puisque les menaces que nous rencontrons ne sont pas toutes réelles comme l'agression par un chien. Pensons à l'enfant qui repousse sans cesse sa période de devoirs et leçons (fuite) ou à celui qui déchire sa feuille d'exercices lorsqu'il rencontre des difficultés (attaque). Pensons aussi à l'adulte qui étire ses tâches au travail pour ne pas retrouver l'ambiance désagréable de la maison (fuite) ou à celui qui crie sur son enfant qui n'écoute pas les consignes (attaque). Chaque personne possède en elle ces ressources de survie.

Revenons à notre exemple du chien. Si celui-ci avait été un ours, plutôt qu'un chien, et que vous aviez été en forêt plutôt qu'en ville, ni la fuite

ni l'attaque n'aurait été la solution. Sauf si vous êtes un chasseur et que vous êtes armé, bien sûr. L'immobilisation devient alors votre dernière chance de survie. Dans ce cas-ci, votre système tout entier ralentit. Votre rythme cardiaque et votre respiration ralentissent. Votre sang est redirigé dans votre abdomen, vers vos organes vitaux. En position fœtale, couché au sol, vous faites le mort. L'ours s'approche pour s'assurer que vous n'êtes pas une menace. Vous angoissez et cela n'est pas bon en contexte de survie. Alors, votre cerveau redirige vos pensées ailleurs. Vous partez dans votre imaginaire. Vous attendez que ça passe.

Cette réaction d'immobilisation, nous ne la rencontrons pas seulement devant un ours. Parfois, ne rien vouloir, ne rien désirer, ne rien faire ou encore se résigner semble être la seule solution pour survivre à une situation stressante et destructrice. Pensons ici à l'enfant qui somatise et rapporte des maux de ventre et de cœur le matin avant de partir à l'école, à celui qui perd tout intérêt et motivation pour les activités de la vie quotidienne alors que ses parents se font la guerre au cœur d'un processus de divorce, ou encore à celui qui a de la difficulté à se concentrer et à être attentif à l'école alors qu'il subit de l'intimidation. Pensons aussi à l'adulte qui fait un *burnout* alors que son milieu de travail est toxique.

## **DEUX CIRCUITS DANS LE CERVEAU POUR LE TRAITEMENT DE LA PEUR**

Tout cela pour dire qu'en contexte de stress, lorsqu'une personne – enfant ou adulte – identifie une menace dans son environnement, réelle (attaque d'un ours) ou imaginée (présentation orale), ses amygdales cérébrales déclenchent des réactions de survie impulsives et irréfléchies: attaque ou fuite, ou immobilisation. Or, plus son cerveau est mature, meilleure est sa « lecture du danger » puisque celui-ci arrive à en faire une analyse « logique », donc à mieux contrôler ses réactions.

Joseph Ledoux, psychologue, a d'ailleurs découvert deux circuits du traitement de la peur dans le cerveau: le circuit court (processus instinctif) et le circuit long (processus analysé)<sup>18</sup> <sup>19</sup>. Cette découverte nous permet vraiment de mieux comprendre les comportements des enfants en contexte de stress et, surtout, leurs limites quant à leurs capacités à gérer leur niveau de réactivité.

---

18 Ledoux (1998).

19 Ledoux (1994).

## Le circuit court

Le circuit court est la voie d'urgence; c'est la plus rapide et la plus utilisée par les enfants. Il se déroule comme suit: je perçois la menace, je l'envoie à mon centre de traitement des informations sensorielles (thalamus) et j'envoie immédiatement un message d'alerte aux amygdales. Les amygdales s'excitent et déclenchent les mécanismes de défense: immobilisation, attaque ou fuite.

Il ne suffirait que de 0,07 seconde pour compléter ce circuit. Moins de temps qu'il n'en faut pour claquer des doigts! Puisque l'information ne passe pas par le cortex cérébral (le centre d'analyse du cerveau), les mécanismes de défense surviennent très rapidement et sont parfois inappropriés. Néanmoins, ce circuit a pour principale fonction d'assurer notre survie.

C'est exactement ce qui s'est passé un peu plus tôt dans l'exemple de l'attaque du chien sur la piste cyclable. Vous avez réagi sans réfléchir.

Vous comprenez donc que cela a un impact direct sur les comportements de l'enfant en situation de stress. Ses réactions sont impulsives, instinctives. Il agit bien souvent avant de penser et réalise après coup que son comportement était inapproprié, et ce, même si cela fait plusieurs fois que vous le réprimandez pour cette conduite.

