

Partenaire de la promotion  
de la santé mentale:



**Desjardins**  
Sécurité financière<sup>MD</sup>

Conjuguer avoirs et êtres



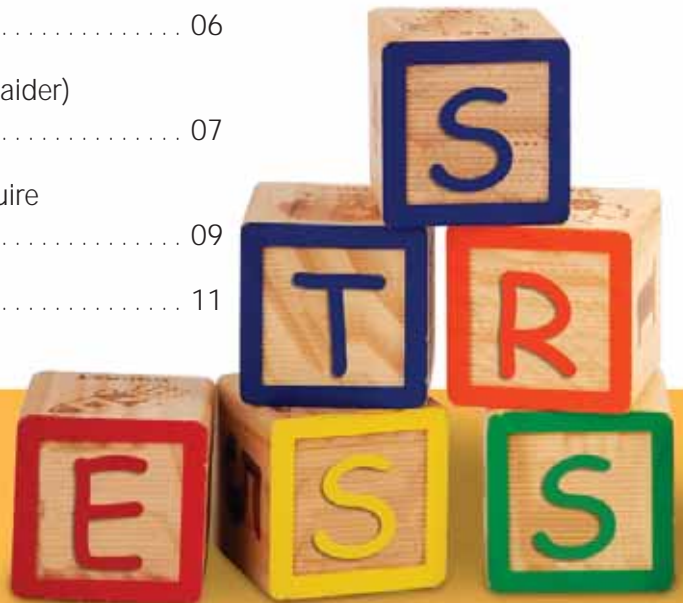
Jongler sans s'essouffler :  
comment gérer votre stress et  
**celui de votre famille**



LA  
**FONDATION DE  
PSYCHOLOGIE**  
DU CANADA

# Table des matières

L'ABC du stress . . . . .	01
Qu'est-ce qui vous stresse? . . . . .	03
Dix stratégies pour vous aider à gérer le stress . . . . .	04
Le stress touche aussi les enfants! . . . . .	06
Comment aider vos enfants (et vous aider) à gérer le stress. . . . .	07
Sachez les aider : stratégies pour réduire le stress des enfants . . . . .	09
Quelques ressources à connaître . . . . .	11



# Stress pour tous

Il suffit de mentionner le mot « stress » pour capter l'attention des gens. Cela n'a rien d'étonnant, puisque le stress est universel et touche tout le monde. Les adultes vivent du stress, les enfants vivent du stress et les animaux de compagnie en vivent aussi. De plus, le stress se moque des barrières économiques, sociales et culturelles. Il est donc essentiel que chacun sache le comprendre et le gérer, car un stress mal géré peut avoir des incidences sérieuses sur la santé – tant sur le plan physique que mental.



« Le stress est une réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite. »

– Dr. Hans Selye (1974)

# L'ABC du stress

## Mais qu'est-ce que le stress, au juste ?

C'est une réponse physiologique identifiable qui se produit dans notre corps quand nous sommes excités, effrayés, menacés ou inquiets. Quand un stress se produit, le cerveau signale au corps qu'il doit se préparer à faire face à la situation. Pour ce faire, il stimule le système nerveux autonome, qui est responsable de plusieurs fonctions corporelles, dont la tension musculaire, la respiration, la pression artérielle, le rythme cardiaque, la dilatation des pupilles et le contrôle de la température.

Dès que notre corps ou notre esprit perçoit un danger, des changements chimiques et hormonaux se produisent dans notre corps. Ces changements nous préparent à prendre la fuite pour éviter le danger, ou à rester sur place et à combattre. Certes, cette réaction de combat

ou de fuite était saine et nécessaire à l'époque où nos ancêtres devaient assurer leur survie devant des menaces physiques (pensez par exemple aux communautés préhistoriques aux prises avec des prédateurs et des milieux hostiles). De nos jours, par contre, les menaces que nous vivons sont avant tout d'ordre social et émotif plutôt que physique, mais notre corps réagit de la même manière que celui de nos ancêtres.

