



## Mot de la présidente

# Le stress et l'anxiété dès l'âge de 5 ans, c'est une réalité

Quelle excellente idée de se soucier du stress et de l'anxiété chez l'enfant de 5 ans! Eh oui, c'est une réalité qui nous touche de plus en plus en tant qu'enseignante, malgré le fait que ces mots ne devraient normalement pas être associés à un enfant de cet âge. Pour ma part, par moment, je trouve cela un peu décourageant de constater à quel point l'emploi du temps de l'enfant d'aujourd'hui est extrêmement chargé. Je me rappelle avoir lu, il y a de cela 15 ans, un article à la garderie de mon fils où on expliquait aux parents l'importance de permettre aux enfants d'avoir des vacances. Malgré des textes comme celui-là, publiés pour les parents, et des interventions en garderie, la situation ne semble pas vouloir s'améliorer.

Que pouvons-nous faire pour contrer ce rythme effréné et améliorer les conditions de vie à travers lesquelles les enfants doivent évoluer? Il y a tellement d'aspects sur lesquels nous n'avons aucun contrôle, je pense donc que pour éviter le découragement, il s'avère important de réfléchir à la question.

Le tableau qui suit présente, selon moi, différentes facettes de la vie de l'enfant et précise ceux sur lesquelles nous n'avons qu'un pouvoir d'influence ainsi que ceux sur lesquelles nous pouvons exercer un certain contrôle.

	Contrôle	Pouvoir d'influence
Mode de vie des parents		●
Organisation familiale		●
Transport scolaire		●
Service de garde		●
Heures passées devant un écran		●
Organisation de la journée	●	
Choix des activités	●	
Activités sportives	●	●
Jeux extérieurs	●	●

Ainsi, si nous voulons intervenir positivement sur la problématique du stress et de l'anxiété chez le jeune enfant, je crois que nous nous devons d'accepter leur réalité avec sagesse et sensibilité.

Avec sagesse, puisque ne pouvant revenir en arrière, il nous faut agir selon la réalité actuelle des enfants qui nous sont confiés. Ceux-ci arrivent souvent très tôt au service de garde; ils y restent souvent plus de 10 heures; ils ont à vivre plusieurs



moments de transition et d'attente au cours de la journée; ils passent en général une grande partie de leur journée en groupe de plus de 15, avec différents adultes responsables et moult exigences. En regard de ce contexte, nous nous devons de nous questionner sur l'organisation de notre horaire, nos choix d'activités, les activités sportives et les temps de jeux que nous offrons aux enfants.

Avec sensibilité, puisque nous devons recevoir tous les enfants dans leurs souffrances, leur fatigue ou leurs découragements. Il n'est pas rare que des comportements inappropriés cachent un malêtre qu'ils sont dans l'impossibilité de verbaliser. Nous devons donc parfois devenir leur porte-parole. Pour ma part, j'ai maintes fois pu constater qu'un simple engagement en ce sens fait souvent immédiatement diminuer le niveau de stress chez l'enfant et améliore son comportement en classe.

Pour toutes ces raisons, je crois essentiel d'intervenir en tant qu'enseignante et d'user de notre pouvoir d'influence et de contrôle afin de venir en aide aux enfants stressés et anxieux. Pour nous appuyer dans nos interventions, nous avons accès à plusieurs bons moyens adaptés à l'âge des enfants. Je crois aussi essentiel de poursuivre notre formation sur les sujets d'actualité afin d'être mieux outillées pour agir avec professionnalisme et délicatesse auprès des gens qui gravitent autour de l'enfant, qu'ils soient parents, éducateurs ou directeurs.

C'est là un grand défi qui vaut la peine d'être relevé!



**Maryse Rondeau**  
Présidente

Des comportements inappropriés cachent un malêtre qu'ils sont dans l'impossibilité de verbaliser.