

# Stress, anxiété

## grands-parents, enfants, petits enfants

- Jeudi 17 mars
- Une pédiatre à votre écoute
- Dr Françoise Peskine
- EGPE



# Stress, anxiété, dépression, grands parents

- Un contexte anxiogène (réchauffement climatique, pandémie, guerre)
- Les conséquences de ce contexte
- Les mécanismes du stress
- Le stress aigu, le stress chronique, l'anxiété, la dépression, le burnout
- Les personnes les plus exposées: enfants, adolescents, seniors
- Les conséquences sur notre santé physique et psychologique
- Nous ne sommes pas égaux devant le stress
- Que proposer ?

# Un contexte anxiogène (climat, pandémie, guerre)

- Ce contexte peut affecter les personnes sur le plan physique et psychologique
- De nombreuses personnes peuvent avoir des réactions de stress, d'anxiété et de dépression
- Cela peut concerner les parents, les enfants, les grands-parents, toute la population
- Le réchauffement climatique,
- La pandémie : peur de la maladie, peur de le transmettre
- Peur de la guerre
- Conséquences humaines, sociales, économiques
- L'impression que cela ne finit jamais
- Eloignement physique de nos proches, de nos amis
- Difficultés pour se projeter : vacances, activités, voyages

# Les conséquences de ce contexte anxiogène

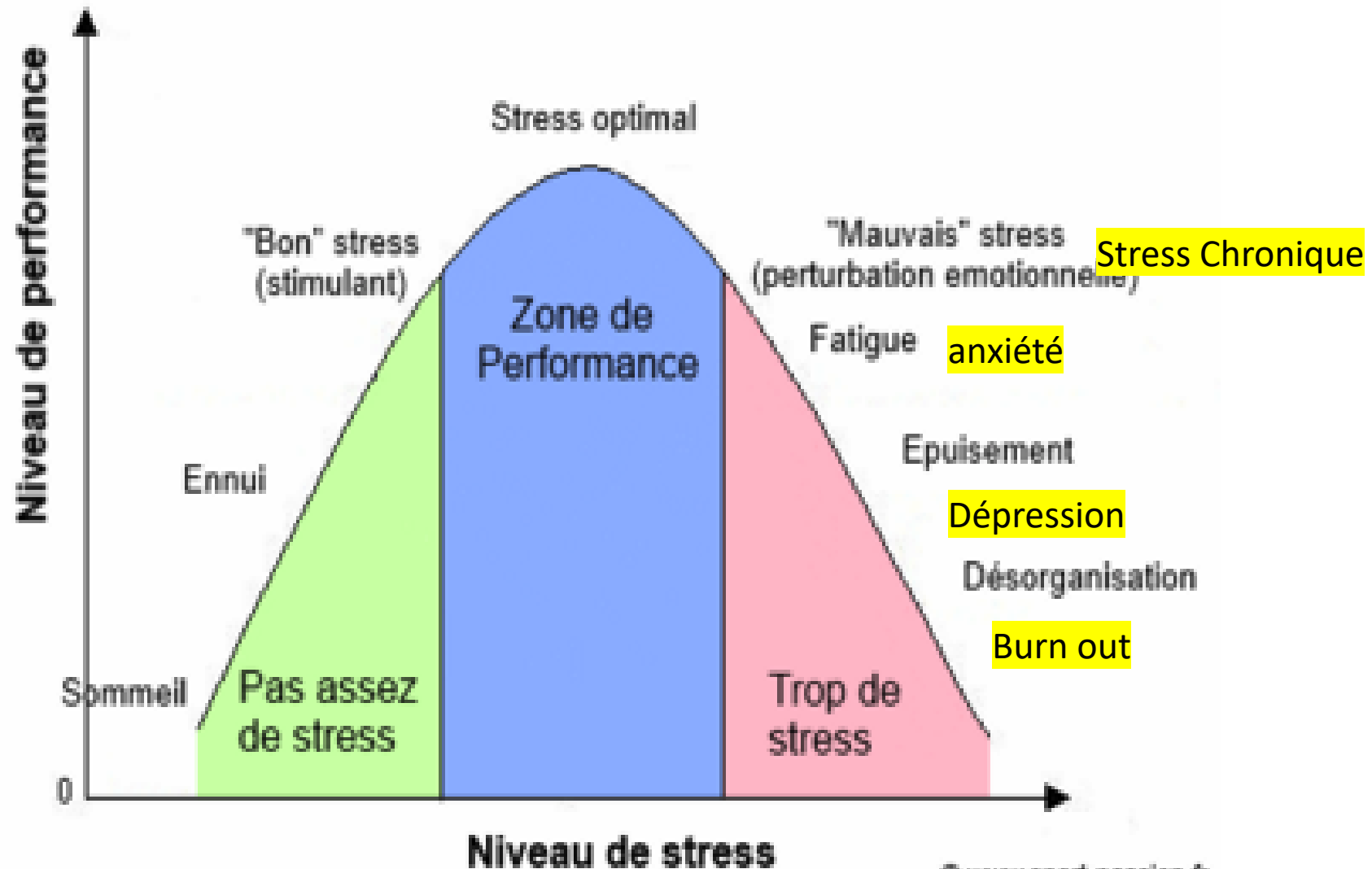
- Enquêtes : Santé publique France , CoviPrev fin 2021 et début 2022
- 23 % troubles anxieux + 9 points
- 18 % état dépressif : + 7 points
- 66 % Sommeil : + 17points
- 19 % idées suicidaires + 5 points
- **Personnes les plus à risque :**
- Les jeunes (18-24 ans et 11 -17 ans)
- Les plus âgés si Pb de santé
- Inactivité, précarité
- Antécédents médicaux, psy
- Absence de lien social

