

Jane Wagner, dramaturge américaine, nous dit que « la réalité est la cause principale du stress - pour ceux qui la vivent ».

Dans notre société actuelle, où la recherche de la performance, de la compétition et de la perfection est constante, le stress prend une place importante et cause de nombreux ravages. Il s'agit d'un phénomène social qui mérite une grande attention, qui peut même conduire à des situations dramatiques.

Présent dès le plus jeune âge, il commence néanmoins à être quasiment omniprésents chez les enfants qui sont dans la phase de l'adolescence, dû à de nombreux changements et aux événements importants qui arrivent au cours de cette période de la vie.

Nous pouvons alors nous demander alors pourquoi tant d'adolescents sont victimes de stress.

Quels sont les causes du stress chez l'adolescent ? Quels en sont les conséquences ? Comment le reconnaître ? Comment le maîtriser ?

Avant de rentrer dans plus de détails, il faut d'abord définir la notion de stress.

Il s'agit d'un mécanisme psychologique mis en œuvre par l'organisme pour faire face à une situation particulièrement éprouvante ou considérée comme telle. Le stress peut être occasionnel et survenir de façon isolée, ou se prolonger de façon chronique et handicapée fortement la vie quotidienne. Celui-ci est divisé en 3 phases :

Tout d'abord, il y a une réaction type, dite « d'alarme ». C'est la phase au cours de laquelle le stress se manifeste par différents moyens possibles : accélération de la respiration, augmentation du rythme cardiaque, boule au ventre, anxiété,...

Ces manifestations sont causées par la libération d'hormones, comme l'adrénaline dont le délai d'action est de quelques minutes et dont la fonction est de préparer le corps à une action rapide face à une menace ou danger extérieur.

Ensuite, vient la phase de résistance. Elle intervient lorsque l'individu est entré dans un état de stress prolongé lié à un événement. Cela va ainsi permettre de préserver l'organisme de ne pas s'épuiser totalement, et va compenser les dépenses énergétiques pour faire face au stress. C'est pourquoi d'autres hormones sont ainsi sécrétées au cours de cette étape, permettant une augmentation du taux de la glycémie nécessaire au maintien du bon fonctionnement de l'organisme.

Enfin, la dernière phase du stress n'est ni plus, ni moins que l'atteinte de l'épuisement corporel. L'organisme doit faire face à de trop nombreuses périodes de stress. Celui-ci est trop stimulé, lorsque la personne est confrontée à des événements stressants, et ne réussit plus à mobiliser ses ressources : il s'épuise. L'intensité étant trop forte, l'organisme ne peut plus à faire face à toutes ces agressions. C'est au cours de cette phase d'épuisement que peuvent apparaître certaines pathologies.

Ce stress chronique peut engendrer une multitude de symptômes potentiellement dangereux pour la santé, sur différents plans : somatique, émotionnel et cognitif. Il est également responsable de la fatigue, des insomnies, des migraines, diverses douleurs et des troubles digestifs. Pour certains adolescents, cela peut créer une phobie scolaire et sociale.

Les individus vont adopter des stratégies différentes pour faire face au stress : soit ils se préparent mentalement à faire face au stress, soit ils vont l'ignorer ou éviter de créer des situations susceptibles de causer un éventuel stress.

Cependant, malgré tous ces effets désagréables, le stress existe depuis des millénaires et persiste, car il possède néanmoins des aspects positifs. Il permet de stimuler notamment d'améliorer les performances cognitives et comportementales. De plus, l'individu est capable, grâce au stress, de rester alerte et motivé.

Actuellement, il y a environ 10 à 20% d'adolescents qui souffrent de problèmes de santé mentale, souvent lié au stress, dans le monde, alors que cette proportion semblait être plus faible auparavant.

Alors pourquoi autant de futurs adultes sont autant confrontés à des moments stressants dans leur vie?

La réponse est loin d'être évidente car les causes sont multiples et varient selon chaque adolescent. Cependant, nous allons essayer de parler des raisons, les plus communes face à ce trouble mental, qui sont souvent étroitement en lien avec notre mode de vie.