L'utilisation privilégiée du circuit court entraîne de nombreux comportements «dérangeants» de la part des enfants, bien malgré eux. Au quotidien, cela s'observe régulièrement:

- Devant un «non», l'enfant se fâche rapidement et fait une grosse crise avant même d'écouter vos explications;
- Croyant qu'on l'a frappé alors qu'on l'a accroché accidentellement au passage, l'enfant riposte en donnant un coup;
- À la lecture d'une question qu'il ne comprend pas dans son devoir, il ne veut plus continuer;
- Lorsqu'on lui prend un jouet des mains, les cris et les coups viennent rapidement, même si les enfants connaissent des stratégies pour gérer les conflits;
- Lorsque l'enfant se fait réprimander, il argumente, s'oppose ou ment, même s'il sait très bien que son comportement était inadéquat.

## Le circuit long

Le circuit long est une voie plus longue et plus précise, passant de 0,07 à 0,10 seconde. Bien que cette différence soit minime, elle fait toute la différence au niveau de la gestion des réactions. Toutefois, elle requiert une maturité du cerveau que l'enfant n'a pas.

Revenons encore une fois à l'exemple du chien sur la piste cyclable. Sachant que la voie longue est déclenchée en même temps que la voie courte, nous en sommes rendus au même point. Le maître vient de récupérer la laisse et vous, vous êtes prêt à combattre. Poursuivons le scénario.

L'amygdale vient d'activer tout votre corps pour vous préparer à combattre le chien. Toutefois, ici, l'information fait son chemin dans votre cerveau. Elle est envoyée à l'hippocampe, une structure du cerveau qui conserve les informations liées à différents contextes. Si un chien vous a déjà attaqué, tout le contexte de cet événement vous reviendra afin de vous aider à réagir le mieux possible et éviter des erreurs qui pourraient vous être fatales. L'information parvient aussi à votre cortex qui analyse la situation et son niveau de dangerosité.

Vous réalisez tout à coup qu'il s'agit d'un jeune chien, plus excité qu'agressif. Vous remarquez sa queue qui s'agite dans tous les sens et sa langue qui pendouille. Il n'a finalement pas grand-chose de menaçant! Bizarre, vous n'aviez pas fait ces observations quelques secondes plus tôt alors que vous étiez prêt à vous battre avec lui. C'est normal! Vous étiez concentré à «survivre». Puis, il est plus efficace de réagir trop rapidement devant un chien qui semble agressif que de perdre du temps précieux à se demander s'il est vraiment dangereux. C'est maintenant clair: vous n'êtes pas en danger!

Votre cortex envoie un message d'extinction de la peur à vos amygdales. Si le chien avait été agressif, ce message aurait plutôt été de maintenir la réponse de peur (attaque). Dans votre cas, vos amygdales ajustent la réponse et enclenchent un processus de retour au calme. Vos mains se relâchent tranquillement, la tension dans vos jambes diminue, votre rythme cardiaque ralentit, etc. Vous ne donnez pas de coup de pied au chien. Vous ne l'attaquez pas. Vous poursuivez votre chemin.

## **Au quotidien, ça change quoi ?**

Au quotidien, si l'enfant pouvait traiter la peur par le circuit long, ses réactions devant ce qu'il interprète comme une menace seraient différentes. Il les ajusterait et s'épargnerait ainsi bien des réprimandes. Par exemple, il retiendrait son coup de poing (attaque) en réalisant que l'autre l'a accroché au passage et n'a pas fait exprès de lui foncer dessus. Ou encore, il dirait peut-être la vérité plutôt qu'un mensonge (fuite) lorsque vous le pinceriez à faire quelque chose qui lui est interdit. Il aurait davantage conscience de ses réactions et serait moins impulsif.

L'adulte, ayant un cerveau plus mature et ayant été lui-même accompagné avec bienveillance durant son enfance, est mieux disposé que l'enfant à gérer ses réactions en contexte de stress. Toutefois, rappelons-nous que le cerveau n'arrive à pleine maturité qu'à quarante-cinq ans. La plupart des parents ont leur premier enfant durant la vingtaine et la plupart des enseignants commencent à travailler durant cette même tranche d'âge, alors que leur cerveau n'est pas encore complètement mature. L'adulte est donc, lui aussi, susceptible d'emprunter la voie courte lorsqu'une situation menace son équilibre, par exemple, lorsqu'il est dérangé par le comportement de l'enfant (argumentation, opposition, non-respect des consignes, etc.). Comme le dit Joël Monzée, « une voie courte qui rencontre une voie courte, ça ne fait pas bon ménage! » Cela expliquerait bon nombre des escalades d'intervention.

Vous devez alors être indulgents envers l'enfant et l'accompagner de façon bienveillante, car cela contribue à développer les structures de son cerveau qui l'amèneront éventuellement à réagir plus adéquatement. Il est inutile de lui tomber sur la tête pour chaque comportement dérangeant ou inadéquat qu'il adopte. Cela ne veut pas dire pour autant de ne pas revenir sur les situations avec lui. Il convient de faire la nuance entre une conséquence (efficace et constructive) et une punition (inefficace et nuisible). Nous y reviendrons lorsque nous aborderons les stratégies d'intervention dans la troisième partie du livre.

