

Le stress :

Comment aider un jeune de votre entourage

Le stress, qui s'avère une réaction aux exigences de la vie quotidienne, est un phénomène de plus en plus répandu. Lorsqu'il devient une source de motivation et d'énergie, il peut même être considéré positif. Cependant, trop de stress ou un sentiment de stress permanent peut avoir des conséquences néfastes sur la santé et le bien-être mental et physique.

Les jeunes peuvent être affectés par divers facteurs de stress, y compris :

- l'école;
- les fréquentations amoureuses;
- la famille;
- les amis;
- le travail;
- les problèmes financiers (au sein de la famille);
- une carence en aliments frais et sains;
- la puberté;
- la sexualité;
- les troubles mentaux;
- les problèmes de consommation de substances (touchant le jeune ou un membre de la famille);
- l'isolement;
- la santé physique;
- l'image corporelle;
- la maladie.

Jeunesse, J'écoute vous offre des suggestions pour aborder le stress avec les jeunes de votre entourage.



Compatissez avec le sentiment de stress du jeune et la cause perçue.

Comment entamer une conversation?

Lorsque vous abordez ce sujet avec un jeune :

- Écoutez et essayez de ne pas vous précipiter vers une solution. Compatissez avec le sentiment de stress du jeune et la cause perçue.
- Normalisez le sentiment de stress en expliquant au jeune que :
 - Le stress fait partie de la vie et peut, par exemple, nous motiver à nous améliorer et à accomplir ce que l'on doit faire dans une journée.
 - Des périodes de stress élevé à court terme ne sont pas toujours malsaines.
- Soyez attentif au stress aigu ou aux crises de panique : ils peuvent être causés par autre chose, comme un trouble anxieux.

Il est important d'en savoir plus sur la façon dont le stress a un impact sur le jeune. Vous pourriez lui demander :

- Sur une échelle de 1 à 10 (où 1 ne représente aucun stress et 10 un stress maximal), à quel point es-tu stressé en ce moment?
- Comment ressens-tu le stress physiquement? (Notez les symptômes tels que les troubles du sommeil, les maux de tête, les maux de ventre et la tension musculaire.)
- Depuis quand ressens-tu ce stress? Il apparaît à quelle fréquence?
- Sur une échelle de 1 à 10 (où 1 ne représente aucun contrôle et 10 un contrôle total), à quel point te sens-tu en contrôle par rapport à ton stress?

- À quel point le stress impacte-t-il ton quotidien?
- Comment tentes-tu de faire face au stress? (Écoutez et cherchez les stratégies d'adaptation négatives comme l'évitement des tâches, la consommation d'alcool, l'isolement, etc.)

Que puis-je faire de plus?

Vous pouvez encourager le jeune à établir des priorités. Voici quelques suggestions :

- S'il a la possibilité de contrôler ce qui le stresse (par exemple, étudier pour un examen), encouragez-le à établir un plan.
- Même si le jeune n'a peut-être pas autant de liberté qu'il ne voudrait pour établir ses priorités, parler de ce qui le préoccupe peut l'aider dans ce sens.
- Suggérez-lui de faire un calendrier qui incorpore ses heures de sommeil ainsi que des activités pour diminuer le stress.
- Aidez-le à trouver des personnes en mesure de l'aider.
- Demander s'il y a quelqu'un dans sa vie qui pourrait lui donner un coup de main avec ses engagements.

Vous pouvez aussi l'aider à avoir un dialogue intérieur positif. Voici quelques éléments à garder à l'esprit. Les dialogues intérieurs positifs consistent à « se » parler de choses positives tout en demeurant réaliste. Vous pouvez encourager le jeune à :

- s'en tenir aux faits;
- se féliciter pour chaque succès, peu importe l'ampleur;
- faire preuve de compassion envers lui-même;
- se féliciter d'avoir plein de belles qualités;
- prendre l'habitude d'accepter les félicitations et les gentils mots;
- éviter les expressions telles que « devrais », « aurais dû », et « dois ».

Il est également important pour un jeune d'avoir des attentes réalistes. Voici quelques renseignements :

- Le perfectionnisme est étroitement lié à un niveau de stress élevé. L'estime de soi

des jeunes perfectionnistes est souvent dépendante de leurs accomplissements, ce qui les rend nerveux concernant la suffisance de leurs efforts.

- Vous pouvez demander « Qu'est-ce qui t'aiderait à être moins sévère envers toi-même ? »
- Vous pouvez suggérer d'établir un objectif qu'il peut bien réussir et qui l'aiderait à te sentir bien.

Dernièrement, vous pouvez partager ces conseils avec le jeune afin qu'il puisse créer une routine saine et équilibrée :

- Tenter de reconnaître les aspects de la vie qu'il peut ou non contrôler;
- Pratiquer des techniques de respiration profonde et de relaxation;
- Se livrer à une gestion du temps et une planification actives, incluant de trouver du temps pour prendre soin de soi;
- Éviter de trop s'engager;
- Manger sainement (si possible);
- Pratiquer une activité physique régulière;
- Passer du temps dans la nature;
- Pratiquer une activité artistique (écrire dans un journal, dessiner, faire de la photo ou jouer de la musique);
- Participer à des activités culturelles (comme la danse ou les percussions);
- Promouvoir la mise en place d'habitudes de sommeil saines;
- Éviter de boire trop de caféine;
- Limiter le temps passé devant un écran, particulièrement avant de dormir;
- Passer du temps avec amis et membres de la famille.

Le stress présente des avantages et des inconvénients autant pour les adultes que pour les jeunes.

Si un jeune de votre entourage a besoin d'aide, il peut communiquer avec Jeunesse, J'écoute 24 heures sur 24 et 7 jours : par téléphone au 1 800 668-6868 ou par texto au 686868 et en toute confidentialité. Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez soutenir un jeune dans votre vie et pour trouver des outils, des ressources ainsi que des informations sur plusieurs sujets, visitez jeunessejecoute.ca.