Une des causes responsables du stress peut être lié aux tensions de l'ordre familial. Tout le monde ne naît pas au sein d'une famille parfaite, loin de là, et cela est une source qui peut engendrer un certain stress chez l'adolescent.

Tout d'abord, nous pouvons citer la séparation des parents qui peut rompre l'équilibre de l'enfant. L'adolescent n'arrive pas blâmer ses parents, et ne voit pas la cause de la séparation. C'est pourquoi, la plupart du temps, celui-ci se sent, comme le responsable du divorce, à cause du comportement qu'il a pu avoir.

De plus, l'enfant aura plus de mal à confier ses problèmes à ses parents, qui vont, par la suite, engendrer du stress. En effet, les parents ne partagent plus leur revenu en commun, et, souvent, ils doivent avoir plus d'heures de travail, donc moins de temps à accorder aux enfants qui en ont besoin, ce qui va donc générer du stress. De plus, l'adolescent, suffisamment âgé pour voir que ses parents sont très préoccupés à cause de leur nouveau mode de vie, n'osera pas parler de ses difficultés à ses parents, car il pense que ses problèmes importent peu, vis-à-vis de ceux que sont confrontés ses parents. Nous pouvons retrouver ce type de réaction chez un adolescent, lorsque les parents sont confrontés face à d'autres problèmes : chômage, problèmes au travail, maladie,...

Cependant, selon les psychologues, un adolescent va mieux traverser cette période qu'un enfant en plus bas âge, du fait qu'il possède déjà une certaine indépendance, et que la séparation va moins perturber son quotidien en général.

Ensuite, le stress est aussi causé par l'environnement scolaire et la performance.

De nos jours, la réussite scolaire est un facteur qui devient primordial lors du développement de l'enfant, et les parents le font bien comprendre à leurs adolescents. Dans la revue Sciences Humaines de mai 2014, il est pourtant écrit que : « l'enfant le plus riche, le meilleur élève, le plus gâté, archétype de l'enfant idéal du XXI^e siècle n'est pas le plus heureux ».

La majorité des parents sont inquiets concernant les résultats scolaires de leurs enfants. Lorsque le résultat des élèves est en dessous des attentes de leurs parents, ces derniers rajoutent une pression de travail supplémentaire à leurs adolescents, et augmentent leurs exigences concernant les notes obtenues. Cela va donc être créateur de stress, chez l'enfant, qui peut devenir de plus en plus conséquent, si l'adolescent possède des difficultés qui sont incomprises, et s'il ne bénéficie ni d'aide scolaire, ni de soutien moral. De plus, pour ne pas décevoir leurs parents, les adolescents vont alors s'infliger une surcharge de travail colossale, qui peut alors conduire à des situations de burn-out qui sont de plus en plus courants. Ils sont au bord de l'épuisement car le niveau d'exigences des adultes est de plus en plus élevé, donc les exigences des jeunes sur eux-mêmes deviennent inatteignables.

Ce surplus de pression et de stress se retrouve globalement dans des familles pauvres, qui mettent la pression à leurs enfants pour que ce dernier ne puisse pas connaître la même misère que ses parents ont pu vivre par le passé.

Ainsi, le stress peut conduire à un décrochage scolaire chez des adolescents.

De plus, concernant la scolarité, l'orientation, à partir du lycée, est une source

considérable de stress. A partir de l'âge de 12-13 ans, le système scolaire demande déjà aux élèves de savoir leur futur métier afin de les orienter déjà vers la fin de la quatrième, au collège, pour certain. Cette incertitude, très présente chez les adolescents, liée au fait que leur connaissance, des métiers et du monde du travail, est restreinte aux professions exercées par les membres de leur famille pour la plupart. Cette inquiétude va générer du stress chez l'adolescent, qui va grandir de plus en plus, lorsque ce dernier se rapproche de la majorité. A cela s'ajoute le fait que certains parents imposent, à leurs adolescents, de choisir le même métier qu'eux, afin de faire perdurer l'entreprise familiale, d'une part. D'autre part, les parents peuvent « forcer » leurs enfants à s'orienter vers un métier où le salaire est plutôt élevé : souvent, les parents voient en leur enfant, un futur médecin, ingénieur,...