## **ENCORE UNE CRISE ? ET SI CELLE-CI ÉTAIT NÉCESSAIRE ?**

Dans *Et si on les laissait vivre*<sup>20</sup>, Joël Monzée explique que les crises chez les enfants, bien que difficiles à supporter par moments pour l'adulte, sont nécessaires! Oui, oui! Vous avez bien lu.

---

<sup>20</sup> Monzée (2018).

Effectivement, le stress a une incidence directe sur le rythme cardiaque. Dès le début de la journée, les stresseurs que nous rencontrons le font augmenter. Or, chez les enfants, les adolescents et même les jeunes adultes, le cerveau n'a pas la capacité de réguler le rythme cardiaque induit par le stress. Comme le cœur ne peut pas simplement battre de plus en plus vite tout au long de la journée, deux choix s'offrent à eux pour faire redescendre la pression: pleurer ou dormir. C'est ainsi qu'au retour d'une belle activité en famille qui a généré toutes sortes d'émotions (joie, excitation, impatience, etc.), les enfants font souvent une crise dans l'auto ou s'endorment.

Plus l'enfant est jeune, plus son point de rupture (la crise) arrive rapidement. À deux ans, les pleurs viennent plus vite qu'à quatre ans. Pour les déclencher, il arrive qu'il crée lui-même un contexte qui lui permettra de pleurer. Il se cognera contre le mur, agacera son frère ou sa sœur jusqu'à ce que vous interveniez, « appuiera sur le bon bouton » pour vous inciter à agir, tirera la queue du chien jusqu'à ce que vous le disputiez, etc. Bref, il adoptera des comportements – que vous ne comprendrez pas toujours – pour déclencher ses larmes et ainsi se réguler.

Tout au long de la journée, nous pouvons aider l'enfant à gérer son stress et ainsi, éviter l'atteinte du point de rupture. Autrement, l'enfant n'aura d'autre choix que de pleurer ou de dormir.



Illustration de l'augmentation progressive du stress durant la journée, associée à l'accélération du rythme cardiaque jusqu'à la crise permettant une relâche de l'organisme. Parfois, cela prend 24 à 48 heures pour apaiser la boucle de stress. Durant cette période, l'enfant est peu réceptif à nos conseils. (Gracieuseté de Joël Monzée, 2018, *Et si on les laissait vivre ?*)

Vous avez probablement remarqué que l'enfant est plus réceptif aux échanges à la suite d'une crise de larmes. Cela dit, cela peut prendre plusieurs heures, voire même plusieurs jours, pour qu'il s'en remette complètement. N'oubliez donc pas que si l'enfant n'a pas totalement récupéré après une crise, il atteindra son point de rupture de plus en plus rapidement. Nous pouvons penser ici aux enfants qui vivent des épisodes de crise en boucle, mais sur lesquels les adultes – exaspérés – interviennent avec rigidité et sévérité à outrance! N'ayez crainte: dans les prochains chapitres, je vous présenterai plusieurs techniques de gestion du stress et des moyens efficaces pour faire des rétroactions avec un enfant sans pour autant déclencher une nouvelle crise.

## **UN STRESS, DEUX SEXES**

Dans une ère où nous tentons d'éliminer les distinctions entre les garçons et les filles, où nous parlons davantage de l'individu plutôt que de son rapport au genre, nous oublions par moments qu'il existe des distinctions entre les deux sexes qui sont inscrites dans nos gènes et dans la structure de notre cerveau.

Durant des milliers d'années, l'homme a eu un rôle de chasseur-cueilleur alors que la femme avait celui de s'occuper des enfants et de veiller à leur bon développement. Notre cerveau s'est développé de façon à nous permettre d'assumer pleinement ces rôles. Il serait donc erroné de croire que ces milliers d'années d'évolution n'ont plus d'influence sur notre mode de fonctionnement actuel, même si les demandes environnementales ont changé et ne sont pas adaptées selon le sexe. Le milieu scolaire en est un bon exemple.

De nombreuses études scientifiques constatent des modes de fonctionnement différents entre les hommes et les femmes<sup>21</sup>. Bien que les comportements se situent sur un continuum (tout n'appartient pas soit à un sexe, soit à l'autre), les prédispositions biologiques de chacun des sexes influencent notre façon de réagir et de nous adapter en contexte de stress. Comme l'explique Joël Monzée, ce n'est que dans la trentaine, voire la quarantaine, que ces réactivités sont mieux tempérées<sup>22</sup>.

---

21 Monzée (2011) et Monzée (2014).

22 Monzée (2015).