# Les mécanismes du stress

- **Réaction de stress : libération d'hormones (Adrénaline, Noradrénaline, cortisol, endorphines, ocytocine ..) face à une agression**
- **Cette réaction de survie devient problématique si :**
  - Stress répétitifs
  - Absence de facteurs de protection
  - Rythmes de sommeil et d'alimentation non adaptés
  - Activité physique insuffisante,
  - Absence de lien avec la nature
  - Alimentation pas adaptée
- Nous ne sommes pas égaux face au stress
  - Variations individuelles
  - Influence de l'âge
  - Influence des antécédents ...

Le stress aigu nous aide à nous adapter

Le stress chronique entraîne des problèmes de santé



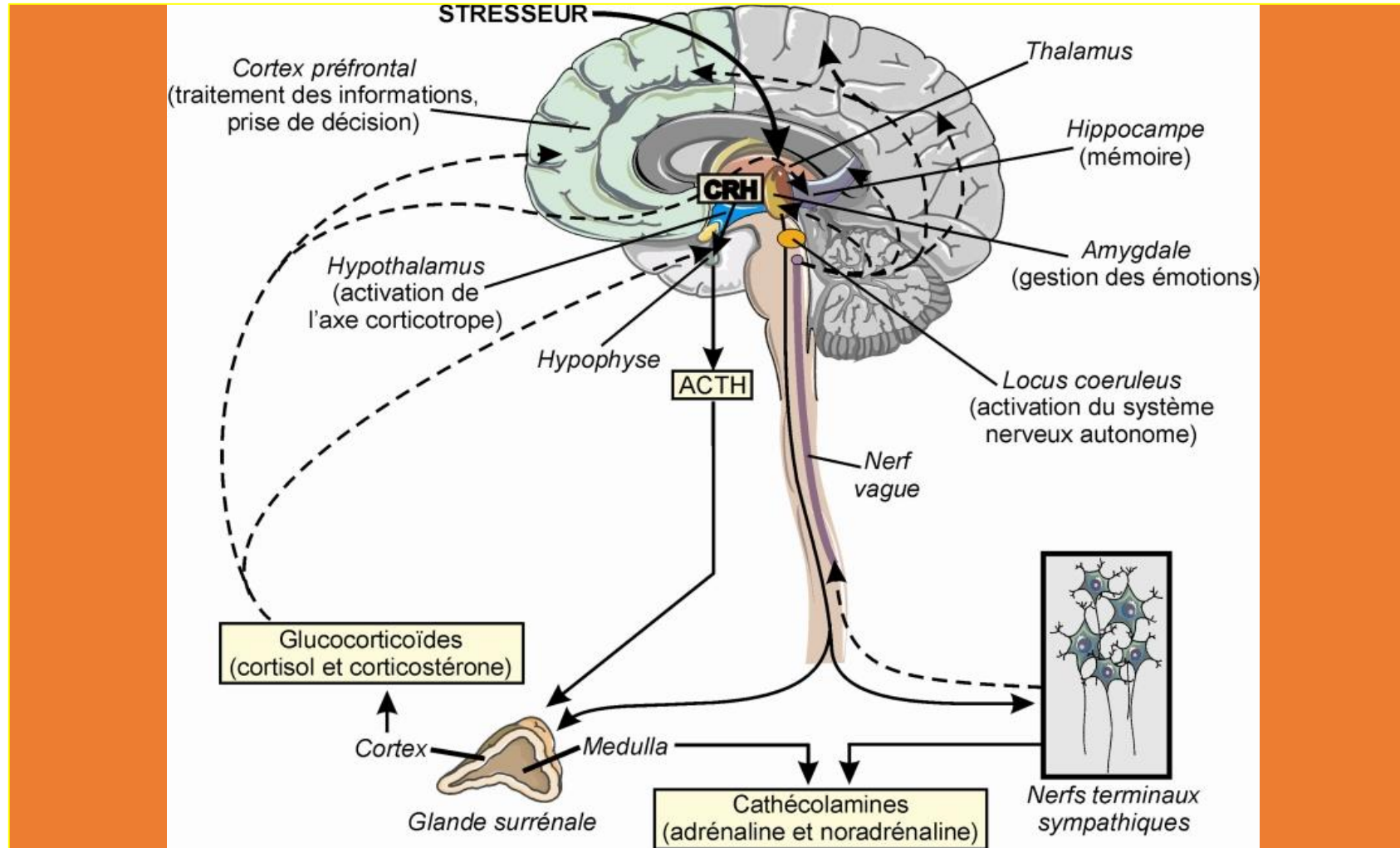
## Le stress aigu : une réaction de notre corps face à un danger