Dans certains rares cas qui tendent à essayer de disparaître, le stress de l'adolescent peut être dû à l'éducation de leurs parents, dans un environnement de peur constante chez l'enfant. Dans certaines familles, l'enfant doit être irréprochable dans tout ce qu'il entreprend, surtout à l'école.. Si ce n'est pas le cas, l'adulte va provoquer chez l'adolescent, un sentiment de peur, en guise de punition et de mécontentement. Cela se traduit par des cris insupportables pour l'adolescent, des punitions, et malheureusement, certains adultes privilégient la violence physique pour exprimer leur supériorité et volonté. Un ado qui est confronté, de manière récurrente, à ces actes, est stressé, rien que d'imaginer, d'anticiper la souffrance que celui-ci va pouvoir subir et ressentir quand il va rentrer chez lui et croiser le regard de ses responsables légaux.

Dans d'autre cas, le stress peut être dû à l'inquiétude des parents. Les adolescents sont assez développés intellectuellement pour pouvoir déceler plus facilement si ses parents ressentent un sentiment proche de la peur. Selon Jeanne Siaud-facchin, psychologue , l'adolescent, voyant ses parents stressés, va lui aussi commencer à l'être. Ses parents vont également stressé davantage en voyant l'enfant l'être, et une boucle interminable se crée. Effrayé que ce sentiment de peur, par effet ricochet, affecte l'adolescent, ce dernier va alors commencer à stresser jusqu'à que ses parents redeviennent apaisés.

Ensuite, la comparaison frère/sœur au sein d'une même famille peut entraîner du stress chez l'adolescent, surtout si celui-ci a des frères aînés. En effet, il va forcément subir une comparaison sans cesse avec ses frères. Si l'adolescent n'arrive pas à aussi bien performer que ses frères, il va éprouver du stress, car il va penser que sa vie est mauvaise, et que ses parents vont alors moins l'aimer comparé à ses frères et sœurs.

Enfin, une des sources principales du stress est la comparaison et la relation que l'adolescent entretient avec les autres adolescents, surtout ceux qu'ils fréquentent

au quotidien.

Cependant, une des sources principales du stress à l'école est aussi la relation et la comparaison avec les autres. C'est un sujet qui englobe un tas de chose qui peuvent engendrer du stress, mais nous allons essayer d'en étudier la majorité.

Tout d'abord, nous allons évoquer les relations amicales. Nous pouvons distinguer plusieurs sous-catégories dans ce domaine.

Évoquons le fait de se faire des amis. Il est souvent difficile de se faire des amis lorsque l'on change d'établissement scolaire (c'est souvent le cas lors du passage du collège au lycée) et les adolescents stressent à l'idée de ne jamais pouvoir établir de relations amicales avec ses camarades et finir souvent. Lorsqu'ils sont justement dans cette solitude à l'école, ils peuvent malheureusement être sujet de moquerie de la part de ses camarades, que nous pouvons juger d'immature. Cela génère du stress chez l'adolescent, car, en plus de stresser, dû au fait qu'il va penser de plus en plus à qu'il ne puisse jamais de se faire d'amis, il va stresser, rien que d'aller à l'école, car il redoute fortement l'attitude moqueuse et méchante, que ses collègues de travail vont avoir envers lui.

De nos jours, les adolescents sont préoccupés par leurs apparences et le fait d'être considéré comme « normaux » par rapport aux autres. En effet, lors de la puberté, ils subissent des changements physiologiques. Lorsque ces modifications sont trop prononcées, ou au contraire pas assez, les enfants vont alors penser être anormaux, ce qui va engendrer le stress, si ces derniers ne sont pas au courant que ces changements se développent différemment, selon chaque individu. Prenons l'exemple d'un adolescent masculin dont la pilosité faciale tarde à se développer, comparé à ses amis. Il va alors se remettre en question, et se demander pourquoi il est différent des autres jeunes de son âge. Cette « anormalité » va rester constamment dans ses pensées, et cela va peser sur lui au quotidien, et ce futur adulte va commencer à émettre du stress, car il ne souhaite pas devenir un adulte complètement différent des autres.

