

**ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI?**



STRESS

En Belgique, une personne sur trois dit souffrir du stress. Un jeune sur cinq affirme être soumis au stress quotidien et un jeune sur trois affirme souffrir de mal-être. Pourtant, à la base, le stress n'est pas mauvais pour la santé.



Ce chapitre n'aborde pas les conséquences du stress post-traumatique lié aux agressions, maladies graves,...

OBJECTIFS ET MOTS CLÉS

OBJECTIFS

- Que le jeune comprenne la notion de stress
- Permettre au jeune d'identifier les facteurs de stress
- Que le jeune comprenne l'impact physique et psychologique du stress sur sa santé
- Permettre au jeune de mobiliser ses ressources et ses capacités pour gérer le stress

MOTS CLÉS

Réussite scolaire

Environnement familial

Ressources

Image de soi

Performances

Communication

Mal-être

Stress

Apparence

Changements

Peur

Indépendance

Défis

Compétition

THÉORIE

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress est un mécanisme naturel qui permet à l'organisme de s'adapter aux situations quotidiennes. En soi, le stress n'est pas nocif pour la santé. Ce mécanisme bien « rodé » permet de mobiliser l'énergie nécessaire pour agir, faire des choix, prendre des décisions, et faire face aux changements.

Lorsqu'une personne est confrontée à une situation perçue comme stressante, lorsqu'elle doit faire face à des événements imprévus ou à des émotions difficiles à maîtriser, certains signes peuvent se manifester : transpiration plus abondante, palpitations, tremblements, essoufflement, mal-être...

Quand l'excès de stress perdure dans le temps, qu'il s'amplifie et consomme toutes les ressources de résistance de la personne, tant et si bien qu'elle a l'impression de ne plus pouvoir réagir de façon adaptée, le stress devient un problème. On parlera dans ce cas de « stress chronique ». Les signes peuvent alors se manifester de façon plus prononcée : fatigue matinale, nausées, douleurs diverses, troubles du sommeil, troubles anxieux, phobies, agressivité...

LES SOURCES DU STRESS

Les sources du stress sont multiples. Elles sont parfois facilement identifiables, mais parfois inhérentes à la personne elle-même, ou encore générées par la succession de petites choses pourtant insignifiantes individuellement.

- Les sources de stress peuvent être extérieures : bruits, embouteillages, contexte sociétal, un événement tel que la maladie, un décès, un changement, la surcharge de travail, un conflit...
- Elles peuvent aussi être internes : l'image que la personne a d'elle-même, ses croyances, ses peurs, des relations conflictuelles,...
- Le stress peut également être causé par l'accumulation d'une multitude de petites choses quotidiennes dont on n'a souvent pas conscience telles que les conflits, le manque de sommeil, le bruit, ... autant d'éléments qui vont augmenter la pression et qui peuvent à la longue venir à bout des résistances de la personne.

NOUS SOMMES INÉGAUX FACE AU STRESS

Nous vivons tous des moments stressants et nous y réagissons de façons différentes. Certains vont rougir ou transpirer, d'autres vont se replier sur eux-mêmes, se mettre en colère, céder à la panique... Pour certains, au contraire, le stress peut devenir source de créativité, source d'envie de réagir, de se lancer un nouveau défi. Inutile de chercher à comparer, car notre façon de réagir au stress dépend de nos ressources personnelles. L'éducation reçue, l'environnement, l'entourage, la santé physique et/ou psychologique, ... sont autant de ressources qui vont permettre à chaque personne de mobiliser des capacités pour faire face à une situation stressante.

LE STRESS À L'ADOLESCENCE

LA PUBERTÉ

L'adolescence est une étape de vie importante qui génère des modifications corporelles, émotionnelles et sociales. L'adolescence débute par la puberté : sous l'influence des hormones, d'importants changements physiques et psychologiques s'opèrent. Ces modifications commencent à un âge différent selon chacun (entre 10 et 14 ans en général), et s'installent progressivement. Dès le début de cette période, les préoccupations du jeune sont essentiellement centrées sur ces changements. Qu'il en ait conscience ou pas, qu'il les ignore ou qu'il les vive pleinement, ces modifications s'opèrent en lui. Outre les modifications physiques, les pulsions sexuelles font leur apparition.

