



La Newsletter a passé l'hiver !

Quand le stress et l'anxiété font leur entrée... sans invitation !

Le stress et l'anxiété font partie des réalités fréquentes du quotidien parental, particulièrement dans les périodes de vulnérabilité ou d'incertitude. Le stress et l'anxiété, sont des signaux biologiques et psychologiques, pas des échecs personnels, qui nous disent que notre corps et notre esprit sont surchargés. Les enfants sont très sensibles à ces états, ils ressentent avant de comprendre. Alors prêter attention à sa régulation intérieure, c'est déjà une manière de soutenir son enfant également.

Le stress et l'anxiété : c'est quoi exactement ?

Le stress est une réponse physiologique qui est déclenchée par l'organisme lorsqu'il fait face à un état de perturbation, que ce soit un danger réel ou une menace physique ou psychologique. L'objectif du stress est de garder le corps en alerte afin de le protéger contre un éventuel danger.

À la différence du stress, qui correspond à une réaction face à une situation présente, l'anxiété renvoie à l'anticipation d'une menace à venir. Elle se manifeste par un sentiment d'appréhension, des pensées envahissantes, une tension corporelle, un sentiment de pression interne et un état d'hypervigilance. Chacun peut expérimenter ponctuellement cette anxiété. Dans certaines situations, elle peut même avoir une fonction adaptative en mobilisant les ressources nécessaires pour faire face, améliorant ainsi les performances physiques ou cognitives. En revanche, lorsque l'anxiété s'installe dans la durée, devient envahissante ou disproportionnée, elle peut altérer le fonctionnement quotidien et entraver l'équilibre personnel et relationnel.

Parents et enfants : des conseils pour réguler cette anxiété

1. Nommer ce que vous ressentez (sans vous juger)

Le simple fait de dire ou d'écrire "je suis tendue", "je me sens dépassée" calme le cerveau. Les mots donnent de l'espace à l'émotion et diminuent l'effet de "tempête interne".

👉 **Astuce parent-enfant** : transformez cela en jeu du « détective des émotions », chacun nomme une émotion ressentie aujourd'hui par exemple, vous pouvez également les écrire dans un journal des émotions.

2. Respirer et observer pour apaiser

Respirer n'est pas juste une métaphore de bien-être, cela est prouvé scientifiquement par des études, la respiration calme directement votre système nerveux. Une pratique simple : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration à répéter 5 fois au cours de votre journée.

Pour support vous pouvez également utiliser l'application **RespiRelax** (gratuite), exercice de cohérence cardiaque qui dure environs 5 minutes. Les pratiques de relaxations sont également bien utiles au quotidien.

[Visionner une séance de relaxation](#)

👉 **Avec votre enfant** : respirez en imaginant souffler une plume magique, qui prend le temps de monter sur l'inspiration et de descendre sur l'expiration.

Pause pleine conscience sur les 5 sens :

Prenez une respiration lente, puis observez :

- 5 choses que vous voyez
- 4 choses que vous entendez
- 3 choses que vous ressentez dans votre corps
- 2 odeurs
- 1 goût

Cet exercice peut être réalisé avec voire enfant également, il permet de ramener l'attention au moment présent et d'apaiser l'agitation intérieure, en quelques instants.

3. Regarder la situation autrement

Accordez-vous de la bienveillance et ajustez, lorsque cela est nécessaire, vos attentes ou votre niveau d'exigence envers vous-même. Portez votre attention sur les étapes du parcours plutôt que sur l'objectif final. Se centrer sur le processus permet de réduire le sentiment de surcharge face à l'ampleur des tâches à accomplir. Prenez le temps de noter vos inquiétudes et d'en évaluer objectivement la probabilité de réalisation. Cette mise à distance favorise une lecture plus rationnelle des scénarios anticipés.

4. Changer de posture face aux pensées

L'anxiété adore les boucles mentales. Les pensées anxieuses ne sont pas des vérités absolues :

elles sont des créations mentales que l'on peut observer, sans forcément les croire. Entraînez-vous à repérer vos pensées négatives automatiques et à les reformuler de manière plus nuancée et constructive.

- Observer une pensée anxieuse
- L'écrire brièvement sur un papier
- Puis écrire une version plus alternative, neutre ou positive et observer en vous l'émotion que cela vous procure. Cela aide à désactiver l'impact émotionnel des pensées automatiques.

5. Le soutien social comme antidote naturel

Parler à un ami, à un proche, ou échanger avec quelqu'un qui vous comprend libère le cerveau des boucles mentales. Le sentiment d'appartenance et de partage diminue l'isolement qui entretient l'anxiété.

👉 Même une petite conversation en famille peut faire chuter le niveau de tension et donner à votre enfant un modèle vivant de co-régulation émotionnelle.

6. Bouger pour retrouver un corps apaisé

Le stress se manifeste aussi dans le corps : tension musculaire, respiration rapide, agitation. Bouger même 10 minutes de marche aide à réduire le niveau d'hormones du stress (cortisol) et à libérer des endorphines (les hormones du bien-être)

👉 **Avec un enfant, cela peut devenir** : une petite promenade rituelle, un jeu de course, une danse improvisée dans le salon par exemple !

