Stress: comprendre et accompagner nos ados

Caroline Combelles pour l'APA, lycée francais de Madrid
20 Janvier 2021

contact: caroline.combelles.pro@gmail.com

Selon l'OMS: un adolescent est défini entre 10 et 19 ans, ici on parle essentiellement de la tranche 12-18 ans.

Presentation

Caroline Combelles,
thérapeute spécialiste du stress et du trauma, thérapie SE®,
parent d'élève de 2 ados au LFM en collège et lycée

Expérience récente au LFM: semaines du bien-être, 2021

- 24 classes visitées sur les 3 niveaux du lycée
- 6 semaines de consultations avec enseignants et vie scolaire
- **constat:** surplus de stress fortement répandu parmi les lycéens, mais aussi parmi enseignants et encadrants
- **proposition**: programme de prévention global pour 2021-2022

1. Le stress chez l'adolescent: contexte et caractéristiques

Qu’est-ce-que le stress?

Ressenti de tension ou de pression interne.

Le stress a une dimension psychologique et physiologique, même si on n’en a pas toujours conscience.

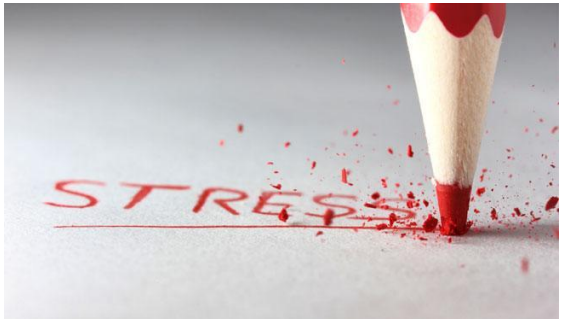
Il se manifeste dans le **système nerveux** qui comprend le cerveau mais aussi l’ensemble des nerfs allant jusqu’aux organes, aux muscles et à tout le corps.

Il existe des moments de **stress ponctuels**, ou un **stress chronique** qui s’installe. C’est celui qui a le plus d’impact.

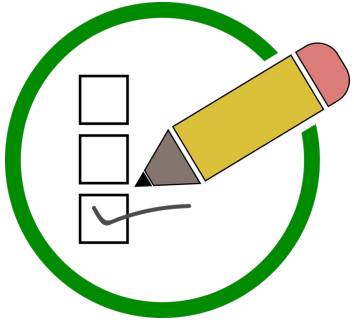
Stress et sur-stress

Le stress, bien dosé, est **moteur** pour avancer et avoir de la motivation.

Le stress, trop important ou trop récurrent, est **contre-productif**: il énerve ou au contraire paralyse, c'est du **sur-stress**.



Sondage

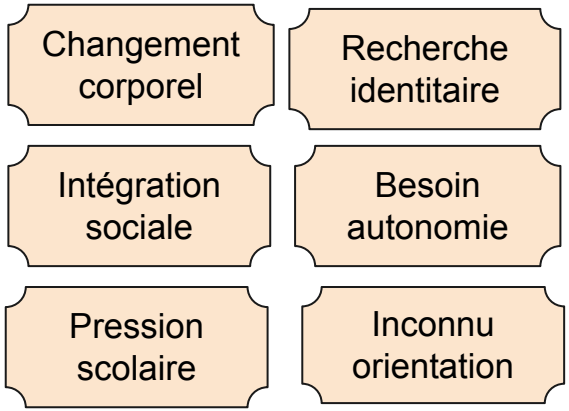


Le contexte de l'adolescence

L'adolescence est une **période de grand changement**, avec de nouveaux besoins, de nouvelles contraintes par rapport aux résultats scolaires et de nombreuses incertitudes.

Autant de sources de stress pour l'ado.