Les bouleversements hormonaux génèrent des réactions nouvelles chez les enfants qui deviennent « des jeunes » : sautes d'humeur, susceptibilité, agressivité, tristesse, repli...

Certains désagréments accompagnent également cette période : acné, fatigue, maux de tête, maux de ventre.

L'INFLUENCE DES FACTEURS EXTÉRIEURS

Cette période est aussi ponctuée de changements d'environnement tels que l'entrée à l'école secondaire. Celle-ci entraîne avec elle de nouveaux rythmes scolaires, de nouvelles matières, de nouvelles personnes (professeurs, surveillants) ... Ces éléments peuvent être à l'origine de tensions et de stress.

S'ajoutent aussi de nouvelles « pressions extérieures » (performances sportives ou scolaires, pressions familiales et amicales). Elles peuvent placer le jeune dans une position d'obligation de réussite allant parfois au-delà de ses capacités et de ses compétences.

Dans ce contexte, l'image que le jeune a de lui-même sera fortement influencée par le regard des autres, le jugement d'autrui et les images/messages véhiculés par les médias.

CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ

Le besoin d'indépendance vis-à-vis de ses parents vient s'ajouter à ces changements. Le jeune va progressivement se détacher de l'univers familial pour se construire une identité personnelle. Ceci se réalise au travers de rencontres (les amis et les copains prennent une place très importante) et la recherche de modèles. Il passera plus de temps à explorer son environnement pour se forger sa propre image du monde. Cette période est souvent source de conflits avec les parents ou toute autre personne adulte. La non-communication et/ou l'incompréhension peuvent renforcer ce sentiment et générer du stress.

La découverte de ce nouvel environnement s'accompagne d'expériences nouvelles, soit positives (responsabilisation, gestion de son argent, rencontre d'autres adultes...), soit négatives (consommation d'alcool et autres boissons à la mode, tabagisme, pratiques de sports extrêmes, relations sexuelles non protégées,...). Ces comportements illustrent la recherche de nouvelles limites, le besoin de détachement des règles de la famille, le besoin d'appartenir au groupe et de s'affirmer.

LA CONSÉQUENCE DE CES BOULEVERSEMENTS: LE STRESS

Que ce soit lié à de nouveaux comportements du jeune (sorties nocturnes, consommations diverses, nouvelles relations, horaires décalés, absences de repas,...) ou à des changements hormonaux, le jeune peut manifester :

- des **signes physiques de stress** : grande fatigue et endormissement en classe, malaises, migraine, troubles digestifs, mal au cou ou aux muscles du dos, manger trop ou trop peu, manque de motivation,
- ou des **signes de stress au niveau scolaire** : désinvestissement, difficulté à se concentrer, nervosité, agressivité, sentiment d'être débordé.

Pour certains, l'accumulation de stress peut aller jusqu'à l'absentéisme récurrent. Le jeune ne parvient plus à faire face à tous les changements et ne voit comme solution que le retrait provisoire d'un environnement perçu parfois comme « hostile ». Si cette étape de vie se passe relativement bien pour de nombreux adolescents, l'accumulation et l'intensité du stress perçu par certains peuvent générer à long terme des comportements plus interpellant. L'automutilation ou la scarification (fait de se blesser de façon volontaire avec un cutter, un compas ou un morceau de verre sur les bras, les jambes ou le ventre généralement) permettent de rendre visible, du moins à soi-même, une blessure qui se situe ailleurs. Les blessures en surface viennent montrer qu'à l'intérieur, il y a aussi une souffrance qui n'arrive pas à se dire autrement qu'en se marquant et en se remarquant.

DROGUES ET ALCOOL POUR ÉCHAPPER AU QUOTIDIEN

Les consommations abusives d'alcool et de drogues peuvent aussi être le symptôme d'un trop plein de stress pour le jeune. Il tente de réduire celui-ci par la recherche d'un moment hors du temps et des contraintes du quotidien. Mais l'effet d'un produit est toujours éphémère. Il ne change rien aux causes du stress. Au contraire, cela peut même provoquer une augmentation du stress et plonger le jeune dans un cercle vicieux.

