

# Stress du professionnel et de l'enfant

Franck MONIER |

**Le stress de l'adulte est différent de celui du tout-petit, et souvent ce dernier n'est pas en mesure de le réguler seul. Quelle que soit l'origine de son stress, le professionnel de la petite enfance doit le mettre à distance pour préserver sa spontanéité, son attention envers l'enfant. Un adulte calme, qui propose des temps pour souffler, apprend également à l'enfant à gérer son stress.**

© 2013 Publié par Elsevier Masson SAS

## Mots clés

- Bien-être
- Enfant
- Professionnel de la petite enfance
- Stress
- Temps calme

Le stress, véritable phénomène de société qui touche environ un salarié sur deux, n'épargne pas les professionnels de la petite enfance. Il est important pour eux d'en prendre conscience et d'agir dessus à double titre : pour eux-mêmes d'abord, car le stress chronique est source de pathologies multiples, et pour les personnes avec lesquelles ils sont quotidiennement, notamment les enfants sous leur responsabilité, car ils peuvent en être grandement affectés.

## Le stress

Le mot stress est ici employé dans son sens le plus courant : « état de tension de l'organisme soumis à des contraintes », en somme, ce que chaque personne peut vivre lorsqu'elle fait face à un danger réel comme, par exemple, voir une voiture arriver très vite dans sa direction, alors qu'elle pensait traverser tranquillement (ce « stress » est intense, c'est un réflexe qui fait accélérer). Chacun est capable de réagir face au danger avec plus de force et de vitesse qu'en état de veille normal. Biologiquement, cela se traduit par un métabolisme accéléré, des tensions nerveuses et musculaires et la sécrétion d'hormones, dont l'adrénaline et le cortisol.

Cette capacité de tension de l'organisme induit donc une réactivité appropriée à certaines situations d'urgences ; elle est liée à l'histoire humaine. Aujourd'hui, l'état de stress reste utile et approprié quand il faut intervenir rapidement.

Dans ces situations d'urgence, un stress « positif » permet de réagir rapidement et efficacement, de façon réflexe. Il faudra cependant veiller à maîtriser ce stress, c'est-à-dire à garder un minimum de calme ou à le retrouver rapidement pour ne pas tomber dans l'affolement.

Si les réactions de stress sont adaptées pour les dangers réels, elles ne le sont pas pour les virtuels (insécurité liée à une situation financière, à la vie familiale, ou à une relation avec un supérieur hiérarchique). En effet, aujourd'hui, une grande partie de ce que l'être humain perçoit

comme des dangers n'est pas liée à des situations de crise : il subit les événements extérieurs de façon moins intense, mais plus longue, et il a développé par rapport à eux un état de tension quasi-permanent. Or dès que l'état de stress se prolonge, des désordres physiologiques s'installent. Le corps n'est pas fait pour endurer cela longtemps, et s'il peut cependant le supporter pendant des mois, voire des années, ce n'est qu'au prix d'un inconfort quasi-permanent. Cette phase est appelée la phase de résistance, elle est caractérisée par l'apparition et le développement de troubles physiques, puis psychologiques et comportementaux. Elle peut mener à l'épuisement [1].

## Les pathologies dues au stress

Le stress, dans ce sens qu'il affaiblit l'organisme dans sa globalité, est un cofacteur de nombreuses maladies.

Cependant, certains grands types de problèmes sont liés à cet état de tension de façon directe :

- les troubles musculo-squelettiques (tension musculaire) ;
  - les troubles digestifs ;
  - les troubles du système immunitaire (très sensible au stress) ;
  - les troubles psychologiques et comportementaux.
- Ainsi, si l'on peut admettre que le stress occasionnel est parfois bien utile, force est de constater que le stress chronique est, lui, toujours problématique.

## Les causes de stress pour les professionnels

Pour tous les métiers et en particulier ceux de la petite enfance, les causes multiples de stress peuvent être classées en plusieurs catégories :

- la charge de travail ;
- les relations au sein de l'équipe et avec les parents ;
- les frustrations qui causent des tensions ;
- le bruit et notamment les pleurs ;
- l'environnement de travail (si les locaux sont mal

Dès que l'état de stress se prolonge, des désordres physiologiques s'installent

adaptés ou mal isolés, le manque d'espace).