Les stratégies ci-dessus ne sont pas réservées aux adultes. En les adaptant avec douceur, vous transmettez à votre enfant, une capacité à identifier ses émotions, des moyens concrets de réguler son propre stress et ainsi un modèle vivant d'adaptation positive. Parce que prendre soin de vous, c'est prendre soin de son enfant, dans une dynamique de lien, d'écoute et de co-régulation.

Ressources - livres, média, vidéo, applications :



Respi Relax application

Application iOS

Application Android



Calm application

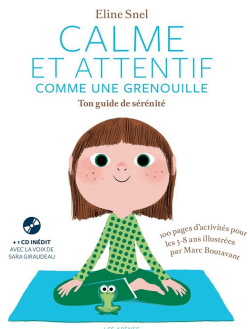
Application iOS

Application Android



Vidéo méditation enfants

Voir la vidéo



Calme et attentif comme une grenouille

Eline Snel
Ed. Les Arènes



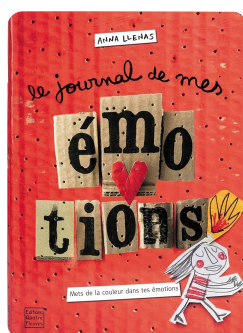
Le club des anxieux qui se soignent : Comment combattre l'anxiété

Frédéric Fanget
Ed. Les Arènes



Le cerveau de votre enfant

Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson
Ed. Les Arènes



Le Journal de mes émotions (dès 3 ans)

Anna Llenas
Ed. Quatre Fleuves

Focus sur le métier de kinésithérapeute

Votre enfant a peut-être des séances de kinésithérapie, dans le cadre du parcours Cocon ?
Cap sur ce beau métier ! Nos kinés Cocon ont accepté de répondre à nos questions !

[Lire l'interview](#)

• Les écrans et nos enfants : trouver le bon équilibre



Les écrans font partie de notre quotidien. Téléphone, tablette, télévision... ils sont partout ! Mais pour les enfants, leur usage doit être progressif, limité et toujours accompagné.

Un usage excessif ou inadapté peut avoir des conséquences sur :

- le sommeil
- la vue
- l'activité physique (plus de sédentarité)
- le langage et la concentration
- le bien-être émotionnel

➔ De simples règles permettent de poser un cadre rassurant.



Les règles essentielles (à tout âge)

Pour aider votre enfant à développer de bonnes habitudes :

- Pas d'écran le matin avant l'école
- Pas d'écran pendant les repas
- Pas d'écran dans la chambre
- Pas d'écran avant le coucher

Ces repères simples favorisent le sommeil, les échanges en famille et la concentration.

Selon l'âge de l'enfant

Avant 3 ans : pas d'écran

Le tout-petit a avant tout besoin de regards, de paroles, de jeux, de câlins. C'est grâce aux interactions réelles qu'il développe son langage, sa pensée et sa sécurité affective.

👉 Soyons vigilants aussi à notre propre usage : un parent absorbé par son téléphone est moins disponible pour son enfant.



3 à 6 ans : exceptionnel et toujours accompagné

Si un écran est proposé, cela doit rester ponctuel, court, avec un adulte présent, et avec des contenus adaptés.

Quelles alternatives aux écrans ?

- la lecture d'histoires (stimule l'imagination)
- les activités manuelles et créatives
- les jeux de construction ou de société (favorise la concentration et la créativité)
- les jeux en mouvement
- participation aux tâches (cuisine, ménage...) : rassure l'enfant et réduit la demande d'écrans.

Lâche ! ÉCRAN

ENFANT ET ÉCRANS

Quelles précautions prendre ?