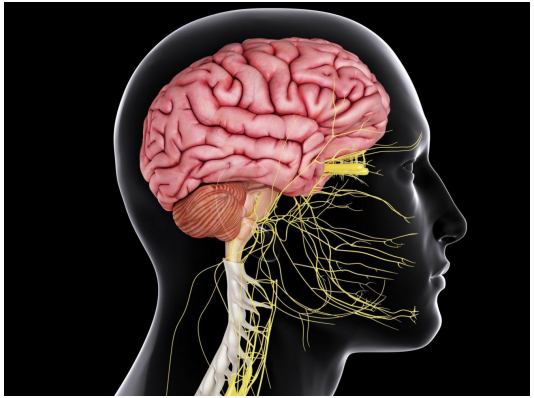
La **nécessité de s'adapter** à ces changements et l'**inquiétude de l'avenir** sont aussi des **sources de stress pour ses parents**.



Le cerveau de l'adolescent

De plus, le **cerveau** et **le système nerveux** de l'ado sont toujours en cours de formation (cortex) et montrent encore **une certaine immaturité:**

- une **plus grande sensibilité** au stress
- **moins de rationalité** et plus de **réactivité émotionnelle**
- une attractivité pour la **gratification immédiate**
- moins d'aptitude **à l'auto-régulation**



Niveaux de stress

Le ressenti de stress correspond à la **somme de tous les stress**, quelque soit leur source: amicale, familiale, scolaire, santé…

Ce **ressenti est propre à chacun**. Ainsi dans une même classe, les niveaux de stress ressentis peuvent être différents d'une personne à l'autre.

Le niveau de stress ressenti par un ado dépend de:

- **sa sensibilité** et son histoire personnelle
- **son contexte** familial et son entourage
- **sa conscience** et **son aptitude** à gérer son stress

Détecter le stress

L'adolescent lui même n'a pas forcément conscience de son stress, qu'il peut interpréter comme un élément de sa personnalité ou encore un mal être inévitable.

De plus, les **signes** de **sur-stress** chez l'ado peuvent être **parfois difficiles à détecter** par les adultes.

Certains signes **dissimulent le stress présent dans le système nerveux de l'ado**, d'autres signes peuvent apparaître comme des comportements associés à l'adolescence.

Des signes pas toujours faciles à déchiffrer

Exemples comportementaux:

- repli sur soi, peu de communication
- évitement social
- agitation ou aggressivité
- compulsions ou addictions

... physiologiques:

- maux de ventre, tête ou de dos,
- troubles du sommeil, fatigue

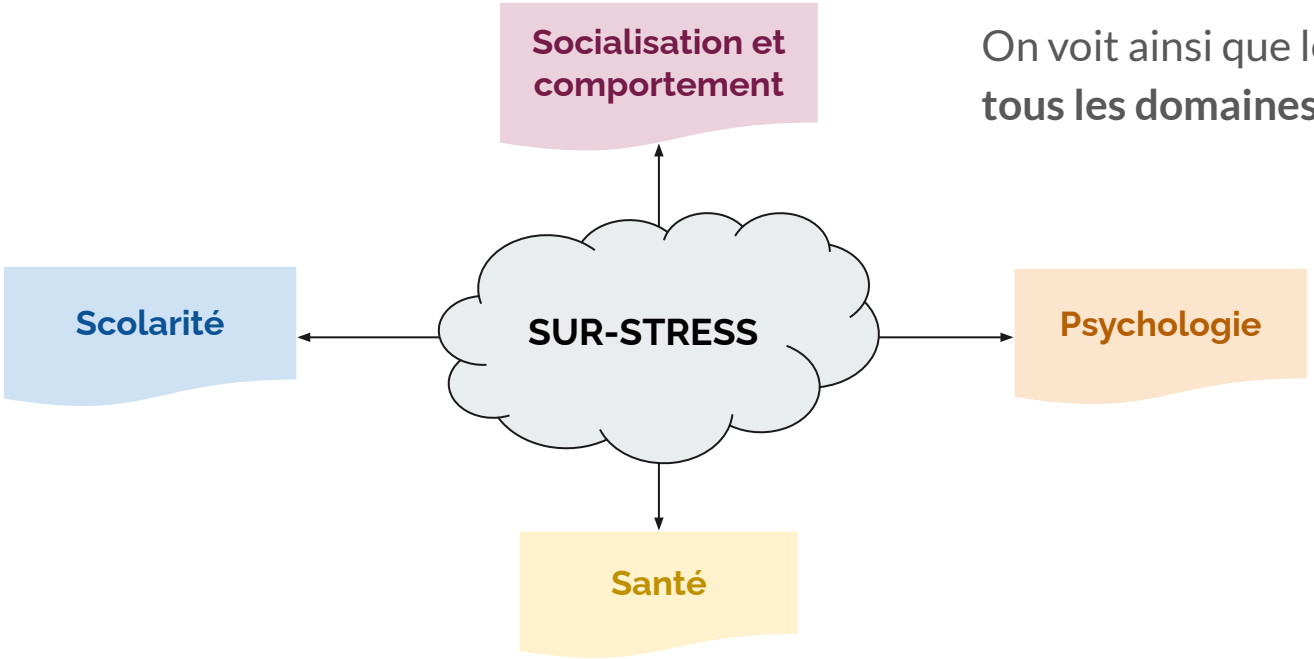
... psychologiques:

