

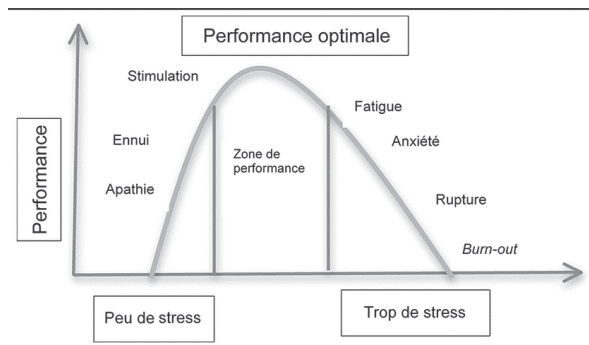
Impact du stress chez les jeunes : un accompagnement parfois nécessaire

Avenir incertain, stagnation économique, bouleversement écologique, réchauffement climatique... la jeune génération doit composer avec des facteurs potentiellement anxiogènes. De plus, les professionnels de la santé mentale mettent en évidence des conséquences de la pandémie de la Covid-19 sur la vie psychique de certains jeunes, que sont l'augmentation de l'anxiété et des épisodes de stress.

Le stress est une réponse **naturelle de l'organisme à son environnement** dont les risques perçus se sont accrus du fait du contexte sanitaire. Les mécanismes de ce stress nous permettent de faire face à une situation difficile, de s'adapter. Biologiquement, le corps réagit aux agressions, aux dangers, en stimulant des glandes surrénales pour libérer, entre autres, de l'adrénaline et du cortisol. Ces hormones entraînent de multiples réactions dans l'ensemble du corps : le pouls s'accélère, la tension augmente, des muscles se contractent et du glucose est libéré dans le sang. Cœur, poumons, reins, système immunitaire et vaisseaux sanguins sont mis sous tension. Le corps est prêt à réagir. Ainsi, l'absence totale de stress pourrait être, dans certaines

circonstances, nuisible, car nous ne serions pas mobilisés, et nos performances se dégraderaient. Autrement dit, jusqu'à une certaine intensité, le stress est utile, mais seulement jusqu'à une limite acceptable. Au-delà, le stress peut devenir trop coûteux pour l'organisme ; et, ses conséquences ne sont pas sans dangers, avec la possible apparition de symptômes tels que : la grande fatigue, la perte de capacités de concentration et de mémorisation, ou l'altération du fonctionnement cardio-vasculaire... avec, à plus long terme, un risque accru de développement de diverses pathologies (digestives, cardio-vasculaires...).

Chez **l'enfant et l'adolescent**, en raison d'une **maturation cérébrale inachevée**, l'organisme est **davantage perméable aux facteurs de stress**. Aussi, les expériences à cette époque de la vie peuvent renforcer l'émergence d'un stress chronique. L'omniprésence de la notion de performance, en particulier à l'école, la comparaison aux autres incontournable dans la construction de soi, des éventuels problèmes familiaux, ou encore la « ruminant mentale », peuvent être le terreau du développement d'un stress intense.



Chez les élèves, cet excès de stress et sa chronicité peuvent entraîner, au niveau comportemental et scolaire, les effets suivants : dépression, état colérique, inhibition, mémoire altérée... Face à de tels symptômes, il est important de comprendre ce qui se joue afin de pouvoir apporter une réponse adaptée.

Les élèves, ou leurs parents, peuvent se tourner vers un **psychologue de l'Éducation nationale**. Ces professionnels pourront analyser le contexte, les facteurs de risque, les éléments de protection et de résilience, afin de proposer des aides adaptées.

Ces aides peuvent agir à divers niveaux. Si la scolarité participe à l'envahissement du stress, le

psychologue, au sein du Rased, du CIO ou de l'établissement scolaire, pourra questionner le rapport à l'école, avec une réflexion particulière sur l'organisation de son temps, sur les moyens d'anticipation, avec un possible repositionnement de son rapport à l'évaluation scolaire, avec le développement de stratégies de relaxation, ou avec une aide à la lecture et à la gestion de ses émotions... Ce ne sont que quelques exemples d'interventions que pourra mener le Psychologue de l'Éducation nationale.

Et si la situation le nécessite, le psychologue aiguillera le jeune et sa famille vers un professionnel du soin spécialiste de cette problématique.