

L'actu du jour

Pourquoi les enfants sont-ils stressés ?

Peur de l'échec scolaire, emplois du temps surchargés, harcèlement : récemment, une psychologue a alerté dans un livre sur l'augmentation du stress chez les enfants. Pour tout comprendre des angoisses du quotidien, les p'tits journalistes de France Info Junior ont posé leurs questions sur le stress à une psychanalyste spécialiste des enfants.



Les p'tits journalistes de la semaine

(©iStock)

C'est quoi, le stress ?

Le stress est une réaction du corps face à une agression, physique ou psychologique. Le stress n'est donc pas toujours négatif : **il peut être un mécanisme de défense**, par exemple lorsque le corps lutte contre une infection.

Mais **le mot « stress » est le plus souvent employé dans le sens d'« anxiété » ou d'« angoisse »**. Ce stress peut se traduire de différentes manières : **sensation de boule dans la gorge, mal au ventre, nervosité, difficulté à dormir, tristesse**, etc.

Or, selon l'UNICEF (un organisme de l'ONU dédié à l'enfance), **40 % des enfants de 6 à 18 ans ressentent une souffrance psychologique**.

Récemment, une psychologue, Béatrice Millêtre*, a également publié un livre qui alerte les parents sur l'augmentation du risque que les enfants « craquent » à cause du stress : c'est ce qu'on appelle un « **burn-out** ».

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que de plus en plus d'enfants sont soumis au stress dans leur vie quotidienne.

* auteure de *Le Burn-Out des enfants* paru le 9 mars 2016 aux Editions PayotPsy

Quelles sont les sources de stress chez les enfants ?

Sans aller jusqu'au burn-out, les enfants peuvent être stressés par de nombreuses situations dans la vie quotidienne.

La peur de l'échec

7 enfants sur 10 déclarent qu'il leur arrive d'être angoissés de ne pas réussir assez bien à l'école. Ce sentiment s'explique notamment par l'importance donnée à la compétition scolaire en France. Sur 25 pays industrialisés, **la France est le 2e sur le plan du stress ressenti par les élèves, juste derrière le Japon**, un pays réputé pour être très exigeant envers les écoliers. La volonté de modifier le système d'évaluation des élèves, dont te parlait récemment *1jour1actu*, pourrait permettre de diminuer ce stress.

Mais **la peur de l'échec peut aussi se ressentir en dehors de l'école** : par exemple lors de compétitions sportives, ou pendant un spectacle de musique ou de danse à la fin de l'année

Le rythme de la vie quotidienne

Temps de trajet long pour se rendre à l'école, garderie : **les ¾ des enfants avouent que leur journée est trop longue et qu'ils sont fatigués** dans l'après-midi. Or beaucoup pratiquent aussi une activité en dehors de l'école. **Ces emplois du temps surchargés, souvent liés à l'organisation des parents, peuvent peser sur les enfants.** Car courir de l'école au sport en passant par la musique sans prendre le temps de se reposer peut causer de l'anxiété.

Les changements liés aux grands événements dans sa vie

Le divorce de ses parents, un déménagement, la mort d'un proche : ces événements modifient tous les repères des enfants, qui peuvent **se sentir seuls** ou **avoir peur de l'avenir**. En parler autour de soi est alors essentiel pour surmonter ces difficultés.

Les questions des p'tits journalistes de France Info Junior

Mais **le stress se ressent aussi dans des situations beaucoup moins graves.** Lors d'une récitation devant toute la classe, quand on est amoureux ou quand on est en retard : pourquoi se met-on alors à rougir, trembler, ou même avoir mal au ventre ? Est-ce qu'il faut avoir honte d'être stressé ? Et est-ce que le stress, ça se transmet ? Pour le savoir, les P'tits journalistes de France Info Junior ont interrogé **Claude Halmos**, une psychanalyste spécialiste des enfants et auteure de *Savoir être*, aux éditions Fayard.

Le harcèlement, une grave source de stress

À l'école, il n'y a pas que la peur d'avoir des mauvaises notes qui crée du stress.

Le harcèlement est aussi une très grande source de stress. Or **4 enfants sur 10 déclarent qu'ils peuvent être harcelés** ou ennuyés par d'autres

enfants. Et la moitié des enfants ont peur de raconter leurs problèmes à un adulte à l'école.

Pourtant, lorsqu'on est victime de harcèlement, il faut absolument en parler, comme te l'explique cette vidéo :

Chaque année, on estime que **700 000 élèves sont victimes de harcèlement**. C'est pourquoi la lutte contre le harcèlement scolaire est devenue une des grandes priorités de l'Éducation nationale.

Tu peux cliquer sur cette image pour **comprendre comment fonctionne le harcèlement** et ainsi **apprendre à le repérer** :

Stop au harcèlement à l'école !

1 enfant sur 10 serait victime de harcèlement à l'école. Mais c'est quoi, « être harcelé » ? Un cocktail dangereux de trois ingrédients qu'1jour1actu t'apprend à reconnaître.

Un acte de violence...

- **Des insultes** : sur ton physique, sur tes origines ou parce que tu es une fille.
- **Des coups** : recevoir des gifles ou tomber à cause de croche-pattes.
- **Des gestes déplacés** : qui ne respectent pas ton intimité, comme une main aux fesses ou être espionné(e) dans les toilettes.
- **Du vol** : ton goûter, tes vêtements, de l'argent. C'est du racket : on te menace pour que tu donnes quelque chose.

