

Fiche 1 : Les soucis du quotidien

► Différentes façons de vivre et de réagir

Parents, professionnel·les, enfants, tout le monde fait face à des soucis et traverse des moments difficiles à un moment ou un autre. Cela fait partie de la vie. Nous ne sommes pas égaux face aux événements. Le lieu et les conditions de vie, notre entourage, l'affection et le soutien disponible exercent une influence importante sur ce qu'on vit. Notre âge est aussi un élément déterminant. Les enfants, par exemple, sont globalement plus fragiles que les adultes.

Certain·es d'entre nous ont tendance à minimiser les difficultés que traversent les enfants, et d'autres, à en être fortement affecté·es. **Compte tenu de notre état du moment et en fonction de notre histoire, notre attention ne sera pas attirée par les mêmes signaux. Et notre manière d'y réagir sera différente.**

✓ Et vous, quelles situations vous touchent particulièrement ?



► Et s'outiller pour faire face aux aléas

Des points de repère peuvent nous servir de guide pour réfléchir, agir et réduire l'emballement des émotions ou le sentiment d'impuissance face à certaines situations. Ces points de repère, vous les trouverez notamment dans cette série de fiches. En les parcourant, vous prendrez conscience que vous contribuez déjà au bien-être des enfants, mais vous pourrez aussi trouver de nouvelles ressources.

Bien des adultes éprouvent des difficultés à mettre des mots sur ce qui ne va pas ; c'est encore bien plus difficile pour un enfant d'y parvenir ! Pour autant, on y gagne tous et toutes à parler de bien-être et de santé mentale. Une bonne nouvelle : cela s'apprend ! A l'école aussi !

Les enfants ressentent quand leurs proches sont préoccupés et s'en attribuent parfois la responsabilité. Chaque enfant est aussi confronté à des choses qui le préoccupe.

Tout en essayant de faire face à ses soucis, l'enfant cherche en même temps à s'adapter aux attentes de son environnement.

Quand les difficultés commencent à prendre beaucoup de place (dans les émotions vécues, dans la manière de réfléchir, de se comporter ou de vivre avec les autres), c'est souvent le corps de l'enfant qui parle pour lui.

Nous ne pouvons pas éviter aux enfants les peurs, les difficultés ou les conflits. Parfois, nous sommes aussi le relais de tracas et propos négatifs sans même nous en rendre compte.

- ✓ Les pensées et discours négatifs drainent notre énergie et sont très contagieux. Pour autant, ils n'ont pas le pouvoir d'améliorer les choses ! Nous pouvons porter davantage attention à ce que nous communiquons et à la manière de le faire.

Connaissez-vous l'histoire des trois amis de Socrate ? Ce philosophe suggérait que l'on filtre nos propos avant de les partager en se posant trois questions successives : la première étant : "Suis-je certain-e que ce que je m'appête à dire est exact ? La seconde : "Ce contenu est-il positif, constructif ?" Et la dernière : "Est-ce utile de communiquer ce message ?". Ces filtres peuvent nous aider à réduire le stress par exemple ou améliorer le climat ambiant.

► Est-ce grave pour eux-elles ?

Les besoins en santé mentale des enfants (prévention, soins) doivent être pris en compte, mais il ne s'agit pas pour autant de tout "psychiatriser". **L'accumulation, l'intensité, la répétition, le retentissement et la durée de ces signaux d'alerte** permettent d'évaluer la situation et de décider des moyens d'action.

"Sensibiliser, informer, prévenir, repérer précocement les souffrances psychiques permettrait de raccourcir la durée des troubles psychiques et d'éviter les complications, comme le décrochage scolaire."

PSYCOM