- Une réponse à une situation anormale
- Il fait partie de notre vie
  
- Il apparaît ou disparaît selon que l'on en présence d'un « stressueur »
  
- Il peut être utile



# Le Stress aigu , mécanismes

L'amygdale cérébrale mature dès la naissance déclenche la sécrétion des molécules de stress : cortisol, adrénaline  
L'ocytocine et la sérotonine sont protectrices



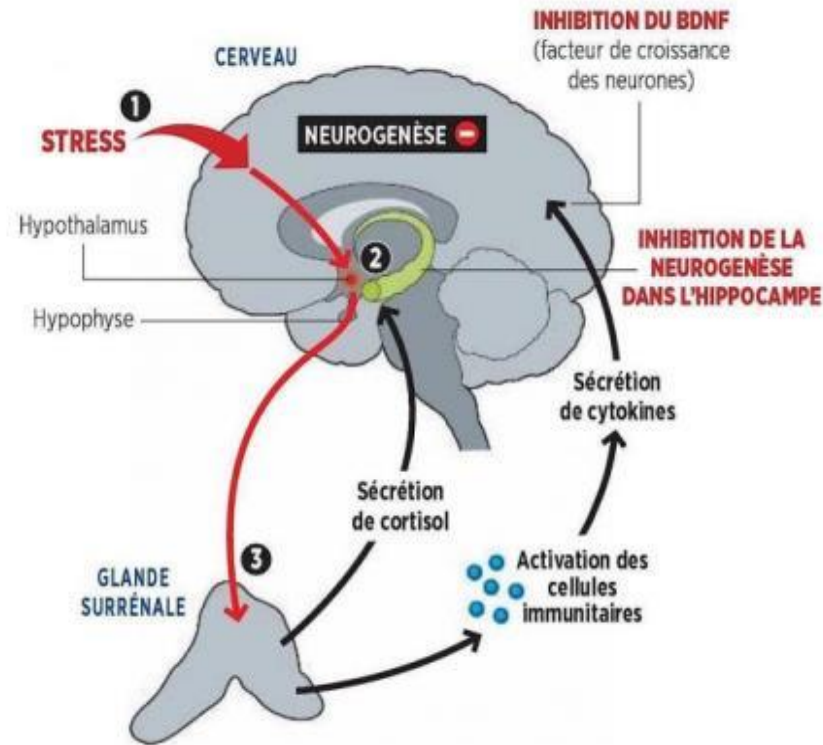


# Le stress chronique

- Stress multiples, Stress durable
- Stress à la maison, au travail
- Disponibilité 24 h / 24
- Sensation de n'avoir pas le choix; d'impuissance
- Un quotidien imprévisible
- L'absence de reconnaissance
- Le manque de sommeil
- La solitude
  