... et dont on n'arrive pas à parler

- **Quand on en est victime** : on a peur d'être encore plus harcelé si on « fayote ». Ne rien dire a des conséquences : on devient triste, on s'isole... Se confier à un adulte changera la situation et te soulagera.
- **Quand on en est témoin** : on a peur de devenir la cible si on intervient. En parler autour de soi permet d'entourer la victime : à plusieurs, on est plus forts.

Comment agir ?
Surtout, **parles-en à un adulte en qui tu as confiance** ou appelle le **0808 80 70 10**.
D'autres conseils sur le site Internet agircontreleharcelementalecole.gouv.fr.

Texte : I. Puylliau, Illustrations : M. Clamens.

Aller moins vite pour réduire le stress

Prendre son temps permet de réduire le stress.

L'an dernier, à l'occasion de la **Journée de la lenteur**, le 21 juin, 1jour1actu te donnait des conseils pour aller moins vite.

Tu peux cliquer sur l'image pour l'agrandir et découvrir **quelques astuces pour réduire le stress**.

Cinéo en grand

Prends ton temps !

Le 21 juin, c'est la Journée internationale de la lenteur. Dans notre monde où tout va toujours plus vite - les transports, le débit Internet, les performances sportives, etc., cette journée te propose de ralentir et de prendre ton temps. Jour1actu t'explique comment la lenteur devient à la mode, et ce qu'elle change dans notre quotidien.

Se déplacer tranquillement

30 kilomètres par heure, c'est la vitesse maximum qui va être imposée dans les rues du centre-ville de Paris et dans d'autres villes en France (contre 50 kilomètres par heure actuellement). Le but ? Rendre les rues plus sûres pour les piétons, réduire le bruit et la pollution. Et, bien sûr, privilégier les vélos.

Apprendre à s'ennuyer

Entre les cours, les devoirs et les activités extrascolaires (sport, musique...), beaucoup d'enfants sont occupés toute la journée. Des psychologues conseillent aux parents de laisser plus de temps libre à leur enfant. Pourquoi ? Pour qu'il s'ennuie. L'ennui permettrait de développer l'imagination et la créativité.

Le Slow Movement, c'est quoi ?

Apparu dans les années 1980 pour lutter contre le stress provoqué par la surmodernité, le Slow Movement milite pour une vie plus lente, plus respectueuse des autres et de la nature.

- La nourriture : manger calmement et savourer.
- Le argent : ne pas dépenser trop.
- Le art : ralentir l'influence du monde.
- La mobilité et les transports : ralentir le mouvement.
- La vie en entreprise : prendre son temps.
- Les voyages et le tourisme : voyager lentement.
- L'éducation : prendre le temps de réfléchir.
- La science : prendre le temps de réfléchir.
- Etc.

Aller lentement, c'est tendance !

Pressés, en retard, angoissés... c'est ce que les parents et toi vivez un peu tous les jours, entre le travail, l'école et les transports.

En réaction à ce rythme de vie, qui laisse peu de temps libre, le **Slow Movement** (« mouvement lent », en français) se développe peu à peu. Il nous propose d'**arrêter de nous dépêcher** et de suivre ces conseils...

Bouger doucement

Alors que de nouveaux records de vitesse ne cessent de tomber (courses à pied, natation...), des disciplines basées sur des mouvements lents et sur la respiration ont de plus en plus de succès, comme le **yoga** et le **taï-chi**. Elles aident à se relaxer et à se sentir bien dans son corps.

Manger de bonnes choses

Hamburger, frites, plats préparés... Finis les fast-foods et les repas vite avalés. **Prends des repas où l'on prend son temps, les aliments variés et bons pour la santé** : les légumes et les fruits frais, la viande du boucher et le poisson qui vient d'être pêché.

Apprendre à s'ennuyer

Entre les cours, les devoirs et les activités extrascolaires (sport, musique...), beaucoup d'enfants sont occupés toute la journée. Des psychologues conseillent aux parents de laisser plus de temps libre à leur enfant. Pourquoi ? Pour qu'il s'ennuie. L'ennui permettrait de développer l'imagination et la créativité.

5 idées pour la Journée internationale de la lenteur

1. Respire profondément.
2. Regarde passer les nuages.
3. Mange lentement.
4. Sors te promener.
5. Lis un livre.

Les bienfaits de la lenteur

Vivre plus lentement serait bon pour la santé, et nous apporterait :

- Moins de stress ;
- Plus de créativité ;
- Mieux dormir ;
- Mieux digérer ;
- Moins de complications ;
- Mieux se concentrer ;
- Mieux communiquer ;
- Mieux travailler ;
- Mieux vivre avec les autres.

Le Slow Movement, c'est quoi ?

Apparu dans les années 1980 pour lutter contre le stress provoqué par la surmodernité, le Slow Movement milite pour une vie plus lente, plus respectueuse des autres et de la nature.

- La nourriture : manger calmement et savourer.
- Le argent : ne pas dépenser trop.
- Le art : ralentir l'influence du monde.
- La mobilité et les transports : ralentir le mouvement.
- La vie en entreprise : prendre son temps.
- Les voyages et le tourisme : voyager lentement.
- L'éducation : prendre le temps de réfléchir.
- La science : prendre le temps de réfléchir.
- Etc.

Anne-Laure Thomas

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)