Toutes les causes de stress peuvent être externes aux personnes (contraintes réelles fixées par l'environnement) ou internes (contraintes que le sujet se fixe lui-même, souvent inconsciemment, principalement par perfectionnisme, par peur ou par conditionnement). Ainsi, le plus souvent, les causes sont un mélange de paramètres externes et internes, et c'est la façon dont chacun se laisse impacter par ces événements extérieurs qui détermine l'état de stress. C'est comme cela que l'on peut expliquer que dans certaines situations les professionnels réagissent différemment : certains s'agitent ou s'inquiètent pour "pas grand-chose", alors que d'autres prennent facilement du recul et gardent leur sérénité.

### Gérer son stress : un travail sur soi

♦ **Le travail sur soi peut s'effectuer seul**, l'expérience de la vie amenant ses propres prises de conscience, mais il peut également se faire avec un coach de vie ou encore avec un thérapeute. Dans cette optique, ce sont généralement des approches corporelles, de type relaxation, qui sont utilisées. Elles permettent, d'une part, de compenser les tensions, et d'autre part, quand elles sont pratiquées régulièrement, des bénéfices sur le long terme. Ils correspondent à un changement de façon de penser, d'aborder certaines situations, voire la vie en général.

♦ **Dans toutes les méthodes de relaxation**, les mêmes bases physiologiques se retrouvent. Elles s'appuient sur la maîtrise de la respiration, qui doit être ample, calme et régulière. C'est la seule partie du système nerveux végétatif<sup>1</sup> que l'on peut contrôler quand on le souhaite, et elle influera sur les autres : après quelques respirations lentes, le rythme cardiaque devient plus régulier. La seconde base essentielle consiste à porter son attention sur ses sensations corporelles, il est possible d'en explorer une en particulier (le poids de son corps sur la chaise, le sens du toucher, de l'ouïe, de la



© Fotolia.com/Duris Guillaume

Le stress permet de réagir rapidement en cas de chute d'un enfant

vue, ou les sensations des battements du cœur, certains mouvements, etc.) ou plusieurs ensemble.

Se plonger dans ses sensations corporelles quelles qu'elles soient permet d'être pleinement attentif à l'instant présent. Cela a été décrit dans de nombreuses approches et depuis longtemps comme un état naturel de perception, de joie et d'activité fluide, qu'il est difficile d'atteindre par une pratique uniquement mentale. Il s'agit d'accepter pleinement la réalité alors que les désirs et les conditionnements l'éloignent souvent, amenant le stress. Ainsi, il est possible d'être grandement aidé dans la prise de conscience de sa propre présence et de son interaction avec le monde extérieur, en portant attention aux sensations corporelles.

Le philosophe d'origine indienne Jiddu Krishnamurti décrivait très bien le mécanisme de pensée qui s'agit et génère le stress : « *Nous cherchons toujours à jeter un*

#### Note

<sup>1</sup> qui gère toutes les fonctions automatiques du corps

#### Encadré 1. Une situation en crèche

« Lors d'un séjour dans une crèche collective, j'observe un groupe d'enfants de deux ans et demi qui, après avoir fini un atelier pâte à modeler, va se laver les mains. Le lavage des mains, qui se fait avec un petit lavabo à trois places, devient vite un jeu où les enfants expérimentent les différentes façons de manipuler et de créer des jets d'eau. Ils s'éclaboussent, regardent les gouttes couler sur leur tablier en plastique et rient aux éclats. Concentré sur son "nouveau" jeu, un des enfants, sollicité à plusieurs reprises par une professionnelle, ne l'entend pas et continue à jouer. Voyant l'agacement de la professionnelle, et voulant comprendre pourquoi celle-ci insiste autant, je lui demande pourquoi l'enfant doit la suivre. La professionnelle m'explique que cela fait partie du projet et que tous

les enfants doivent "faire" quelque chose dans la journée, et le petit garçon qui jouait à l'eau n'avait encore rien fait... » [3]

La formatrice explique par la suite son point de vue : jouer à l'eau avec ses camarades n'est pas ne rien faire, bien au contraire, c'est explorer les possibilités de jeu avec l'eau, et partager spontanément un temps de convivialité et de collaboration.

Cette situation montre clairement comment les attentes et les conditionnements, et parfois même un très bon objectif pédagogique, peuvent mener à l'agacement, instaurer de la tension dans la relation et faire passer à côté de l'instant présent. Le seul qui peut permettre d'aller vers l'enfant, d'aller vers les objectifs tout en étant en relation avec lui, même si c'est d'une façon totalement imprévue.