- abattement, tristesse, perte de confiance,
- anxiété, panique,
- colère, fixations

... scolaires:

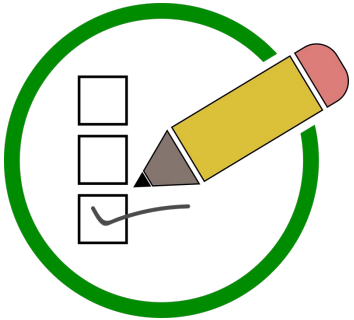
- sous-performance aux évaluations
- sur-investissement affectif
- passivité, détachement, évitement

Impacts du sur-stress chez l'ado



On voit ainsi que le sur-stress impacte **tous les domaines** de la vie d'un ado.

Sondage



Une situation qui empire

L'évolution de nos sociétés "modernes" n'est pas supportive de la santé de notre système nerveux et au contraire **génère de plus en plus de stress.**

La Covid a été un **amplificateur** et un **révélateur de l'épidémie de stress et burn-out** dans nos sociétés.

Les **services pédopsychiatriques** sont **submergés,** y compris en France et en Espagne.

L'UNICEF a tiré la sonnette d'alarme en Octobre 2021, à travers un rapport et des recommandations *"Santé mentale des enfants européens: une situation qui s'aggrave"*

Rapport UNICEF

Extrait:

<< Le rapport révèle que 19 % des garçons européens âgés de 15 à 19 ans souffrent de troubles mentaux, suivis par plus de 16 % des filles du même âge. Neuf millions d'adolescents en Europe (âgés de 10 à 19 ans) vivent avec des troubles mentaux. **Dans plus de la moitié des cas, ils sont alimentés par l'anxiété et la dépression** >>

Il est temps d'agir

2. Le stress chez l’adolescent: l’accompagner au mieux

Du côté des adolescents

Il est nécessaire de leur apporter **théorie et pratique** regardant les 4 points suivants:

1. **Comprendre** le fonctionnement du stress
2. **Reconnaître** son stress
3. Savoir **gérer les moments** de stress ponctuel
4. **Réguler** son niveau de stress de base

Ceci est faisable à travers des séances individuelles ou de groupe axées sur le fonctionnement du stress et l'apprentissage de l'auto-régulation.

C'est l'apprentissage de l'auto-régulation, garantie d' un vécu équilibré à l'âge adulte.

Du côté des adultes référents

Il est nécessaire que parents, encadrants et enseignants sachent:

1. **Réguler** leur propre niveau de stress
2. **Détecter** les signes de stress chez l'ado
3. **Accompagner** les moments de stress ponctuels de l'ado
4. **Faciliter les conditions, activités et ressources** qui aident l'ado à réguler son niveau de stress
5. **Identifier** un éventuel besoin thérapeutique de l'ado.

