



## *Les changements et le stress chez les enfants*

*Si on faisait un sondage dans la rue (je l'ai déjà fait à Gatineau !) en demandant aux gens s'ils se sentaient stressés, c'est 4 personnes sur 5 qui répondrait oui. Mais qu'en est-il des enfants ? Le même sondage révélerait que les enfants ne vivent pas de stress.... Il en va tout autrement. C'est que la plupart des adultes croient que le stress est synonyme de travail et de temps.... Le stress, c'est simplement les changements. Alors quels stress vivent les enfants ?*

| <b>Événement</b>                                      | <b>Valeur</b> |
|---|---------------|
| <i>Les parents décèdent</i>                           | 100           |
| <i>Les parents divorcent</i>                          | 73            |
| <i>Les parents se séparent</i>                        | 65            |
| <i>Un parent voyage pour son travail</i>              | 63            |
| <i>Un membre immédiat de la famille meurt</i>         | 63            |
| <i>Blessure ou maladie de l'enfant</i>                | 53            |
| <i>Un parent se marie / se remarie</i>                | 50            |
| <i>Les parents se réconcilient</i>                    | 45            |
| <i>La mère travaille à l'extérieur</i>                | 45            |
| <i>Perturbation de la santé d'un parent</i>           | 44            |
| <i>La mère devient enceinte</i>                       | 40            |
| <i>Difficultés scolaires</i>                          | 39            |
| <i>Naissance d'un frère ou d'une soeur</i>            | 39            |
| <i>Réajustement scolaire</i>                          | 39            |
| <i>Changement des finances de la famille</i>          | 39            |
| <i>Changement du statut financier</i>                 | 38            |
| <i>Maladie ou blessure d'un ami proche</i>            | 37            |
| <i>Commencement d'une nouvelle activité</i>           | 36            |
| <i>Changement relation frère/soeur</i>                | 35            |
| <i>Menace de violence à l'école</i>                   | 31            |
| <i>Vol de biens personnels</i>                        | 30            |
| <i>Changement de responsabilités à la maison</i>      | 29            |
| <i>Dépassement personnel exceptionnel</i>             | 28            |
| <i>Déménagement dans une autre partie de la ville</i> | 26            |
| <i>L'enfant reçoit ou perd un animal favori</i>       | 25            |
| <i>Changement des habitudes personnelles</i>          | 24            |
| <i>Difficultés avec l'enseignant</i>                  | 24            |
| <i>Changement d'horaire avec la gardienne</i>         | 20            |
| <i>Déménagement dans une nouvelle maison</i>          | 20            |
| <i>Changement des habitudes de jeu</i>                | 19            |
| <i>Vacances en famille</i>                            | 19            |
| <i>Changement d'amis</i>                              | 18            |
| <i>Fréquentation d'un camp de vacances</i>            | 17            |
| <i>Changement d'habitudes de sommeil</i>              | 16            |
| <i>Changement de fréquence de réunion familiale</i>   | 15            |
| <i>Changement d'habitudes alimentaires</i>            | 15            |
| <i>Changement du nombre d'heures de télévision</i>    | 13            |
| <i>Réception d'anniversaire</i>                       | 12            |
| <i>Punition pour ne pas avoir dit la vérité</i>       | 11            |

*L'échelle fonctionne de la manière suivante : plus votre enfant cumule de changements dans une courte période de temps (6 mois), plus il est susceptible de vivre un niveau de stress important amenant un changement sérieux dans sa santé ou dans son comportement.*

**Moins de 150 points :**  *votre enfant est dans la moyenne quant aux stress qu'il vit. Dans la moyenne ! Pourtant, la plupart des adultes croient que les enfants ne vivent pas de stress !*

**150 à 300 points :**  *votre enfant peut présenter certains symptômes de stress.*

**Plus de 300 points :**  *il y a de fortes chances pour que votre enfant vive un changement dans son comportement suite au stress, ou même qu'il développe un problème de santé plus sérieux.*

*Ces données proviennent d'un livre intitulé L'enfant stressé : celui qui grandit trop vite et trop tôt.*

*Votre enfant est stressé ? Qu'est-ce que vous pouvez faire dans ce cas ? Notre approche consiste à faire plein de choses pour créer de la paix et de la liberté au sein de l'enfant. L'activité physique, la danse, le dessin, la pâte à modeler, la musique, le chant sont autant de façons de focaliser l'attention de votre enfant sur une activité qui lui permettra de se changer les idées, de développer sa confiance en lui ou en elle et de se découvrir des passions et des talents.*

*Nous recommandons aussi les entraînements Network qui sont la seule façon qui existe à notre connaissance de permettre au cerveau de passer du mode stress ou défense au mode croissance. Souvent, les stress ont été importants et demeurent entreposés à l'intérieur. Les soins Network permettent à l'enfant de développer des outils de guérison qui lui donnent l'opportunité de relâcher le stress et la tension et de vivre pleinement sa vie d'enfant.*

*Finalement, les enfants sont là pour jouer et s'amuser, pas pour être des petits adultes. Jouez avec eux et ayez du plaisir. C'est une bonne façon de lâcher votre fou à tous les deux !*