Âge	3 ans	3-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	après 12 ans
Fréquence	NON !	OUI	OUI	OUI	OUI
Précautions	JAMAIS PAS DE TÉLÉ ALLUMÉE Même si l'enfant n'est pas placé devant un écran, la télé en fond peut l'empêcher d'interagir avec son environnement et menacer son développement langagier et intellectuel. Quand l'enfant est dans la pièce, la télé doit être éteinte. LES TABLETTES ET SMARTPHONES DOIVENT RESTER DISCRETS Eviter de regarder souvent votre tablette ou smartphone, l'enfant a besoin de sentir qu'il est important à ses yeux et surtout profiter de ces moments avec lui pour construire ensemble une belle relation. Ces beaux moments passent trop vite. Faites en sorte de ne pas avoir le regret de ne pas en avoir assez profité.	EXCEPTIONNELLEMENT PAS D'ÉCRANS ACTIFS (TYPE TABLETTE, SMARTPHONE ET CONSOLES) La raison : • proximité de l'œil (lumière bleue) • stimulation visuelle et sonore • nuisibles à leur développement TÉLÉ Oui, mais évitez de soumettre votre enfant aux publicités et aux contenus télévisés et surtout veillez à l'âge préconisé pour regarder le dessin animé. Votre enfant ne sait pas encore faire la différence entre le réel et le virtuel. Les images vues sur des écrans peuvent être traumatisantes même pour des dessins animés qui nous paraissent pour nous, adultes, anodins. Restez toujours présent à côté de votre enfant, pour discuter de ce qu'il voit, regarder, interpréter des émotions, des commentaires, des copier-coller...	1/2 HEURE PAR JOUR MAXIMUM TABLETTE SMARTPHONE Oui, accompagné d'un adulte. TÉLÉ Sous contrôle de durée et de la restriction d'âge. CONSOLES DE JEUX À éviter. POUR TOUS Eviter les contenus violents et les publicités.	1 HEURE PAR JOUR MAXIMUM Evitez les jeux violents et privilégiez les jeux d'observation, de mémoire, de réflexion. Les jours d'école, votre enfant a déjà pu avoir une bonne partie de sa journée assise, faites en sorte que les écrans ne rajoutent pas encore un temps « statique » à ses occupations. BIENVENUE SUR LE NET Expliquer les risques liés à internet pour permettre à l'enfant d'être sûr et sûr de ne pas utiliser une restriction parentale. Et surtout, pour que vous ayez un contrôle sur ce que fait votre enfant sur le net et la durée possible devant les écrans, interdisez l'utilisation de tous les écrans dans la chambre (tablette, smartphone, télé et console). Ne perdez pas le contrôle !	

AVOYONS QUELQUES REGLES SIMPLES

- PAS D'ÉCRAN LE MATIN : L'enfant ne pourra alors plus mobiliser son attention pour le reste de la journée.
- PAS DURANT LES REPAS : Profitez du repas pour discuter en famille.
- PAS LE SOIR AVANT LE COUCHER : La lumière bleue produite par les écrans retarde le coucher de l'enfant.
- PAS DANS LA CHAMBRE DE L'ENFANT : Gardez le contrôle sur la consommation (durée et contenu) d'écrans de nos enfants.

LES « 4 PAS DE S. DUPLO » REPRESENTENT DES MESURES SIMPLES À METTRE EN PLACE

Pour contacter l'association, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à lachetonecran@gmail.com

📄 Infos sur www.facebook.com/lachetonecran

La “technoférence” : quand les écrans s’invitent dans la relation

Des chercheurs parlent aujourd’hui de **technoférence** : ce sont les interruptions répétées des échanges parent-enfant à cause du téléphone (notification, message, réseaux sociaux...).

Même courte, cette distraction peut :

- diminuer le contact visuel
- fragiliser l'attention partagée
- perturber le lien affectif

Un enfant a besoin d'un adulte présent physiquement... mais aussi mentalement.

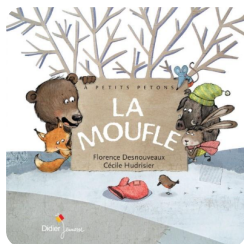
→ Quelques idées simples :

- Mettre son téléphone en mode silencieux pendant les repas et les jeux
- Se réserver des moments « 100 % avec mon enfant »
- Éviter le téléphone pendant les temps de lecture ou de coucher

Pour le jeune enfant, le plus bel écran reste le visage de ses parents.



Lectures proposées ce mois-ci !



***La moufle*, Florence Desnouveaux et Cécile Hudrisier**

Une moufle rouge égarée se retrouve sur le chemin de plusieurs animaux... Quelle aubaine ! Voilà un endroit idéal pour s'abriter ! Seulement... Il arrive un moment où tout ce petit monde commence à se retrouver un peu à l'étroit... Y aura-t-il de la place pour tout le monde ? Un joli petit conte dont l'histoire, la morale sur le partage et les illustrations procurent une jolie dose de bonne humeur !



***Le carnaval des animaux*, Emilie Collet et Séverine Cordier**

Livre sonore, dès 1 an



***Le carnaval des animaux*, Fiona Watt et Katie Melrose**

Livre musical, dès 3 ans

- **Nouvelles dates et thématiques pour le Café des parents** : les mardis 17 mars (l'arrivée à la maison), 28 avril (les infirmières puéricultrices répondent à vos questions), 12 mai (accueillir ses émotions).
- **Je change de coordonnées que faire ?** Il vous suffit d'en informer l'équipe en envoyant un mail à deborah.dimajo@reseaperinatmed.fr
- **Lors des deux ans de votre enfant**, un questionnaire, intitulé ASQ vous sera envoyé, il s'agit d'un auto-questionnaire à remplir. C'est un questionnaire des 24 mois, sur les étapes du développement de l'enfant. Nous vous conseillons de le compléter 2 jours avant la consultation Cocon de suivi des 2 ans de votre enfant afin de pouvoir assez vite en échanger avec votre pédiatre référent et de ne pas vous retrouver seuls face à vos questions.

A bientôt pour la prochaine Newsletter !

RESEAU MEDITERRANEE

CH Edouard Toulouse
118 chemin de Mimet
13015 Marseille

Nous contacter :

accueil@reseaperinatmed.fr
[09.67.33.42.72](tel:09.67.33.42.72)

[Se désinscrire](#)