PISTES DE RÉFLEXIONS POUR ACCOMPAGNER LE JEUNE VERS UN MIEUX-ÊTRE

RENFORCER LES RESSOURCES (CAPACITÉS) PERSONNELLES

L'école semble être un lieu privilégié pour favoriser l'apprentissage de nouvelles capacités personnelles (faire des choix, assumer de nouvelles responsabilités, s'organiser, se mobiliser, ...) et ainsi augmenter de bien-être. Si l'enseignant ou l'animateur favorise l'installation d'un climat sécurisant au sein de son cours, incite à la coopération entre élèves, et respecte le rythme de chacun, le jeune trouvera plus facilement de nouveaux repères. Ainsi, il renforcera la confiance qu'il a en ses capacités à pouvoir dépasser ses nouveaux défis.

INSTAURER DES RÈGLES CLAIRES ET DES AMBIANCES PROPICES À LA COMMUNICATION

Pour aider les jeunes à se construire, l'instauration et le respect de règles de vie sont indispensables. Le rôle de l'enseignant est bien-sûr de s'assurer qu'elles soient respectées et surtout de communiquer sur celles-ci. En même temps, il appartient aussi à l'enseignant d'instaurer un climat propice aux échanges où chacun peut exprimer son point de vue sans être jugé.

RENFORCER LE DIALOGUE ET LA CONFIANCE POUR UNE IMAGE POSITIVE DU JEUNE

Pour renforcer l'estime de soi du jeune, il est primordial de lui reconnaître et de lui accorder de la confiance en ses capacités à faire ses propres choix et expériences, et ce sans poser de jugements. Des apprentissages diversifiés et participatifs lui permettent de se construire une image positive de lui-même. L'adulte devra faire preuve de non-jugement par rapport à certains comportements qu'il estime inappropriés. En effet, au travers de ceux-ci s'exprime souvent une souffrance. Cette souffrance appelle au dialogue, afin de permettre au jeune ne pas être seul(e) dans son mal-être.

PRENDRE SOIN DE SON "NOUVEAU" CORPS

- **Se détendre, se défouler** : bien souvent, la tête et le corps sont considérés comme deux parties distinctes alors que nous savons que l'activité mentale est étroitement liée au corps. C'est pourquoi il est judicieux de s'accorder des temps de pause pour se retrouver, des moments de loisirs, des activités de détente ou des défouloirs pour libérer les tensions.
- **Bien dormir** : prendre soin de soi, c'est aussi respecter ses heures de sommeil. Il est important de respecter son quota de repos, différent pour chacun, pour récupérer complètement. Tant la puberté que l'école sont de grands consommateurs d'énergie.
- **Bien manger** : l'alimentation est le carburant essentiel pour assurer les défis du quotidien. Une alimentation équilibrée avec 3 repas par jour dont un petit déjeuner et de l'eau en suffisance (1l½) sont des atouts pour le bon déroulement de la journée. Et si le stress peut empêcher « d'avaler » quelque chose, prévoir un en-cas santé (fruit, tartine, biscuit complet, yaourt, fromage...) est une bonne solution pour éviter les fringales. La consommation de **boissons énergisantes** (type Red Bull®, Monster®...) pour faire face à la fatigue n'est pas la solution. Ces boissons, chargées en caféine et taurine, peuvent provoquer des palpitations et perturber le sommeil.

STRESS ET EXAMENS

Les périodes d'examens sont génératrices de tensions importantes chez les jeunes. Ils se retrouvent confrontés à de nouvelles exigences, à la pression des enseignants et des parents. Peuvent en découler une mauvaise image de soi et un sentiment d'incompétence. Parmi les réflexions et conseils à dispenser aux jeunes, il en ressort deux aspects :

- Le respect de quelques règles d'hygiène de vie dont on a parlé précédemment ;
- Le respect d'une méthode de travail (prévoir des révisions, des synthèses à l'avance en pointant les problèmes de compréhension de matière, établir un planning de révision, instaurer un rythme de travail adapté, se mettre dans de bonnes conditions (lieu), s'octroyer des temps de pauses et solliciter le soutien de l'entourage).