*pont entre ce qui est et ce qui devrait être ; et par là donnons naissance à un état de contradiction et de conflit où se perdent toutes les énergies. » Il décrivait de même l'importance de la présence et de l'attention totale et sans conflit à l'instant présent : « Y a-t-il une façon de vivre sans aucune contrainte, sans aucun conflit, sans la discipline du conformisme ? [...] je ne peux découvrir ce que signifie vivre sans conflit que si je peux observer ce qui se passe en ce moment. Cette observation n'a rien d'intellectuel ou d'émotionnel. C'est une perception aiguë, claire et exacte dans laquelle il n'y a pas de dualité. Il n'y a que le réel et rien d'autre. » [2]*

Les enfants ont cette capacité spontanée à être dans l'instant présent et c'est dans cet état que doit être un professionnel de la petite enfance (encadré 1, [3]). S'il peut avoir des objectifs ou des préoccupations particulières, il est primordial qu'il soit avant tout à ce qui se passe réellement, même si ça n'est pas toujours facile.

### Stress de l'adulte et stress de l'enfant Mécanismes du stress

Pour mieux comprendre le stress, les différences entre le fonctionnement de l'adulte et celui de l'enfant ainsi que leurs interactions, il est nécessaire d'approfondir certains mécanismes biologiques.

♦ **Le cerveau (ou système nerveux central) "communique" avec tous les organes par les nerfs**, en particulier pour réguler toutes les fonctions végétatives : respiration, rythme cardiaque, digestion, etc. Il s'agit du système neurovégétatif qui se divise en deux branches de nerfs : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Le système nerveux sympathique est celui qui est sollicité en situation de stress, il permet d'accélérer. Il augmente le rythme cardiaque et le rythme respiratoire, et commande aux glandes surrénales la sécrétion d'adrénaline. Pendant son activation, la digestion est bloquée. Le système nerveux parasympathique est antagoniste au sympathique, il ralentit le cœur et le rythme respiratoire, permet à la digestion d'avoir lieu, et peut activer les glandes lacrymales.

♦ **Les mesures de cohérence cardiaque montrent que l'état optimal est un équilibre des deux systèmes**, et l'on comprend bien que, si c'est le cas, l'homme peut réagir de façon adéquate aux événements de la vie en s'y adaptant, ce qui n'est pas le cas s'il est en stress chronique (système nerveux sympathique fortement sollicité) ou bien dans un état de demi-sommeil postprandial (système nerveux parasympathique). Ainsi, l'adulte sait réguler son état intérieur et peut apprendre

à le faire plus finement et en situations d'urgence (en apprenant à maîtriser sa respiration, par exemple, car l'inspiration stimule le système nerveux sympathique et l'expiration le système nerveux parasympathique).

♦ **Le petit enfant ne peut pas encore en faire autant**, car son néocortex, partie du cerveau qui change fortement avec les apprentissages, qui est à l'origine de la conscience de soi, de la réflexion, de la créativité et qui régule les zones plus archaïques du cerveau comme celles qui gèrent les émotions, n'est pas mature. De plus, si le système nerveux sympathique est opérationnel dès la première année de vie, le système nerveux parasympathique, lui, ne commence à se mettre en place qu'à partir de la seconde année. C'est ce qui explique que l'enfant se mette à pleurer après une stimulation trop forte ; il y a comme une compensation d'un système à l'autre, mais sans passer par l'équilibre et sans maîtrise possible. Ces deux facteurs aident à comprendre, en grande partie, le peu de contrôle que les enfants ont sur leurs émotions [4].

### L'importance d'instaurer des temps calmes

C'est donc petit à petit et au contact de l'adulte qui sait garder ou retrouver son calme, que l'enfant apprendra à le faire. Consoler un enfant angoissé permet à son système nerveux de se réguler, le contact affectueux étant très important. Ainsi, s'il faut au bébé lors d'une grosse frayeur quelques minutes dans les bras de l'adulte pour être à nouveau bien, vers l'âge de 3 ans

quelques secondes suffisent. L'enfant avance progressivement vers l'autonomie pour finir par réussir à le faire tout seul.

♦ **Le calme de l'adulte est primordial.**

Cela se vérifie d'ailleurs lors de certaines chutes où le petit enfant regarde sa réaction avant de se mettre à pleurer si celui-ci s'affole ou de repartir comme si de rien n'était s'il lui adresse un regard serein.