De plus, les adolescents, avec le développement d'internet et l'expansion des réseaux sociaux, stressent car ils ne possèdent pas un corps « parfait ». En effet, à force de voir de nombreux top modèles, les adolescents considèrent le physique de ces personnes comme étant la norme à avoir. Vu que cela est éloigné de la réalité, et que les enfants n'en ont pas forcément tous conscience, il se peut que les adolescents commencent à complexer sur leur apparence et à développer du stress. Cependant à quoi est dû ce stress ? La raison la plus évidente est que les adolescents ont peur de recevoir certaines moqueries à leur égard concernant leur physique. Prenons l'exemple des adolescents se sentant en surpoids. Ils sont complexés par leur corps qu'ils considèrent comme n'étant pas les attentes de la

société. Ainsi, ils vont développer du stress avant de croiser le regard des autres. A cela s'ajoute le fait que l'adolescent aura l'impression que tout le monde ne voit qu'en lui, ses kilos en trop, qui va le faire déprimer, puis stresser si ce dernier n'arrive pas à perdre du poids.

De plus, pour les adolescents issus de famille moins aisée, il est possible qu'ils développent du stress, à cause du manque d'argent de leur famille. En effet, ces derniers redoutent des moqueries concernant, par exemple, sur leurs vêtements qui sont peu coûteux, ou encore, leur téléphone portable qui n'est pas le plus récent comparé à celui de chacun de ses camarades.

De plus, il existe souvent, dans les établissements secondaires, des élèves qui sont plus connus que d'autres, de part leur popularité auprès des autres, et des adolescents cherchent à tout prix à devenir ami avec eux. Certains sont prêts à tout pour y parvenir ! Cela commence par adopter les codes du groupe auquel il appartient, jusqu'à commettre des actes auxquels l'adolescent accepte contre sa propre volonté. De nos jours, il y a plus en plus de groupe d'adolescent qui forcent d'autres jeunes de son âge, à fumer (tabac, cannabis,...) si ces derniers veulent appartenir à leur bande d'amis. C'est pourquoi alors certains adolescents stressent, puisqu'ils ne veulent pas consommer ces produits, mais le font par dépit. Cependant, ce n'est pas la fin du calvaire, car certains adolescents ont le devoir de « travailler » à la place des influenceurs du groupe d'adolescents populaires, que ce soit au niveau scolaire (effectuer des devoirs maisons à la place des autres) , ou au niveau extrascolaire (aller effectuer des achats pour les autres). Certaines fois, malheureusement, il arrive que certains adolescents se font racketter par ses camarades (argent ou nourriture le plus souvent) et acceptent sans broncher, par peur de ne pas être accepté par les autres. Souvent aveuglé par la toxicité de ces relations avec ses compagnons de travail et incapable de sortir de cette boucle interminable, l'adolescent va alors stresser perpétuellement lorsqu'il va se rendre à l'école. Malencontreusement, cela va alors conduire l'adolescent à se refermer sur lui-même et cela peut conduire, dans le pire des cas, à des tentatives de suicide, en réaction à la lassitude de l'enfant vis-à-vis de ce calvaire.

Enfin, le stress peut être créé par la préoccupation de l'adolescent concernant le début de sa vie sexuelle. En effet, par le fait de l'omniprésence des réseaux sociaux dans le quotidien d'un ado, la pression sur ce dernier, concernant le fait d'avoir un ou une petit(e) ami(e), est énorme. Avec notamment les nombreux sujets disponibles sur cette thématique, l'adolescent croit alors que de ne pas avoir débuté sa vie sexuelle tôt (vers 14-15 ans) est un drame. Il va alors croire qu'il n'est pas normal, surtout que c'est un sujet majoritairement abordé par les jeunes de son âge lorsqu'ils ont du temps libre ensemble. Écouter toutes ces histoires va alors entraîner toute une série de questionnement interne chez le futur adulte, qui va, au

fil du temps, générer du stress chez l'enfant.