La réaction au stress entraîne la production d'hormones, dont les plus importantes sont l'adrénaline et le cortisol. L'adrénaline est une hormone à action rapide. Pour préparer notre corps à réagir rapidement, elle libère des éléments chimiques qui nous donnent une poussée d'énergie, renforcent les muscles >

des bras et des jambes, et augmentent le rythme cardiaque, la pression artérielle et la teneur en oxygène du sang. L'adrénaline agit rapidement, mais ses effets sont de courte durée.

Quant au cortisol, qui travaille de concert avec l'adrénaline pour nous donner une poussée d'énergie, c'est une hormone aux effets durables qui permet au corps de rester vigilant pendant plusieurs minutes, plusieurs heures ou même plusieurs jours. Les niveaux de cortisol restent élevés plus longtemps que les niveaux d'adrénaline. Ainsi, le corps reste « en état d'alerte » jusqu'à la disparition du stress. Mais si le stress continue et que le niveau de cortisol demeure élevé, des problèmes peuvent survenir : le corps et l'esprit s'épuisent, le système immunitaire s'affaiblit, la tension musculaire augmente et la capacité de concentration diminue. Les recherches ont démontré qu'une personne dont le niveau de cortisol est toujours élevé devient plus sensible au stress, y réagit davantage et a plus de mal à retrouver son calme à la suite d'une expérience stressante.

**À long terme, le stress peut être dangereux.** Un excès de stress peut entraîner ou aggraver certaines maladies, dont le diabète, la colite et les maladies cardiaques, pour n'en nommer que quelques-unes. Il peut aussi causer un trouble du comportement, par exemple des abus d'alcool ou de drogues et des difficultés dans les relations sociales. Vous pouvez apprendre à reconnaître les moments où votre stress devient excessif et trouver des moyens de le

*Saviez-vous que le stress peut entraîner une prise de poids ? En effet, les changements hormonaux produits par le stress peuvent vous donner envie de manger des aliments riches en gras et en hydrates de carbone. En créant cette envie, votre cerveau signale à votre corps qu'il lui faut plus d'énergie pour pouvoir traverser cette période stressante. Alors, qu'avez-vous l'habitude de manger quand vous êtes stressé ?*

réduire. Vous pouvez, par exemple, vous éloigner de la source du stress puis revenir examiner le problème plus tard, quand vous serez plus calme et plus à même de trouver des solutions.

Il faut aussi se rappeler qu'il existe un « bon stress ». Un peu de stress peut nous donner de l'énergie, nous motiver, améliorer nos performances et nous aider à faire face aux dangers. Tout le monde a besoin d'un peu de stress pour repousser ses limites, croître et mettre du piquant dans la vie! **Le secret, c'est de gérer votre niveau de stress afin qu'il ne devienne jamais dommageable pour vous et votre famille.**



# Qu'est-ce qui vous stresse?



## **Le saviez-vous?**

*D'après une recherche menée par l'Université de Rochester, dont les résultats ont été publiés en mars 2007 dans les Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, ce sont les enfants dont les parents sont le plus inquiets qui sont le plus souvent malades. Ces résultats nous fournissent des pistes importantes, car ils laissent supposer que l'humeur ou le comportement négatif des parents peut avoir une influence négative sur la santé des enfants.*

*« Plus on s'inquiète, plus on vieillit.  
Plus on rit, plus on se sent jeune. »*

*– Proverbe chinois*

Les sources de stress sont multiples et varient selon les personnes et les situations. Il n'en demeure pas moins que certaines sources de stress sont communes à un grand nombre de Canadiens. D'après le *Sondage 2007 sur les attitudes des Canadiens à l'égard de la santé physique et mentale au travail et dans les loisirs* mené par Desjardins Sécurité financière, auquel a participé un échantillon représentatif de plus de 1500 travailleurs canadiens adultes, 30 % des Canadiens considèrent les **finances** comme la principale source de stress, alors que 17 % placent au premier rang les **questions/problèmes familiaux** et 6 %, le **manque de temps**.

Toujours dans le même sondage, un nombre important de répondants, soit 19 %, ont révélé que les **exigences**

**de leur travail** étaient leur plus grande source de stress. Heureusement, un grand nombre de stratégies et de ressources peuvent vous aider à réduire votre stress et, par le fait même, à trouver un meilleur équilibre entre votre travail et votre vie personnelle. Dans cette brochure, nous vous proposons quelques idées et stratégies pour vous et votre famille. Apprenez à mieux gérer votre stress personnel: en plus d'accroître votre propre bien-être mental et physique, vous réduirez le stress secondaire que vos réactions peuvent déclencher chez les membres de votre famille.

