

# Communication du Service de psychologie

---

23 03 2020

## **La situation actuelle est anxiogène pour tous, adultes et enfants.**

La perte de nos repères, les changements dans notre rapport au temps, l'inconnu, l'incertitude, le côté « irréel », « bizarre » de la situation... Tout ceci contribue à nous rendre anxieux. Nous pouvons éprouver un sentiment de peur et d'insécurité, un état de stress ou d'anxiété... à des degrés divers. Nous pouvons aussi ressentir de la tristesse, de la solitude, de la lassitude mais aussi de la frustration et de l'agressivité.

Tous ces sentiments sont « normaux ». Et chez nos enfants et nos adolescents ?

## **Comment les parents peuvent-ils identifier le stress chez les enfants ?**

En tant que parent, il est important d'identifier les modifications d'attitude et de comportements de leur enfant. En effet, il peut s'agir de manifestations réactionnelles au stress. Parmi les points à surveiller :

- Des pleurs répétés ou des colères excessives chez les jeunes enfants,
- Le retour du « pipi au lit »,
- De l'irritabilité, de l'impulsivité chez les adolescents,
- Des difficultés d'attention et de concentration, de l'agitation,
- Des difficultés d'endormissement, cauchemars, des changements d'appétit,
- Un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir, un repli sur soi,
- Des maux de tête, ventre ou des douleurs corporelles inexplicables,
- Etc...

## **Comment faire baisser l'anxiété, le stress ? Comment réduire les effets psychologiques négatifs de ce contexte ? Comment s'entraider en famille ?**

- Par la parole, le dialogue, la discussion... Nous savons les bienfaits de mettre des mots sur ce que nous ressentons et de partager nos émotions.
- Par la qualité de nos liens familiaux, amicaux, professionnels, sociaux qui sont à privilégier et à conserver de toutes les manières possibles.
- Par la structuration de notre emploi du temps sur la journée : définir ensemble des règles précises, alterner les types d'activité, se donner quelques objectifs de réalisation dans ce temps présent et pour le temps futur.
- Par le recours à toutes ces petites choses simples et saines, à portée de main qui au quotidien vont être sources de joie et de réconfort : regarder un film drôle, écouter sa musique préférée, danser, chanter, prendre un bon goûter, jouer à son jeu de société...
- Par la prise de recul sur tout ce qui est véhiculé en permanence dans les réseaux sociaux.
- Par la créativité,
- Par la spiritualité,
- Par la confiance en notre capacité à nous adapter et à nous entraider.

**Le service de psychologie de la DDEC 56**