

Comment repérer un état de stress aigu chez son enfant et comment l'aider ?

Rédigé par Pr Richard DELORME, Dr Alicia COHEN, pédopsychiatres - Centre d'Excellence InovAND, Hôpital Robert Debré, Paris

Les traductions en Ukrainien et en Russe se trouvent ici :

- En Russe : <https://www.clepsy.fr/Как-распознать-острый-стресс-у-ребенк/>
- En ukrainien : <https://www.clepsy.fr/Як-розпізнати-гострий-стрес-у-дитини-ї/>

Votre enfant et vous-même êtes arrivés en France récemment après avoir été obligés de quitter votre pays à cause de la guerre. Votre enfant est actuellement soumis à un niveau de stress important et les réactions de votre enfant vous inquiètent. Il ne réagit pas comme d'habitude. Nous vous proposons de vous aider à mieux comprendre ses changements en regard du stress qu'il a vécu et à mettre en place des stratégies pour le soulager.

1. Sept indicateurs à rechercher pour savoir si votre enfant est en état de stress aigu :

-1- # votre enfant est irritable et en colère : votre enfant n'a pas toujours les mots pour décrire ce qu'il ressent, il peut alors devenir plus colériques et intolérants à la moindre frustration. Il vous paraît en colère. S'énerve à la moindre remarque. Il se bat ou hurle sur ses frères et sœurs.

-2- # votre enfant ne dort plus ou mal, fait des cauchemars : Dans ces situations de stress, les enfants et les adolescents peuvent présenter des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, faire des cauchemars, ou à se réfugier dans le sommeil. Ils peuvent aussi se plaindre d'une fatigue importante durant la journée. Durant ses cauchemars, votre enfant pourra vous dire qu'il a l'impression de revivre des situations très stressantes qui lui sont arrivées. Il peut vous dire qu'il a peur de mourir ou que quelqu'un de proche meurt. Il dit la mort de quelqu'un qui lui est proche.

-3- # votre enfant refuse de manger ou réclame sans cesse à manger : Votre enfant peut se mettre à manger trop ou trop peu en réaction au stress. Il n'aime plus manger ce qui lui faisait antérieurement plaisir ou au contraire vous demande sans cesse à manger, grignote sans cesse. Dès qu'il s'ennuie, vous avez remarqué qu'il demande à manger.

-4- # Votre enfant a de nombreuses plaintes physiques (maux de ventre, mal à la tête, douleurs aux jambes ou aux bras sans raison apparente) : Les enfants anxieux ou tristes peuvent parfois exprimer fréquemment avoir des plaintes que l'on comprend mal.

-5- # Il se montre très stressé, rumine beaucoup, n'arrive pas à se détendre : il n'arrive pas à se détendre, il tourne dans sa tête sans cesse ce qui s'est passé, ce qu'il a vécu, il n'arrive pas à jouer avec vous, il sursaute au moindre bruit.

-6- # Vous ne reconnaissez plus le caractère de votre enfant : Votre enfant semble avoir changé de caractère. Lui qui était calme, il s'oppose sans cesse, crie, est agressif. OU alors qu'il aimait beaucoup rire, il est en retrait, semble absent et passif.

-7- # Il a régressé dans ses acquisitions : Pour les plus petits, vous notez qu'il a perdu des acquisitions. Il refait pipi au lit, vous demande beaucoup d'assistance pour s'habiller et ne veut plus manger seul. C'est des symptômes que l'on voit fréquemment dans ces situations de stress intenses

Attention les enfants ayant déjà vécu une **expérience très stressante** dans le passé courent un risque plus important de présenter un état de stress aigu. De plus, **les filles sont plus susceptibles** de développer un état de stress aigu que les garçons.

2. Dix conseils pour aider votre enfant à baisser son niveau de stress

Avec quelques stratégies simples, vous pourrez aider votre enfant à baisser son niveau de stress :

-1- # N'hésitez pas discuter de ce que vous avez vécu avec votre enfant : Parler de la situation peut aider votre enfant ou votre adolescent à trouver des solutions. Lors de ces échanges, vous pouvez expliquer à votre enfant comment vous faites pour gérer vos émotions dues à la situation stressante que vous vivez actuellement.

-2- # Essayez de jouer ou de dessiner avec lui. Accordez du temps à votre enfant pour jouer ou dessiner : Il est important que votre enfant puisse passer des moments agréables, joyeux et de partage. C'est en même temps des moments agréables mais aussi l'occasion parfois de discuter – surtout avec les plus petits. Ces temps ne doivent pas nécessairement être longs, envisager si possible une dizaine de minutes deux fois dans la journée.

-3- # Essayer de le rassurer en se projetant dans des choses positives, simples, à court ou moyen termes. Par exemple en lui rappelant les points positifs que vous vivez comme « nous sommes ensemble », « nous avons trouvé des gens qui vont nous aider », « en France, nous sommes en sécurité ». Il faut éviter de se projeter dans un avenir à trop long terme ou peu concret. C'est souvent très stressant.

-4- # Réorganiser autant que possible une quotidienneté rassurante, en particulier sur les horaires de sommeil. Il est fort possible que les conditions de sommeil de votre enfant soient modifiées par rapport à ses habitudes compte tenu de votre situation de migration (Promiscuité dans les dortoirs avec du bruit, perte des rituels de couchers habituels, adultes utilisant des écrans jusqu'à une heure tardive...), ce qui peut gêner son endormissement. Tant que les conditions de vie sont difficiles, **il paraît raisonnable d'assouplir les règles habituelles** notamment si votre enfant demande à garder une lumière allumée la nuit ou à dormir près de vous ou avec vous.

-5- # Limiter l'accès de votre enfant aux informations. Surtout dans cette période, votre enfant peut vouloir écouter, regarder sans cesse les nouvelles d'Ukraine. Limités l'accès aux réseaux sociaux où l'information n'est pas toujours fiable et souvent très anxiogène. Il est normal que votre enfant veuille s'informer sur ce qu'il se passe dans son pays actuellement, mais cela doit se faire de manière encadrée.

-6- # Favoriser les relations de votre enfant avec d'autres enfants venant de la même région ou au moins avec la même culture et la même langue. Cela permettra de se sentir moins isolé, de pouvoir plus facilement parler de ce qu'il ressent et aussi de partager les jeux ou les chansons avec des enfants qui ont la même culture que lui. Votre enfant pourra ainsi retrouver des repères qu'il connaît et qui vont le rassurer.

-7- # Essayer de vous promener, de marcher voir de faire une activité physique. Cela permet de sortir votre enfant de l'espace dans lequel il vit. S'il peut faire un peu d'activité sportive, cela peut lui permettre de passer un moment agréable, penser à autre chose mais aussi baisser son niveau de stress et de tristesse.

-8- # Essayer avant de se coucher de faire une activité relaxante, comme écouter de la musique calme, qu'il aime. Vous pouvez lui proposer de faire des exercices de relaxation simple. Par exemple un exercice de respiration pendant 5 min, par exemple la respiration en carré :