# Dix stratégies

## pour vous aider à gérer le stress

- 1 Assurez-vous de dormir de 7 à 9 heures par nuit.** Les recherches ont démontré qu'à long terme, le fait de dormir seulement 5 heures ou moins par nuit peut entraîner de graves problèmes de santé. Si vous dormez suffisamment, vous pourrez mieux affronter le stress de la vie quotidienne.
- 2 Établissez vos priorités.** Prenez régulièrement un moment pour examiner les tâches que vous faites à la maison et au travail. Déterminez si elles sont nécessaires ou si elles pourraient être éliminées ou remises à plus tard.
- 3 Si vous passez beaucoup de temps en voiture pour vous rendre au travail, tentez de réduire votre niveau de stress sur la route.** Vous pourriez par exemple partir un peu plus tôt et prendre des routes secondaires pour admirer le paysage et éviter la circulation ; écouter vos CD préférés (livres lus ou musique) ; faire du covoiturage ou prendre les transports en commun pour ne pas être toujours au volant ; et vous assurer que votre voiture est propre, confortable et contient des collations santé.
- 4 Prenez soin de votre corps.** Optez pour une alimentation qui vous gardera en forme et en santé. Vous aurez alors l'énergie qu'il faut pour surmonter les défis quotidiens. Pensez à réduire ou à éliminer votre consommation de caféine. En effet, la caféine est une drogue qui déclenche une réaction de stress dans votre corps. Elle peut vous rendre nerveux et vous empêcher de dormir. Enfin, faites de l'exercice régulièrement : l'activité physique favorise la production d'endorphines, un véritable cadeau de la nature qui vous aidera à gérer votre stress !
- 5 Utilisez tous vos jours de vacances.** Tout le monde a besoin de souffler un peu et de se reposer. Si vous ne partez pas en voyage, pourquoi ne pas pique-niquer au bord de l'eau, installer un hamac dans un coin ombragé de la cour et y flâner avec un bon livre, ou passer une journée au spa. Si vous partez en voyage, tentez de revenir une journée plus tôt pour avoir le temps de défaire vos bagages et de vous organiser avant de reprendre le travail.
- 6 Si vous tombez malade, restez à la maison au besoin.** Prenez le temps qu'il faut pour vous rétablir.
- 7 Planifiez.** C'est l'une des meilleures façons de réduire le stress et l'anxiété. Vous pouvez par exemple planifier votre menu pour la semaine ou même cuisiner pendant la fin de semaine et mettre des repas au congélateur, ou encore prendre un moment pour dresser la liste des tâches à accomplir le lendemain. Planifier, c'est aussi garder l'œil sur vos finances, clarifier vos buts et ceux de votre famille, obtenir les conseils professionnels d'un conseiller financier qualifié et mettre en place les ressources dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs à long terme, tout en étant prêt à réagir aux imprévus.

*Tenez un « journal de stress » pendant un mois. Notez-y les événements qui ont été une source de stress pour vous et indiquez comment vous avez réagi. Êtes-vous satisfait de votre réaction ? Pourriez-vous mieux réagir à l'avenir ?*



8

**Établissez une séparation claire entre vos heures de travail et votre vie personnelle.** Si vous recevez un courriel à une heure du matin, vous pouvez *choisir de ne pas y répondre*. Réservez-vous aussi régulièrement, entre la fin de votre journée de travail et votre retour à la maison, des moments complètement libres. Vous pourrez profiter de ces instants pour respirer un peu, vous détendre, ou vous occuper de quelques tâches imprévues avant de rentrer chez vous.

9

**Écrivez chaque jour trois choses dont vous êtes reconnaissant, même si cela est difficile.** Cette réflexion vous aidera à vous concentrer sur des points positifs et à penser à ce qui va bien plutôt qu'aux problèmes. Si cela est possible, faites du bénévolat auprès d'un organisme ou de gens dans le besoin. Quand on regarde des gens aux prises avec de grandes sources de stress, il est plus facile de remettre sa vie en perspective.

