

LES REACTIONS LES PLUS FREQUENTES FACE AU STRESS EN FONCTION DE L'AGE : COMMENT FAIRE FACE ? POUR LA PETITE ENFANCE



En situation de stress, chacun a une réponse qui lui est propre. Chez les petits, les réactions à la situation stressante peuvent être la peur, les cauchemars, une régression dans le langage, une régression dans la capacité à être propre, une perte ou une augmentation de l'appétit, des colères avec une attitude pleurnicharde et exigeante, plus d'agrippement aux parents....

Comment aider les enfants ?

- En encourageant l'expression des sentiments et des émotions à travers le jeu, le dessin, la lecture ou l'invention d'histoires, le chant et la danse.
- En éteignant les écrans assez tôt. Evitez complètement les écrans pour les moins de trois ans en maintenant les activités habituelles de l'enfant.
- En étant attentif aux rythmes des repas et des temps de sommeil et d'éveil.
- En jouant à des jeux de contact physique renforçant la sécurité affective.
- En leur organisant des temps de mouvement, gym, danse, parcours...
- **Patience, tolérance et réassurance** sont les attitudes les plus utiles.



Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guédeney de l'Hôpital Bichat, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Marie Barday, Isabelle Filliozat, & Rebecca Shankland.