Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension! Le stress chez l'enfant*. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine

Jie Zhu

Volume 42, numéro 2, 2013

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1061603ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1061603ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)

2371-6053 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Zhu, J. (2013). Compte rendu de [Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension! Le stress chez l'enfant*. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine]. *Revue de psychoéducation*, 42(2), 486-486.
<https://doi.org/10.7202/1061603ar>

- **Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension! Le stress chez l'enfant.* Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.**

Contrairement aux aberrations populaires, le stress n'affecte pas que les adultes, mais aussi et *a fortiori*, l'enfant. Un film d'horreur, une scène de violence, des conflits fréquents entre parents, une séparation, un déménagement, le décès de grands-parents, la naissance des frères et sœurs, une discipline trop rigide à la maison, les railleries des pairs, le rejet des différences, les apprentissages précoces, les périodes d'examens, une faible estime de soi... Décidément, le monde de l'enfance recèle, au travers la féerie, son lot d'incertitudes, sa peur du lendemain, ses crises d'angoisse, toute l'amertume des échecs. Or, de cet émoi qui nous importait tant jadis, le temps apporte avec lui l'oubli.

C'est en réaction à la tendance, une fois la maturité acquise, à banaliser, voire à sous-estimer l'impact du stress observé chez l'enfant et l'adolescent, que Germain Duclos se propose d'écrire ce livre. Cumulant plus de trente années de pratique en tant que psychoéducateur et orthopédagogue, l'auteur cherche surtout à venir en aide aux parents désireux de soutenir leurs enfants qui font régulièrement face à des situations stressantes.

D'entrée de jeu, plutôt que de l'envisager sous l'angle d'une maladie à diagnostiquer et à soigner, le stress y est présenté plutôt comme « une réaction normale dans un processus d'adaptation à un changement qui se produit dans notre vie ou en regard d'un problème que nous avons à résoudre » (p. 20).

Par la suite, Duclos pointe du doigt certaines situations du quotidien possiblement génératrices de stress pour un enfant ou un adolescent, que ce soit le stress parental, l'atmosphère familiale, l'école ou encore le stress de performance.

Si donc que les enfants ressemblent aux adultes sur le plan des sentiments, ils sont moins en mesure d'exprimer verbalement ce qu'ils ressentent : très souvent, un sommeil agité, les maux de tête et de ventre, une perte d'appétit, les crises de colère, un accès d'agressivité ou encore une grande fatigue, seraient spontanément associés à un mal-être physique, voire à une étape normale du développement ou, pire encore, à un trait de mauvais caractère. D'où l'importance d'identifier les stressseurs potentiels et de développer des stratégies adaptatives pour en prévenir l'occurrence, préparer et gérer les grands changements et, par là, améliorer la qualité de vie de l'enfance. Tel est, ni plus ni moins, le but de l'ouvrage.

Jie Zhu