



# Stress: la juste mesure

Les défis font partie du quotidien normal de toute famille, ils rendent la vie plus riche et animée. Mais ils peuvent aussi devenir cause de surmenage. Yves Hänggi, psychologue à l'Institut de la famille de l'Université de Fribourg, dirige un programme online gratuit d'entraînement à la gestion du stress pour parents. Il conseille de tirer à temps la sonnette d'alarme.

Auteur invité: Y. Hänggi / Illustration: Anna Luchs



**Yves Hänggi,**  
psychologue

**E**lever des enfants est une tâche à la fois merveilleuse et exigeante. Les accompagner le long de leur parcours est source de joie et de fierté à chaque petite étape de leur développement.

Cependant, le travail de parent peut aussi être synonyme de stress. C'est particulièrement vrai pour les pères et mères d'un enfant porteur d'un handicap mental qui, à de nombreux égards, doivent affronter des défis supplémentaires et courent un risque accru de présenter des symptômes de stress.

## Le stress, c'est...

Les psychologues définissent le stress comme un déséquilibre entre les exigences auxquelles une personne doit faire face et les ressources dont elle dispose pour s'ajuster à la situation. Si les exigences sont supérieures aux ressources, des sentiments bien connus de stress apparaissent – un mélange de surmenage, de tension, de nervosité, d'irritation et d'agitation.

Les causes peuvent venir de l'extérieur (p. ex. de nombreux rendez-vous supplémentaires pour un enfant avec handicap mental) ou de l'intérieur (p. ex. quand on tient à ce que l'appartement soit toujours impeccable-

blement propre et rangé). Si la personne se sent à la hauteur de la tâche, elle prendra la situation comme un challenge qu'elle relèvera avec plaisir et curiosité.

## Le stress est inévitable

Le stress en famille est presque inévitable; les parents sont régulièrement confrontés à de petites et grandes épreuves. Celles-ci font partie de l'existence, on peut même dire qu'elles pimentent le quotidien et rendent la vie intéressante.

Les tâches maîtrisées en commun renforcent la cohésion au sein de la famille. C'est quand il se prolonge que le stress devient dangereux, ou quand il est extrême et ne peut être géré qu'en mobilisant un maximum de moyens. Si, en plus, le soutien social et les stratégies d'ajustement manquent, le risque de maux physiques, de burnout ou de dépression n'en est que plus élevé.

Pourtant, il n'est pas nécessaire d'en arriver là. Les principales méthodes de prévention du stress sont la détente, la planification et des stratégies d'éducation positives. Il est prouvé qu'une détente régulière, notamment par la pratique d'un sport ou d'une technique de relaxation, protège contre les émotions de stress négatives.

Grâce à une bonne planification – en s'assurant qu'une occupation est prévue pour les enfants ou en réservant suffisamment de

temps pour certaines tâches –, il est aussi possible de tenir le stress en échec. Quant aux stratégies d'éducation positives, elles incluent notamment une relation chaleureuse et valorisante avec son enfant, une communication pleine de tact et des mesures disciplinaires non violentes.

Presque toutes les familles possèdent des ressources pour maîtriser le stress. Dans les cas aigus, chacun devrait se concentrer sur la recherche d'une solution au problème de base, en veillant à ne blesser personne dans son amour-propre.

Pour cela, on conseille à chacun de parler de soi-même, de ses sentiments et de situations très concrètes. Et si le stress se prolonge malgré tout, il ne faut pas hésiter à faire appel à des spécialistes.

## CONSEILS GRATUITS SUR INTERNET

La Chaire de Psychologie clinique de l'Université de Fribourg a développé un programme en ligne d'entraînement à la gestion du stress pour parents. Les connaissances et les exercices sont présentés dans quatre modules interactifs. Chaque module demande un investissement d'environ une heure et demie. La participation peut se faire de façon anonyme.  
[www.eltertraining.ch](http://www.eltertraining.ch)