LE SUICIDE

Dans cette thématique « stress », il nous a semblé important d'y inclure de l'information sur la problématique du suicide. Deuxième cause de mortalité chez les jeunes de 15 à 24 ans (après les accidents de circulation), nous ne pouvons faire abstraction du sujet. Bien que la prévention du suicide soit compliquée, elle doit se faire dans une approche globale de santé mentale et de bien-être. Ce sujet délicat ne fait pas l'objet d'une thématique à part entière. Néanmoins, l'animateur trouvera dans cette partie quelques balises qui lui permettront de réagir adéquatement face aux questions, réactions qui pourraient émerger lors des débats.

En Belgique, chaque jour, tous âges confondus on compte 6 à 7 suicides et 60 à 70 tentatives de suicide. On ajoutera que toutes formes de tentatives exprimées sont à prendre en considération.

L'acte suicidaire est toujours mal vécu par l'entourage. L'incompréhension, la colère, le sentiment d'impuissance prennent souvent le dessus. Pour tenter de comprendre ce qui se passe, il faut savoir que l'acte suicidaire est le plus souvent l'aboutissement d'un processus long et complexe au cours duquel la personne essaie, en vain, de trouver aide et solution. Tout suicide traduit une souffrance insupportable à laquelle la personne veut mettre un terme à tout prix, fut-ce celui de sa vie. Par son geste, la personne n'exprime pas (dans la plupart des cas) un désir de mort en tant que tel mais un besoin d'apaisement... que seule

la mort semble pouvoir lui apporter. Il est dès lors judicieux de dire que si le suicide semble être la seule « solution » pour certaines personnes, il existe beaucoup d'autres solutions (écoute de professionnels, aide psychologique, hospitalisation,...) pour faire face à une situation de détresse.

QUE DIRE AUX JEUNES?

Évoquer stress et mal-être lors de débats peut amener des jeunes à évoquer le suicide. Bien que ce sujet mette de nombreux adultes mal à l'aise, ce qui sera exprimé (acte accompli d'un proche, les tentatives de suicide, les messages indirects...) est toujours à prendre en considération. **Favoriser un espace où le jeune se sentira écouté, où il pourra exprimer une difficulté, un mal être sans être jugé est déjà un acte de prévention. Cette notion d'écoute est essentielle et surtout à la portée de tous.** Bien-sûr, l'animateur n'a aucune obligation à apporter des réponses, des solutions, à prendre en charge la difficulté. C'est encore ce que pense l'adulte trop souvent et qui risque de freiner l'ouverture à l'échange.

Dans le cadre du débat, si l'animateur peut en toute simplicité accueillir ce qui est dit sans banaliser, sans juger et sans minimiser, c'est déjà beaucoup. Et si l'animateur n'est pas du tout à l'aise, il pourra aussi exprimer ses propres limites : « j'entends ce que tu vis, ce que tu as dit, je ne suis pas à l'aise avec ce sujet mais c'est important que tu puisses parler de cela avec une personne qui pourra t'aider, avec qui tu pourras parler de cela... ». Que le message exprimé concerne le jeune directement ou pas, l'important sera d'accueillir ce qui est dit.

ADRESSES UTILES POUR ORIENTER UN JEUNE

- les centres de planning familial
- les centres de santé mentale
- l'infirmière PSE (promotion de la santé à l'école)/PMS (centre psycho-médico-social) de l'école

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

Résultats de l'enquête HBSC 2014 du SIPES : « [Comportements, bien-être et santé des élèves. Enquête HBSC 2014 en 5e-6e primaire et dans le secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles.](#) »

"**L'estime de soi des adolescents**", G. Duclo, D. Laporte, J. Ross, Edition Sainte Justine, 2002

"**Recherche en éducation, comprendre le processus et mécanisme du décrochage scolaire**", FUNDP Namur, département éducation et technologie, 2005 N°114/05

Kit **Starting Bloque** de la Mutualité chrétienne (Jeunesse & Santé)

Brochure "**Balancez votre stress**" de la Mutualité chrétienne

Portail de la prévention du suicide de la Fédération Wallonie Bruxelles:

<http://www.preventionsuicide.info/>