

# LES REACTIONS LES PLUS FREQUENTES FACE AU STRESS EN FONCTION DE L'AGE : COMMENT FAIRE FACE ? POUR LES ENFANTS DE 6 A 12



En situation de stress, chacun a une réponse qui lui est propre. Chez les enfants de 6 à 12 ans, on peut voir de l'irritabilité et des comportements plus agressifs, des comportements où l'enfant s'accroche à l'adulte, des troubles du sommeil et de l'appétit, des maux de tête ou de ventre, un retrait de la communication, une compétition pour l'attention des parents, un oubli des tâches à faire et des choses apprises récemment...

### Comment aider les enfants ?

- **Encourager l'expression des émotions** à travers la parole, le jeu, le dessin, les histoires lues, la danse, le chant...
- Inciter son enfant à se mettre en contact avec ses amis (par téléphone, Skype, Whatsapp...).
- Définir un cadre pour son activité physique, permission de grimper, sauter, courir sur place, bouger à l'intérieur de la maison pendant des temps donnés.
- Etablir des règles claires pour la vie en commun et le planning, respectées par tous.
- Eviter une arrivée continue des nouvelles : les informations une fois par jour, c'est suffisant !
- Fabriquer des balles anti-stress avec des ballons de baudruche (voir ce tuto : <https://www.youtube.com/watch?v=aqIPUeSx7CI> NB : ne pas jeter la balle par terre et mettre plusieurs couches de ballons pour que votre balle soit plus résistante).
- **Se montrer plus disponible que d'habitude, par petites attentions tout au long de la journée plutôt qu'une seule longue activité.**
- **Renforcer la conscience de ses ressources et de ses compétences. Souligner ses forces l'aidera à mieux les percevoir en lui et à les utiliser au quotidien.**
- **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.