

CHAP 27

10 astuces pour atténuer votre propre stress !

En tant que professionnel de la petite enfance, vous êtes fréquemment confronté à des situations humainement stressantes. Comment atténuer votre stress à l'instant t et prévenir l'épuisement professionnel ? Suivez le guide !

Pourquoi stressez-vous ?

Exercer auprès des jeunes enfants n'est pas de tout repos : huit à dix heures par jour, vous devez accueillir leurs **émotions fortes**, réguler leurs interactions, les accompagner individuellement sur des temps clés de la journée et ce, malgré un nombre souvent insuffisant de professionnels. Les enfants pleurent, crient, se tapent, se mordent, grimpent sur les étagères, secouent les barrières...

Régulièrement, vous avez l'impression de **perdre le contrôle** de la situation, de vous sentir impuissant face aux comportements répétés et impulsifs des jeunes enfants que vous accueillez. Sans oublier ces parents qui vous mettent une pression dès le lundi matin, vos collègues qui sont en conflit depuis la rentrée ou encore votre direction qui, au lieu de vous soutenir, ne cesse de vous adresser des reproches !

Cette pluralité de situations peut être particulièrement **éprouvante** à vivre sur le plan émotionnel, même pour les plus robustes d'entre vous. Or, lorsque vous êtes en état de stress, votre cerveau archaïque risque de prendre le dessus, vous réagissez sous le coup des émotions et votre raisonnement est court-circuité. Résultat : vous perdez le contrôle de la situation et avez des réactions qui peuvent être inadaptées !

4 sources de stress ont été identifiées (connues sous l'acronyme CINÉ)

- 1) **Contrôle faible** : vous perdez le contrôle d'une situation (exemple : un enfant mord à répétition).
- 2) **Imprévisibilité** : un évènement tout à fait inattendu se produit (exemple : un exercice d'alarme à incendie se déclenche alors que vous surveillez la sieste, dans le dortoir).
- 3) **Nouveauté** : un évènement nouveau est sur le point de se produire (exemple : c'est votre toute première réunion de parents ; on vous demande de présenter une partie de la journée type !).
- 4) **Égo menacé** : vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve (exemple : La directrice vous convoque dans son bureau car un parent s'est plaint de vos transmissions, pas assez riches à son goût).

Votre objectif ? Apprendre à identifier que vous êtes en état de stress à un instant t (« Ok, là je suis stressée, je fais quoi ? ») et expérimenter une ou plusieurs des pistes anti-stress ci-dessous que je vous ai concoctées !

Comment gérer votre stress à l'instant t ?

- **Pratiquer la respiration abdominale**, base de la sophrologie et de la détente : respirer amplement et profondément en faisant gonfler et dégonfler le ventre. Inspirer par le nez et expirer par la bouche, longuement, plusieurs fois de suite...
- **Boire un grand verre d'eau.**
- **S'étirer.**
- **Sucer un carré de chocolat**, noir de préférence, source de magnésium et d'hormones de plaisir ! À tel point qu'on pourrait le considérer comme du chocolat aux hormones !
- **Quitter la pièce et marcher**, si possible dans un environnement extérieur (comme le jardin par exemple). L'oxygénation alliée aux mouvements répétés et cadencés des yeux pendant une marche à pied permettent d'alléger l'esprit.

- **Ouvrir la fenêtre et respirer l'air pur !** Ne pas oublier de renouveler régulièrement l'air ambiant du lieu d'accueil en aérant plusieurs fois par jour, quelle que soit la saison.
- **Sourire !** Cela permet de duper votre cerveau et de libérer des hormones de plaisir. C'est une technique dite de « rétroaction faciale ». À défaut d'être heureux, en souriant, vous le devenez !
- **Se masser les mains**, si possible avec une huile ou une crème hydratante.
- **S'offrir une stimulation qui vous fait du bien, à vous.** Ce peut être, **visualiser un paysage paisible** et sécurisant, se projeter dans un événement agréable qui va bientôt arriver ou encore imaginer mentalement la personne que l'on aime et que l'on va retrouver (technique de la visualisation positive). Pourquoi ne pas coller une photo des personnes que vous aimez sur votre casier ou sur votre classeur (à condition qu'il n'y ait que vous qui le consultez) afin de l'avoir toujours à portée d'yeux ? Pour ceux qui seraient plus auditifs que visuels, pourquoi ne pas profiter de certaines pauses pour **écouter une musique** que vous aimez et/ou qui vous rappelle de bons souvenirs ? Enfin, pour les personnes plus kinesthésiques, sentir des odeurs agréables ou glisser vos doigts sur des **textures douces** ou moelleuses pourraient tout aussi bien vous apaiser. À l'instant t, n'oubliez pas de vous focaliser sur vos sensations et de vous déconnecter de votre raisonnement.
- **Chanter une chanson !** Chanter permet d'approfondir votre respiration, de vous oxygéner, d'évacuer vos tensions et de sécréter des endorphines, hormones du plaisir.

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » *dixit* Voltaire.

Il vous suffit de changer votre manière de penser les situations pour augmenter votre degré de satisfaction dans votre vie, un constat qui a été dressé par les recherches en psychologie positive.