

# Le stress des enfants et des adolescents : le reconnaître pour mieux le contrôler

Une invitation du Comité consultatif des services aux élèves handicapés  
et aux élèves en difficulté d'adaptation et ou d'apprentissage (CCSEHDAA)

**à tous les parents et le personnel  
de la Commission scolaire de la Capitale**

**Durée: 90 minutes** de présentation suivie d'une période de questions



*Dre Marie-France Marin*

C'est un mythe de croire que les enfants et les adolescents ne sont pas stressés. Les études scientifiques de la dernière décennie montrent sans équivoque que les enfants et les adolescents sont très réactifs au stress. Or, le cerveau n'est pas complètement développé à la naissance et il continue de progresser jusqu'à la fin de la vingtaine. Le stress a donc des effets très importants sur le développement du cerveau des enfants et des adolescents et il devient donc nécessaire de bien comprendre les facteurs menant à une réponse de stress chez les enfants et les adolescents pour prévenir les effets délétères du stress sur l'apprentissage et la mémoire.

Cette conférence a pour but d'aider les parents, les professeurs et les professionnels de l'éducation et/ou de la santé à reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress aigu et chronique chez l'enfant et/ou l'adolescent. Dans un deuxième temps, les facteurs connus pour induire des réponses de stress chez les enfants et les adolescents sont présentés et les sensibilités au stress en fonction de l'âge sont définies. Enfin, des pistes d'intervention ayant démontré leur capacité à diminuer la réponse de stress chez l'humain sont présentées.

En conclusion, Dre Marin présente un résumé du programme 'Déstresse et Progresse' qui a été développé pour aider les jeunes à contrôler leur réponse de stress.

**Date : 9 octobre 2018**

**Heure : 19h15**

**Lieu : École secondaire La Camaradière**

3400, boul. Neuvialle, Québec G1P 3A8 – Entrée à l'avant : Porte 4 ou à l'arrière : Portes 15-16

**Le stationnement sera gratuit.**

**Aucune inscription nécessaire**