10

**Créez un bon réseau de soutien.** Entretenez des relations enrichissantes avec vous-même, vos collègues, votre famille, vos amis et votre source spirituelle. Parlez avec vos êtres chers de techniques de gestion du stress, et voyez comment vous pouvez les utiliser dans votre vie de tous les jours. Vous trouverez quelques idées et stratégies pensées pour les enfants dans les prochaines pages.

### **IMAGINEZ...**

*que vous avez toujours deux petites personnes juchées sur vos épaules – une à gauche, l'autre à droite. La première est un copain amical et sympathique qui vous encourage, souligne vos points forts et vous soutient. L'autre est une brute méchante qui vous critique toujours, souligne vos erreurs et vous insulte. Lequel des deux devriez-vous écouter? Votre copain positif, bien sûr! Soyez votre meilleur ami: c'est une excellente façon de gérer votre stress. Un meilleur ami est gentil, compréhensif et nous encourage quand nous sommes déçus. Il reconnaît nos erreurs, bien sûr, mais il ne s'y attarde pas et nous aide à célébrer nos réussites.*

# Le stress touche aussi les enfants!

Pourquoi faut-il connaître l'effet qu'a le stress sur les enfants? **Parce qu'un surcroît de stress environnementaux présents dans la vie d'un jeune enfant peut avoir certains effets physiologiques néfastes qui influenceront son développement à long terme.** En fait, il faut souligner que les effets physiques qu'ont les stresseurs externes sur le système nerveux sont plus importants chez les très jeunes enfants que chez les personnes plus âgées car ils peuvent influencer sur le développement du cerveau. Chez un enfant, le stress chronique peut causer des troubles qui peuvent se traduire par des problèmes de santé, des difficultés d'apprentissage ou des problèmes de socialisation. La bonne nouvelle, c'est que les parents et les éducateurs sont bien placés pour apprendre aux enfants des techniques de gestion du stress qui leur serviront leur vie durant, et qu'il existe de nombreuses stratégies efficaces pour gérer son stress!

*« Le stress peut nuire au bien-être physique, affectif, social, intellectuel et au rendement scolaire des enfants. Le stress peut également influencer sur la motivation, l'attention, la perception, la mémoire et le processus d'apprentissage des enfants. Il existe des méthodes et des techniques afin de rendre les enfants moins sensibles au stress et de les aider à gérer les facteurs de stress d'une manière appropriée et constructive. »*

*– Harold Minden, Ph. D., professeur émérite au département de psychologie de l'Université York et ancien administrateur de la Fondation de psychologie du Canada*



# Comment aider vos enfants (et vous aider) à gérer le stress

*Les stratégies de gestion du stress aident les enfants à se sentir en contrôle, à se détendre et à acquérir une attitude positive.*

*– Programme Nos enfants et le stress, Fondation de psychologie du Canada*

Le stress peut provenir d'une multitude de sources. Ainsi, la rentrée scolaire est souvent une période stressante pour les enfants et les familles, puisque la rentrée exige de nombreux préparatifs et expose les enfants à de nouvelles situations – de nouveaux professeurs, de nouvelles activités et un rythme de vie accéléré. Les enfants peuvent exercer un certain contrôle sur les facteurs de stress ordinaires, qui font partie de la vie quotidienne, comme le fait d'avoir trop de devoirs ou de voir des catastrophes à la télévision. Mais les enfants n'ont que peu ou pas de contrôle sur certains facteurs de stress qui se font sentir pendant une longue période, tels qu'une rupture de mariage ou un déménagement dans une nouvelle ville. Il est important de se rappeler que la perception des menaces et des dangers est tout à fait personnelle : ce qui est stressant pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre. Chacun a ses propres perceptions, prédispositions et expériences.

Les enfants ont tout intérêt à apprendre à gérer le stress, car s'ils apprennent tôt à y réagir d'une manière saine et constructive, ils deviendront plus résilients et seront mieux préparés à faire face aux imprévus de la vie. Heureusement, vous pouvez poser plusieurs gestes simples et efficaces pour aider vos enfants à gérer leur stress, ce qui vous aidera à gérer votre propre niveau de stress.