Ceci est faisable à travers des séances individuelles ou de groupe axées d'une part sur le fonctionnement du stress et l'apprentissage de l'auto-régulation (1), d'autre part sur l'accompagnement de l'ado en stress (points 2 à 5).

L'importance de la régulation chez les adultes

Principe de résonance (neurosciences):
Les systèmes nerveux communiquent et "se copient" à travers l'effet miroir entre neurons ⇒ **au-delà des mots et des intentions**, **le stress est contagieux** au niveau individuel et/ou au sein d'un groupe.

Il se transmet **d'autant plus facilement** qu'il y a un **lien d'autorité** ou **un lien affectif** entre les personnes impliquées.

⇒ importance pour les **encadrants** et les **parents** de réguler leurs propres niveaux de stress

Le stress est contagieux … le calme aussi 😊

La prévention du sur-stress

Il est **plus difficile et plus long de réduire** un niveau de stress élevé et installé que de le **prévenir**.

Des ados **pas encore en sur-stress** aujourd'hui le seront peut–être dans quelques jours, semaines ou mois.

Le sur-stress étant contagieux entre ados, il mérite une **stratégie de prévention globale.**

Plus de détails sur l'approche - stress aigu

Exemple d'**accompagnement d'un moment de stress aigu**:

D'abord,

- S'auto-réguler en tant qu'adulte
- Maintenir la connection avec la voix et/ou le regard

1. Inviter l'ado à sentir son ancrage
2. Lui proposer un changement de posture et une possibilité d'auto-toucher
3. L'encourager à se connecter à une ressource (respiration, image, ...)
4. L'aider à suivre les signes de stress qui fluctuent puis diminuent

Plus de détails - l'utilisation de ressources (1)

Les **ressources "anti-stress"** sont les moments, pratiques et activités qui **aident l'ado à aller vers plus de calme et de régulation.**

Elles sont différentes pour chacun, mais appartiennent toutes à une **des 4 grandes familles de ressources**.

1. **Communication et socialisation:** moments d'échanges neutres ou positifs, utilisation de la voix et du regard, sentiment de partage, de compréhension ou de connection, moments d'amitié, contact avec la nature ou les animaux

Plus de détails - l'utilisation de ressources (2)

1. **Communication et socialisation**
2. **Activités physiques et/ou sportives,** avec conscience corporelle
3. **Plein air, déplacements** ou activités qui impliquent une **orientation dans l'espace**
4. **Activités ou moments ressourçants** qui procurent satisfaction et/ou bien-être, ex. activité manuelle, douche, musique …

Ces points peuvent être abordés en théorie et en pratique à travers des séances individuelles et de groupe couvrant l'utilisation de ressources.

Stress et orientation

Avant de passer la main à ma collègue sur l'orientation, d'un point de vue du système nerveux:

- L'ado ressent notre stress
- L'ado **ressent** aussi **nos attentes**, même non formulées
- L'ado peut être amené à faire de (faux) **choix pour se libérer du stress** associé à ces choix

Ce que je propose

Des séances individuelles ou en petit groupe, adaptées aux besoins de chacun.

	Encadrants	Parents	Adolescents
Sensibilisation et prévention Stress	Individuel/Groupe	Individuel/Groupe	Individuel/Groupe
Régulation du Stress	Groupe	Groupe	Groupe
Thérapie du Stress	Individuel	Individuel	Individuel
Thérapie du Trauma	Individuel	Individuel	Individuel

Caroline Combelles (+34) 616 880 318 *Email: caroline.combelles.pro@gmail.com*

Merci!

Echanges et questions

Contact: Caroline Combelles

Tél: (+34) 616 880 318

Email: caroline.combelles.pro@gmail.com