♦ **S'il est essentiel que de nombreuses activités soient tournées vers la découverte du monde qui l'entoure**, il n'en est pas moins important que d'autres soient orientées vers une découverte de lui-même et de ses perceptions. Ces secondes activités peuvent être parfois négligées par des adultes peu attentifs pour eux-mêmes à l'importance de la conscience de soi et de l'aspect corporel. Les enfants ont besoin et apprécient des séances de relaxation et d'immersion dans leurs sensations corporelles.

✎ **Témoignage de Marie-Douce**, assistante maternelle qui a suivi des formations en gestion

Les enfants ont cette capacité spontanée à être dans l'instant présent et c'est dans cet état que doit être un professionnel de la petite enfance



© Fotolia.com/Theres

Consoler un enfant angoissé permet à son système nerveux de se réguler.

du stress et en relaxation pour les enfants, proposées par son relais d'assistantes maternelles (RAM) : « Les enfants adorent cela, dès que je dis "on fait zen", ils courent chercher les tapis ou leur doudou ! Ils sont heureux, le disent et je le vois à leurs yeux. Je tire les rideaux et je leur mets un fond de musique : les bruits de la forêt ou des sons qu'ils doivent découvrir, ou bien on prend des balles en plastique et je leur demande de les faire rouler sur leur corps sans les faire tomber. On fait aussi des respirations ou des vocalises, car ils aiment bien ça ! Parfois c'est eux qui me demandent, et ils savent un peu le faire tout seul. Dès qu'un enfant est trop excité ou trop fatigué, je lui propose de prendre un tapis et faire un moment de calme. J'utilise également tout cela pour moi et je dors beaucoup mieux depuis. »

Ces temps calmes peuvent être proposés tout au long de la journée, de manière organisée ou spontanée. Pour cela le professionnel a besoin de maîtriser certains outils et de s'adapter, de se laisser guider par les enfants et par ses propres intuitions sur ce qui leur convient à ce moment-là. Ces moments de détente et de respiration ne sont donc pas figés ni dans la forme, ni dans le temps. Ils donnent de surcroît au professionnel l'occasion d'exercer sa créativité, source essentielle de satisfaction.

## Gérer son stress et après ?

Si la science moderne étudie le stress depuis les années 1940, les travaux scientifiques de référence sur le

bien-être sont, eux, beaucoup plus récents. Ils ont permis, d'une part, de définir le bien-être comme un « état de santé, de bonheur, de créativité, de vitalité et de satisfaction de la vie, qui est plus que la présence d'émotions positives et l'absence d'émotions négatives ; c'est un état intérieur de calme, de conscience de soi-même et d'acceptation de soi qui se réalise à travers une relation harmonieuse entre ses émotions, ses pensées et ses actions » [5] et, d'autre part, d'en déterminer les principaux fondements. Ils nous apprennent que le bien-être a trois principales dimensions, correspondant à différents traits de caractère que l'on peut faire évoluer significativement : augmenter son autodétermination (aptitude à contrôler, réguler et adapter ses comportements pour faire face à une situation en accord avec ses valeurs personnelles), augmenter sa coopération (progresser en sociabilité, en empathie, en tolérance, en serviabilité) et augmenter sa transcendance (compréhension intuitive d'aspects élevés de l'humanité, comme l'humanisme, l'éthique, l'art et la culture, par exemple). ▶

## Références

- [1] Selye H, Bensabat S (dir). Stress. De Grands spécialistes répondent. Paris: Hachette; 1980.
- [2] Krishnamurti J. Réponses sur l'éducation. Paris: Bartillat; 2006.
- [3] Valentim S. Apprentissage de quoi s'agit-il chez le tout-petit ? Métiers de la petite enfance. 2012;192:11.
- [4] Guéguen C. Que savons-nous actuellement sur le développement du cerveau de l'enfant. Métiers de la petite enfance. 2012;18(183):16-22.
- [5] Cloninger CR. Feeling Good. Oxford: Oxford University Press; 2004.

Déclaration d'intérêts : l'auteur déclare ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

## L'auteur

**Franck MONIER**

Formateur pour adultes en gestion du stress  
Lauriane Formations,  
4 place Maréchal-Joffre,  
69230 Saint-Genis-Laval,  
France  
f.monier@lauriane-formations.com