Ensuite, l'adolescent peut être stressé, en voyant des gens, proches de lui, qui traversent des difficultés. En effet, inquiet par la souffrance de ses amis, par exemple, l'enfant est pris de compassion par le sort qui s'acharne sur eux, et peut éprouvé du stress, car il redoute, autant que ses amis, que quelque chose de grave puisse leur arriver. Prenons l'exemple des parents d'un ami, d'un certain adolescent, qui seraient gravement malades. Proche de son copain, l'adolescent va alors commencer à stresser, de peur que les parents de son compère perdent la vie.

De plus, l'adolescent peut stresser à cause des médias. En effet, les médias évoquent souvent des faits qui sont loin d'être joyeux. En regardant la télévision ou internet, il peut être facilement informer de ces drames. Si ces derniers peuvent impacter sa vie, ou ceux de ses proche (attentat par exemple), l'adolescent va alors commencer à stresser, car il redoute les conséquences que cela va peut-être avoir sur lui.

De plus, nous pouvons citer le problème lié au fait que certains adolescents sont attirés sexuellement par des gens du même sexe que lui. Le problème, est que cela n'est pas encore accepté par la globalité des adolescents qui vont alors faire subir, aux adolescents aux attirances homosexuelles, des moqueries et des violences. Ce problème n'est pas seulement présent à l'école, mais aussi au niveau familial. Dans certaines familles, pour différentes causes (idéologique, religieuse, ...), les parents n'acceptent pas l'orientation de leurs enfants, ce qui va entraîner du stress, car ce dernier aura des doutes concernant sa vie future, qui est totalement remise en question, car celle-ci sera modifiée en fonction de la volonté des autres, et non par sa propre volonté.

Également, de nos jours, où nous vivons dans une société qui recherche la performance, les adolescents peuvent être victimes de stress lié à une désorganisation imprévue, dans leur routine de vie très riche et condensée. En effet, le retard est un interdit dans notre société, et rien que de l'imaginer, les adolescents se mettent déjà un surplus de stress, avant même de se réveiller le matin. Cela est prolongé au réveil, et va perdurer durant le reste de la journée : stress d'arriver en retard à l'école, stress de louper le bus, stress d'arriver en retard aux activités extrascolaires,... Ce rythme de vie infernale, en plus d'épuiser le corps, vu que les adolescents ont moins le temps de subvenir à leurs besoins primaires (dormir, manger), va engendrer du stress qui va être quotidien.

De plus, il faut que l'adolescent soit organisé. En effet, les adolescents ont la fâcheuse tendance à avoir une attitude paresseuse, ce qui fait qu'ils effectuent souvent, au niveau scolaire, leurs tâches et les devoirs à la dernière minute. Bien

évidemment que s'ils sont bloqués, ils ne peuvent plus recevoir d'aide, car c'est déjà trop tard. Ainsi, il est préférable qu'ils travaillent un peu chaque jour, et non tout à la dernière minute, pour que les enfants soient moins stressés, ce qui leur permettra à leur cerveau de fonctionner parfaitement et de mieux réussir.

Il n'y a pas que dans le domaine du travail scolaire que l'adolescent soit organisé. Cela commence déjà dès le début de la journée, où un enfant organisé, stressera beaucoup moins si tout ce qui est heure de réveil, heure de petit-déjeuner, etc... est déjà planifié. A contrario, les enfants désorganisés vont alors commencer à stresser dès le réveil, par peur d'arriver en retard à l'école, car ils n'ont pas planifié leur journée à l'avance.

C'est bien beau d'évoquer les situations qui vont générer du stress chez l'adolescent, mais concrètement, que cela va-t-il causer en lui ?