# QUELQUES SYMPTÔMES DU STRESS CHEZ L'ENFANT

La plupart des parents et des éducateurs repèrent vite les problèmes de comportement, car ils sautent aux yeux. Voici quelques

**COMPORTEMENTS** à surveiller :

**L'enfant pleurniche, n'écoute pas, pleure, se ronge les ongles, rêve, se bat avec ses amis ou des membres de la famille, fait montre d'une prudence excessive, a des difficultés à l'école, n'a aucun appétit ou mange plus qu'à l'habitude.**

Gardez à l'esprit que le **STRESS** peut être à l'origine de ces comportements.

Quand les enfants vivent du stress, leur **corps**, leur **esprit** et leurs **sentiments** sont touchés. En plus d'entraîner les comportements mentionnés plus haut, le stress peut se traduire par des symptômes physiques, mentaux et émotifs.

Ces signes sont parfois moins évidents que les comportements problématiques, mais ils n'en sont pas moins réels. Vous pourriez remarquer certains de ces comportements à la rentrée scolaire, entre autres si l'enfant doute qu'il arrivera à faire tous ses devoirs.

## CORPS

Voici quelques symptômes **physiques** qui peuvent être liés au stress :

**Tensions musculaires, maux de tête et d'estomac, rythme cardiaque rapide, sensation de froid, éruptions cutanées, tremblements, sommeil agité, fatigue, maladie**

## ESPRIT

Quelques symptômes **psychologiques** qui peuvent être liés au stress :

**Manque de concentration, pensées qui tourbillonnent, trous de mémoire, difficulté à résoudre les problèmes, distraction, confusion, pensées irrationnelles**

## SENTIMENTS

Quelques **sentiments** pouvant être associés au stress :

**Peur, anxiété, frustration, tristesse, colère, sentiment d'être dépassé, panique, sensibilité excessive, irritabilité, détresse, désespoir, impression d'être menacé**



# Sachez les aider: stratégies pour réduire le stress des enfants



*Les conseils qui valent pour les adultes valent aussi pour les enfants. Bien que les stratégies ci-dessous s'adressent avant tout aux enfants, une bonne gestion du stress commence, à tout âge, par une alimentation saine, une activité physique régulière, un bon sommeil et des techniques de relaxation!*

**1**  **Passez du temps avec vos enfants.** Trouvez-vous des activités créatives et amusantes à faire en famille, comme de préparer le souper ensemble, et encouragez les enfants à faire des suggestions. Profitez de vos moments ensemble pour rire! Le rire a un merveilleux effet antistress.

**2**  **Demandez régulièrement à votre enfant si quelque chose le tracasse, et écoutez attentivement ce qu'il vous dit.** S'il a des préoccupations, aidez-le à décider de la prochaine étape et demandez-lui ensuite si cela l'a aidé. Soyez attentif : si vous avez l'impression que votre enfant ou vous-même êtes aux prises avec un stress plus sérieux qu'à l'habitude, comme une dépression, un trouble alimentaire ou un trouble anxieux, pensez à vous renseigner ou à obtenir des conseils professionnels, en vous adressant d'abord à votre médecin de famille. Montrez chaque jour à vos enfants que vous les aimez ; serrez-les dans vos bras et dites-leur combien vous tenez à eux.

**3 Évitez d'inscrire votre enfant à un trop grand nombre d'activités parascolaires.**

Parfois, la meilleure façon de réduire le stress des enfants consiste à leur donner des moments de tranquillité, ou à les faire participer à diverses activités non compétitives à la maison ou dans la collectivité, comme faire du bénévolat ou une promenade avec le chien. Ne rien faire du tout est aussi parfois une « activité » amusante !

**4 Essayez d'intégrer une structure et de la stabilité dans la vie de votre enfant.**

Certaines périodes de l'année, comme la rentrée scolaire, peuvent être particulièrement stressantes pour les enfants. Décidez avec votre enfant quelle sera la routine du matin et celle du soir, et trouvez ensemble d'autres activités qui aident à créer un environnement stable pour lui.

