



Gérer le stress des enfants

Questions de santé, perte de repère et inquiétude face au lendemain : comment gérer le stress des enfants ?

Caroline Lallau, psychologue à la Maison de santé du théâtre, se penche sur les bons réflexes à adopter pour diminuer le stress des plus jeunes.

Retrouver des repères

« Dans cette période agitée et anxiogène, il est important de répondre à leurs questions et de leur expliquer la situation, avec des mots adaptés à leur âge », précise Caroline Lallau. « Privés d'école, de contact avec leurs amis et d'activités à l'extérieur, leur rythme de vie est bouleversé, ils ont besoin de retrouver des repères. Il est possible de faire un emploi du temps avec eux pour organiser la journée : déterminer les temps de devoirs, de jeux en famille, les temps à soi... Il est possible de faire des mini-projets : lundi matin, c'est pâtisserie et l'après-midi, c'est « lego ». Comme les adultes, les enfants ont besoin d'habitudes, de rituels, qui constituent des repères qui nous rassurent. Conserver des horaires fixes de lever, de coucher, de repas et continuer à faire ce qui est habituellement leur

quotidien (le goûter avec les frères et sœurs, dessin animé en fin de journée, histoires au coucher...).

Pour « l'école à la maison », il importe de se fixer des horaires (« ce matin, on travaille de telle heure à telle heure ») et d'avoir un espace dédié, même si c'est un espace de travail « éphémère » qu'on range quand on a terminé. »

S'exprimer

Un autre outil pour apaiser les enfants est de leur permettre de communiquer leurs émotions. « On peut leur proposer de réaliser « un journal de bord » de confinement (par écrit, en vidéos) pour évoquer ce que l'on a fait dans la journée, ce qui permet aussi de mettre en mots ou en dessins les émotions, les peurs et les questionnements, et apaiser l'inquiétude », explique la psychologue.

Il existe de nombreux jeux et activités pour parler des émotions **avec vos enfants** :

- Voici quelques idées de liens et jeux pour communiquer autour des émotions, notamment la bonne idée des « [Poupées tracas](#) » à fabriquer soi-même, quelques [bonnes idées supplémentaires](#).
- Un [jeu à imprimer et dessiner](#) pour toute la famille.
- Mêler [jeux d'émotions et art thérapie](#).
- [Jeu à imprimer](#).

Avec les adolescents

Pour les adolescents, la privation de sorties et de contacts sociaux peut être très difficile à vivre, et remplacés par une utilisation excessive des écrans, qu'il importe de réguler. Cela peut être aussi l'opportunité de partager d'autres moments avec son ado : temps de discussions, de découvertes des films, séries et musique qu'il aime. Inviter enfants et ados à faire ensemble la cuisine, un gâteau, des jeux de société permet aussi de se retrouver et de renforcer le lien.

En plus : Le blog [HopToys](#) propose un petit dossier sur le confinement.

Pour aller plus loin, la [plaquette du Centre hospitalier de Versailles sur un dispositif de soutien psychologique pour les enfants, les adolescents et leurs parents](#).

Mise à jour

11/08/2023

Document(s)

[Dispositif de soutien psychologique pour les enfants, les adolescents et leurs parents](#)

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
- [Twitter](#)



[Conflits entre frères et sœurs](#)



[Faire face à l'inquiétude et à l'angoisse](#)



Education et jeunesse

Dans mon 'ennuiiiiiiiiiiiiiiiiie !



Du temps pour se cultiver