Il faut avant tout savoir, que le stress chez l'adolescent peut changer radicalement son comportement. Dans son livre intitulé *Enfants Stressés*, Nathalie Parent, psychologue, nous dit que « vous vous demandez pourquoi il a soudainement des attitudes qui ne lui ressemblent pas... Tout simplement, parce que c'est sa manière à lui d'exprimer son stress ».

Le stress engendre un repli de l'adolescent sur lui-même. Se sentant triste et incompris, cela peut alors causer une dépression chez l'individu. Il arrive fréquemment que les effets de la dépression sont souvent négligés, et que cela va passer "tout seul". L'adolescent a besoin de consulter quelqu'un pour s'en sortir.

Le stress entraîne une perte de confiance en soi. En effet, l'adolescent, dans un climat d'insécurité, va se mettre à douter énormément, et aura de moins en moins confiance en lui. Ce manque de confiance peut lui être préjudiciable, car il aura tendance à moins s'investir dans ce qu'il entreprend.

Il peut également adopter des comportements agressifs, violents. L'enfant va alors libérer le poids de l'emprise du stress sur lui, par la violence.

A cela s'ajoute les problèmes de santé que cela peut causer : anorexie, boulimie, insomnie,... Dans le pire des cas, l'enfant peut entrer dans un stade de dépressions, accompagné de tentatives de mutilations, pensées suicidaires et tentative de suicide malheureusement.

De plus, le stress peut causer une inhibition cognitive, ce qui va empêcher l'adolescent de bien réussir à l'école.

Il est clair que le stress ruine la vie d'un adolescent. Cependant n'existe-t-il pas un moyen pour le contrôler ? Pour le prévenir ?

Une des solutions serait le dialogue. En effet, le stress est souvent causé par

l'imagination de l'enfant, qui se fait des films stressant, dans sa tête, des événements à venir. En réalité, il n'y a pas d'appréhension à avoir, et le fait d'en parler à des personnes dignes de confiance (parents, famille, amis, psychologue) va certainement rassurer l'adolescent, qui va voir plus clair, et ne plus ressasser des idées imaginaires qui ruinaient sa vie.

Lorsque l'enfant a, par exemple, peur des jugements négatifs des autres, et le fait d'en parler à un adulte, qui va éclaircir son problème, va aider le futur adulte à déstresser.

L'enfant doit faire des efforts pour nouer un lien avec ses parents. En effet, les adolescents ont tendance à être en froid avec les parents, ce qui complique les échanges. C'est pourquoi les adolescents doivent prendre sur eux-mêmes, et essayer de lier des contacts avec leurs responsables. Cela va l'aider dans sa gestion du stress, vu qu'il arrivera plus facilement à se confier, et à libérer sa conscience.

Si l'enfant n'a vraiment aucun moyen de nouer des liens avec ses parents, il peut essayer de prendre contact avec des psychologues (il y en a un dans la majorité des établissements scolaires) pour pouvoir confier ses problèmes. Le psychologue fera alors tout son possible, pour aider l'adolescent à être mieux dans sa tête, et s'épanouir dans la vie.

Les parents ont également leur part de responsabilité. En effet, ils mettent souvent une pression excessive sur leurs enfants. Pour éviter que l'enfant ne stresse de la future réaction de ses parents face à une contre-performance, ces derniers doivent prendre le temps de le rassurer et que l'échec n'est pas si grave que ça. De plus, les parents doivent apprendre à féliciter leurs adolescents, lorsqu'ils répondent aux attentes de leurs responsables légaux. Il est rare que les parents félicitent leurs enfants, car pour eux, cela est normal d'être très bon, tout le temps. D'après Jeanne Siaud-facchin, les parents ont pour but d'accompagner leurs enfants, à travers les périodes stressantes de leur vie. C'est pourquoi, dialoguer avec l'ado et le féliciter, c'est le rendre plus épanoui et, pourquoi pas, l'épargner de future période stressante, vis-à-vis de ce sujet. L'adolescent, pour se sentir bien dans sa tête, a besoin que l'on lui rappelle les bonnes choses qu'il a déjà pu accomplir par le passé. Il faut également valoriser tous les progrès qu'il a accompli, même lorsqu'il échoue. Les parents doivent l'aider à dédramatiser tout événement négatif, et faire en sorte que l'adolescent aborde, avec confiance, les difficultés auxquelles il va faire face, et qu'il ne perd pas courage dès le moindre faux pas.

