



Inspiration «fit4future»

Janvier 2020

Coup de projecteur «fit4future»: Entretien avec Pro Juventute

«Moins de pression. Plus d'enfance.»

Cinq questions à Ingo Albrecht, responsable de campagne Pro Juventute

«fit4future»:

Qu'est-ce qui provoque le stress?

Ingo Albrecht:

Les déclencheurs du stress chez les enfants et les adolescents peuvent nous paraître anodins. Il s'agit souvent de choses qui nous échappent, à nous autres adultes, car elles nous semblent aller de soi et faire partie de la routine. Mais pour les jeunes, ce sont autant d'obstacles à surmonter. Les principaux facteurs de stress proviennent du cercle familial, de l'école, des relations entre camarades du même âge, des médias, des loisirs, d'une trop grosse pression à la performance ou des changements physiques liés à la croissance.

«fit4future»:

Quels sont les effets du stress sur les enfants et les adolescents?

Ingo Albrecht:

Le stress et la pression à la performance entament la joie de vivre des jeunes. Ils les amènent à douter d'eux-mêmes, ouvrent la voie au découragement, à l'abattement et à l'insomnie et peuvent s'accompagner de maux de tête et de douleurs dorsales. Un enfant de 11 ans sur trois en Suisse en souffre. Ces troubles liés au stress sont en progression depuis quelques années, et touchent plus les filles que les garçons.

«fit4future»:

Quel est le rôle de l'école à cet égard?

Ingo Albrecht:

L'école occupe une place importante dans la vie des enfants et des adolescents. Mais l'excitation et la joie des premières rentrées scolaires s'érode peu à peu devant les contraintes et les exigences à respecter. Lorsqu'on demande aux adolescents d'où vient leur stress, c'est l'école qu'ils citent en premier: 61% des adolescents stressés lui attribuent la responsabilité de leur mal-être.

Mais l'influence de l'école dure bien au-delà des heures de cours. Les camarades de classe et les amis, la solidarité et l'ambiance qui règnent dans le groupe, les disputes et le harcèlement ont une énorme incidence sur l'épanouissement et la confiance en soi des enfants. Ceux-ci doivent en effet s'intégrer dans un groupe qu'ils n'ont pas choisi, et ils vivent une large part de leurs contacts sociaux à l'école. Ils passent en outre beaucoup de temps en position assise, dans un environnement où tout ou presque est structuré et réglementé.



Inspiration «fit4future»

Janvier 2020

«fit4future»:

Comment aider un enfant à mettre en place des facteurs de protection (résilience)?

Ingo Albrecht:

Nul n'est à l'épreuve du stress et des difficultés, ils font partie intégrante de notre quotidien et de notre existence. Mais notre manière de réagir à ces situations fait une énorme différence pour notre bien-être. Cette aptitude n'est pas innée, elle s'acquiert, et c'est là que nous pouvons aider les enfants, dès leur plus jeune âge. Il importe qu'ils sachent identifier les situations problématiques, observer leur réaction au stress et trouver une méthode pour y faire face.

Les questions suivantes peuvent les y aider: Comment te sens-tu quand tu es sous pression? Comment te comportes-tu quand tu es stressé? Qu'est-ce qui te fait du bien quand tu te sens dépassé? Que ressens-tu une fois que tu as surmonté ton stress? Ces questions favorisent la prise de conscience chez les enfants.

Il n'existe pas de remède universel. Les enfants doivent comprendre que les situations de stress peuvent se surmonter et qu'ils ont en eux les moyens de faire retomber la pression. Des pauses et des activités agréables peuvent déjà apporter la détente nécessaire. Aidez les enfants à aborder les difficultés avec une attitude positive et encouragez-les à croire en leurs forces et en leurs capacités. Vous empêcherez ainsi qu'une spirale négative ne s'installe.

«fit4future»:

Que faire si un enfant occupe tout son temps libre à jouer devant un écran?

Ingo Albrecht:

Quand on évoque le sujet essentiel du temps libre, beaucoup d'entre nous ont en tête l'enfance dépeinte dans les «Petites Filles modèles». Nous avons une idée préconçue de ce que les enfants sont censés faire pendant leur temps libre: jouer avec des amis, s'adonner à des loisirs créatifs, se plonger dans une activité et en perdre toute notion de temps. Et en fin de compte, c'est bien ce qu'ils font. Mais pas comme nous l'imaginons, ils se servent des moyens que les entourent et qui caractérisent le monde d'aujourd'hui: les outils électroniques, avec leurs innombrables possibilités.

Ces jeux sont donc à mille lieues de ce que nous entendons par «jouer librement». De plus, l'offre en matière de divertissements électroniques ne cessant de s'étoffer, nous sommes très vite dépassés en tant qu'adultes. C'est pourquoi nous sommes demandeurs de directives auxquelles nous raccrocher.

Ici aussi, il s'agit néanmoins de trouver la juste mesure. Plus les enfants sont jeunes, plus il est important qu'ils vivent des expériences stimulant tous leurs sens. La question à se poser tient donc moins au temps qu'ils consacrent aux jeux électroniques qu'à ce qu'ils font à côté, au plaisir qu'ils retirent d'autres loisirs et au maintien d'une activité physique suffisante et d'un temps sans écran.



Inspiration «fit4future»

Janvier 2020

Causes de stress: quelques exemples:

- Événements critiques: des événements critiques se produisent à tous les âges et dans toutes les familles. La perte d'un être cher, le déménagement dans une autre ville ou la séparation des parents en constituent des exemples.
- Croissance, puberté: le début de l'activité sexuelle, les changements physiques et le développement de l'identité propre sont des caps qui peuvent être difficiles à négocier. Si certains les vivent sans problème, d'autres ont de la peine à faire face à ces bouleversements.
- Contraintes horaires, diminution du temps libre: le manque de loisirs et de temps à occuper librement pèsent sur le quotidien des familles. Les enfants et les adolescents se sentent souvent exclus de la planification des loisirs et surchargés par les activités supplémentaires.
- Gestion des médias: un trop-plein de médias, tels que télévision, ordinateur et smartphone, peut se traduire par un excès de sollicitations et réduire le temps dont disposent les enfants pour d'autres activités. Si plusieurs médias sont utilisés simultanément, les effets induits sont démultipliés.
- Journée scolaire: le passage en classe supérieure ou l'arrivée de nouveaux enseignants mettent parfois à mal nos enfants. Se débattre constamment avec les devoirs, les projets scolaires, les examens ou les conflits avec des enseignants est également difficile.