**5 Créez une liste d'activités antistress en famille et affichez-la.**

Proposez que chaque membre de la famille consulte cette liste et choisisse l'un des conseils quand il se sent stressé. Si quelqu'un trouve un nouveau conseil qui donne de bons résultats, demandez-lui de l'ajouter à la liste pour que tout le monde puisse en profiter.



# Quelques ressources à connaître:

## PUBLICATIONS

*Better Sleep for Your Baby and Child: A Parent's Step-by-step Guide to Healthy Sleep Habits*, par Shelly K. Weiss, Ph. D.

*Families & Time: Keeping Pace In A Hurried Culture*, par Kerry J. Daly.

*L'Enfant stressé*, par David Elkind.

*Maîtrisez votre stress*, par David Posen, M.D.

*Make Your Workplace Great: The 7 Keys to an Emotionally Intelligent Organization*, et *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*, par Steven J. Stein, Ph. D.

*Pourquoi les hommes oublient tout et les femmes ont la mémoire longue*, par Marianne J. Legato, M.D., FACP. L'évolution du rôle des parents et la dépression chez les hommes et les femmes figurent parmi les thèmes abordés. Le livre explique aussi pourquoi les hommes et les femmes réagissent différemment au stress et pourquoi ces différences sont importantes. Le docteur Legato est l'une des fondatrices du Partnership for Gender-Specific Medicine à l'Université Columbia.

*Power Over Stress: 35 Quick Prescriptions for Mastering the Stress in Your Life*, par Kenford Nedd, M.D.

### Livres pour les parents

Les éditions du Centre Hospitalier Universitaire de Ste-Justine propose une gamme complète de publications à l'intention des parents. <http://www.chu-sainte-justine.org/editions/index.asp> [principalement en français]

L'organisme Parentbooks vend une large gamme de livres destinés aux parents, aux éducateurs et aux professionnels.

**1 800 209-9182 / 416 537-8334** ou [www.parentbooks.ca](http://www.parentbooks.ca) [en anglais seulement]

## SITES WEB

### About kids Health

[www.aboutkidshealth.ca](http://www.aboutkidshealth.ca) [en anglais seulement]

### Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Pour découvrir si votre vie est bien équilibrée, répondez au jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle. Répartis dans les diverses régions du Canada, les bureaux de l'ACSM offrent une variété de programmes et de services. [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

### Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

<http://www.camh.net/fr/index.html>

### Centre d'études sur le stress humain

(Institut universitaire en santé mentale Douglas, Université McGill)

Ce site informatif vous renseigne sur la nature du stress. Il propose aussi des conseils pour réduire le stress, un coin pour les jeunes, un magazine et encore plus.

<http://www.douglasrecherche.qc.ca/groups/stress/index.asp?l=f>

### Fondation de psychologie du Canada

[www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org)

### Fondation des maladies du cœur

Vous trouverez sur ce site des façons d'évaluer votre niveau de stress, de même que des conseils sur l'alimentation, l'exercice physique, les besoins des enfants en matière d'activité physique, et encore plus.

[ww2.fmccoeur.ca/Page.asp?PageID=903](http://ww2.fmccoeur.ca/Page.asp?PageID=903)

### Jeunesse, J'écoute

Cet organisme offre un service d'aide confidentiel 24 heures sur 24, par téléphone et par Internet. Une source précieuse de conseils, de renseignements et d'appui pour les jeunes.

**1 800 668-6868** ou [www.jeunesse.sympatico.ca/fr/](http://www.jeunesse.sympatico.ca/fr/)

### Mindyourmind.ca

Un site conçu par des jeunes et pour des jeunes, qui regorge d'information, de ressources et d'outils pour aider les jeunes à composer avec le stress, les situations de crise et les problèmes de santé mentale.

[www.mindyourmind.ca](http://www.mindyourmind.ca) [en anglais seulement]

### Santé Canada et le guide alimentaire canadien

Pour en apprendre plus sur la nutrition et les bonnes habitudes alimentaires, allez à <http://www.hc-sc.gc.ca>, cliquez sur « Aliments et nutrition » puis sur « Guide alimentaire canadien ».