De plus, les parents ont le devoir de remarquer si leurs adolescents vont bien. En effet, c'est une période de l'enfance, où ils se confient peu à leurs parents. Ainsi, ils

ne vont pas vouloir confier leurs problèmes, car ils veulent devenir autonomes, et indépendant de leur parent. C'est pourquoi les parents doivent essayer de les interroger sur les activités de leurs enfants, et déceler un quelconque problème. Il ne faut pas que cela soit trop excessif sous peine que l'enfant soit lassé de l'attitude de ses parents et que celui-ci se braque.

De plus, il est conseillé que l'adolescent prenne du temps sur soi. En effet, s'il s'inflige une charge de travail trop importante, son cerveau ne va pas fonctionner à son plein potentiel. C'est pourquoi il est préférable qu'il prenne un temps de repos, pour pouvoir penser à autre chose que les événements stressant et libérer l'esprit.

C'est pourquoi il est conseillé qu'un adolescent fasse des activités extrascolaires qui lui plaisent. Cela peut être le sport, la marche, mais aussi dans des domaines artistiques, comme le dessin ou la musique. L'adolescent va alors avoir des pensées positives, puisqu'il fait quelque chose qui lui plaît. De plus, il va rencontrer de nouvelles personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt, et avec qui, il va entretenir des relations amicales qui vont l'épanouir. A cela s'ajoute le fait que le cerveau, libéré des pensées négatives, va alors être plus productif, et l'enfant va mieux réussir au niveau scolaire. Cela est donc bénéfique !

Également, l'adolescent doit essayer de profiter du plus possible des périodes de vacances scolaires. En effet, cela va l'aider à décompresser, et cela va chasser les pensées stressantes qui ruminent dans sa tête. Le fait d'oublier ses stress du quotidien, va le rendre plus épanoui, ce qui va empêcher l'enfant de développer des pensées stressantes. A cela s'ajoute qu'un bon sommeil permet à l'adolescent de stresser moins rapidement.

L'adolescent doit essayer d'anticiper les événements qui vont le stresser. Il aura alors probablement le temps de se confier à quelqu'un. Cela va l'aider à mieux appréhender les futurs événements, et il stressera moins, voire pas du tout, à l'approche des échéances.

De plus, la génétique joue un rôle sur le développement du stress chez l'adolescent. En effet, des études tendent à montrer que, les enfants développant le plus de stress, ont des parents qui ont tendance à être stressés de nature.

Chaque individu est différent et chacun a des techniques différentes pour le gérer correctement. Certains adolescents peuvent par exemple, faire des exercices de respiration pour diminuer leur rythme cardiaque, ce qui permet d'être plus lucide et de faire disparaître le stress. C'est ce que conseille notamment Gilles Diederichs, sophrologue, dans son livre intitulé *Déstresse*. Dans cet ouvrage, il conseille d'effectuer 6 expirations/inspirations par minute, pendant 5 minutes. Cela va aider l'adolescent à canaliser son stress, et ce dernier ira mieux.

Pour résumer, le stress est un mécanisme physiologique, pour faire face à un certain danger, qui se manifeste chez l'adolescent, mais pas que, lorsqu'il est confronté à des événements ou situations redoutés. Cela va le nuire, car cela va impacter négativement sa santé, qui peuvent conduire à des drames irréversibles. Cependant, il existe des moyens pour limiter le stress, l'éviter, ce qui peut permettre à l'adolescent de vivre plus paisiblement. Il ne faut pas qu'il oublie que, malgré ses désirs d'indépendance et d'autonomie, il a toujours besoin l'aide des adultes, afin de surmonter les difficultés du quotidien.

Dossier : le stress chez les adolescents