- Absence de facteurs de protection :
- Alimentation peu adaptée, pas assez de sports, de sorties, de contacts (amis, famille)
- Impact de l'isolement, du confinement

- Cela peut entraîner :
  
- **Anxiété**
  
- **Dépression**
  
- **Burn Out**

Le stress chronique : diminution du COF, hypotrophie de l'hippocampe et du corps calleux,



**Le stress active l'axe hypothalamo hypophysaire**

**Sécrétion de Cortisol et d'AD**

Activation de cellules immunitaires

Sécrétion de cytokines

Ces deux substances inhibent le production et la croissance de nouveaux neurones

**Diminution du BDNF**

**Le Stress chronique peut entraîner des troubles de la régulation des émotions, de l'attention et de l'apprentissage, favoriser des maladies et raccourcir les télomères**

# L'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue

- L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement malheureux ou dangereux peut survenir
- Nous l'anticipons
- Ce n'est pas sûr
- Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés différents
- Peut-être que mon enfant va être malade ?
- Peut-être que la guerre va survenir en France?
- Peut-être que la pandémie va reprendre ?

# Qu'est ce que le stress chronique provoque ?

- **Signes physiques :**

Fatigue, maux de tête

Tensions musculaires

Troubles du sommeil

- **Signes intellectuels :**

Difficultés de concentration, de  
de décision, de mémorisation

- **Signes émotionnels :**

Anxiété, Irritabilité, tristesse,

Changement d'humeur

- **Troubles du comportement :**

Boulimie, addiction sucre, sel

Tendance à l'isolement

Désinvestissement

# La Dépression

- Une tristesse qui dure
- Des idées noires
- Des difficultés de concentration
- Apathie et ralentissement global, marche lente, élocution ralentie
- **Troubles du sommeil+++**
- Fatigue non réparée par le sommeil



# Le Burnout

- Épuisement physique, psychique et moral
- Fatigue extrême
- Aucune envie de faire
- Tristesse majeure
- Idées noires
- Baisse de l'estime de soi
  
- **Le burnout parental existe**
- **Le Burnout des grands-parents existe parfois**



# Nous ne sommes pas égaux devant le stress

- **Le stress varie en fonction de l'âge :**
  - Le stress du bébé, de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte jeune
  - Le stress du parent
  - Le stress de grand parent
- **Les hommes et les femmes ne réagissent pas de façon identique**
- **Il existe des facteurs individuels de stress**

# Comment être grand parent dans ce contexte ?

- **Que proposer pour les adultes que nous sommes ?**
- **Que proposer pour nos enfants et nos petits enfants ?**



# Que proposer pour les adultes que nous sommes ? Ce qui peut nous aider...

## Apprécier la vie

- Savoir féliciter, et se féliciter remercier, exprimer sa gratitude
- oser demander de l'aide, cultiver le positif, réfléchir aux grands moments de la vie
- Trouver du sens, se donner des objectifs pas à pas
- Tenir un journal
- Le meilleur traitement est de s'engager pour les autres
- Pratiquer le Yoga, la méditation, la cohérence cardiaque



Que dire à nos petits enfants ? Parler à hauteur d'enfant, sans être alarmiste  
Sans être faussement rassurant

---

- **Enfant avant trois ans : mettre des mots sur l'inquiétude des parents**
- **Entre 3 et 6 ans : leur permettre de parler de leur ressenti, de la peur , parfois ils s'imaginent des choses plus graves que la réalité**
- **A partir de 6 ans : les enfants ont plus vocabulaire, de représentations ..**
- **Les ado : sont particulièrement concernés par ces événements**



# Comment parler avec nos petits enfants adolescents

- Répondre à leurs questions
- Rassurer en partageant des infos
- Engager une réflexion /guerre
- Transmettre des valeurs
- Expliquer que certaines infos peuvent être fausses
- Parler d'être solidaires, de réinventer la vie sociale
- Se fixer des objectifs