### Santé mentale Canada

Ce site regroupe un vaste répertoire de psychiatres, psychologues, psychanalystes, conseillers et psychothérapeutes. <http://www.mentalhealthcanada.com/main.asp?lang=f>

### Société canadienne de psychologie (SCP)

La SCP peut vous diriger vers votre association provinciale ou territoriale, laquelle vous aidera à trouver un psychologue ou vous renseignera sur la psychologie au Canada. [www.cpa.ca](http://www.cpa.ca) ([www.apa.org](http://www.apa.org) – Société américaine)

### The Offord Centre for Child Studies

[www.offordcentre.com](http://www.offordcentre.com) [En anglais seulement]

### Nos enfants et le stress

Une partie des stratégies et des renseignements axés sur les jeunes enfants qui sont présentés dans cette brochure proviennent du programme *Nos enfants et le stress* de la Fondation de psychologie du Canada. Ce programme, qui est déployé d'un bout à l'autre du pays, aide les parents et les éducateurs à comprendre le stress chez les enfants et à fournir aux enfants les outils dont ils ont besoin pour gérer efficacement ce stress. La fondation de psychologie du Canada offre aussi d'autres programmes tels que « Parents pour la vie » et « Diversity in Action ».

[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org) [en anglais seulement]

La Fondation de psychologie du Canada et Desjardins Sécurité financière sont heureux de collaborer pour vous offrir les renseignements contenus dans ce livret.

## La Fondation de psychologie du Canada

**La Fondation de psychologie du Canada** (FPC) est un organisme national de bienfaisance qui a pour mission de soutenir les parents et de renforcer les familles. Pour ce faire, elle crée des ressources pédagogiques, élabore des programmes de formation à l'intention des professionnels et offre des activités de sensibilisation dans les collectivités. Fondée en 1974 dans le but de promouvoir la compréhension et l'utilisation des connaissances psychologiques afin d'aider les gens dans leur vie quotidienne, la FPC est guidée par un conseil d'administration formé de psychologues, de chefs d'entreprise et de piliers de la collectivité. Ses programmes, dont « Nos enfants et le stress », « Parents pour la vie » et « Diversity in Action », visent à aider les Canadiens à mieux comprendre la façon de gérer plus efficacement les situations et les relations qu'ils vivent à la maison, à l'école, au travail et dans la collectivité. Pour en savoir plus sur la FPC et ses programmes ou pour commander du matériel, consultez les sites [www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org) (en anglais seulement) et [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org).

## Desjardins Sécurité financière

Desjardins Sécurité financière est une composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier intégré de nature coopérative au Canada. Spécialisée en assurance vie, en assurance santé et en épargne-retraite, tant individuelles que collectives, Desjardins Sécurité financière, sur qui plus de 5 millions de Canadiens comptent chaque jour pour assurer leur sécurité financière, emploie plus de 3 700 personnes. Elle gère et administre un actif de près de 20 milliards de dollars. La Compagnie a des bureaux dans plusieurs villes du pays dont Vancouver, Calgary, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Montréal, Québec, Lévis, Halifax et St. John's.

Desjardins Sécurité financière a à cœur de promouvoir la santé mentale grâce à plusieurs partenariats et à son sondage annuel *À votre santé!* Pour obtenir plus de détails sur le sondage *À votre santé!* et sur les autres initiatives visant à promouvoir la santé mentale, visitez notre site Web à l'adresse [www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante](http://www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante).

**Rédaction:** Krista L. Saleh

**Graphisme:** Desjardins Sécurité financière



# Fatigués de courir? Vos enfants aussi.

C'est difficile pour un enfant de comprendre pourquoi nous lui poussons constamment dans le dos. Si vous êtes toujours pressés le matin, préparez son lunch, ses vêtements et son sac d'école le soir d'avant. Gardez-vous aussi du temps pour jouer avec votre enfant ou simplement pour vous détendre – et aidez toute la famille à décompresser.

**Rappelez-vous que c'est aux parents de ralentir la cadence.**



Le programme *Nos enfants et le stress* est offert par la Fondation de psychologie du Canada. Pour en apprendre davantage, consultez le site [www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org) [en anglais seulement].



Partenaire de la promotion  
de la santé mentale :



Conjuguer avoirs et êtres

[www.desjardinssecuritefinanciere.com](http://www.desjardinssecuritefinanciere.com)

MD Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière