

**MON STRESS À MOI : ATELIERS INTERACTIFS CONÇUS POUR AMÉLIORER LA  
COMPRÉHENSION DES MÉCANISMES DU STRESS ET ENCOURAGER LE  
DÉVELOPPEMENT DE STRATÉGIES D'AUTORÉGULATION CHEZ DES ENFANTS ÂGÉS DE  
8 À 10 ANS.**

\*Sara Donzé

CAS en Neurosciences de l'éducation, Formation Continue Université de Fribourg

\***Auteure correspondante** : Sara Donzé, [sara.chappuis@gmail.com](mailto:sara.chappuis@gmail.com)

**Citation** : Donzé, S. (2026). Mon stress à moi : Ateliers interactifs conçus pour améliorer la compréhension des mécanismes du stress et encourager le développement de stratégies d'autorégulation chez des enfants âgés de 8 à 10 ans. *Cortica* 5(1) 203-216 <https://doi.org/10.26034/cortica.2026.9678>

---

**Résumé :**

Cet éditorial met en évidence l'importance du stress chez les enfants et adolescents, souvent lié à la pression scolaire, au regard des autres et aux attentes élevées. Beaucoup perçoivent le stress comme incontrôlable et uniquement négatif, ce qui limite leur capacité à y faire face. Pourtant, il s'agit d'un mécanisme naturel et utile à court terme, mais qui peut devenir nocif s'il est chronique.

Face à ce constat, une démarche préventive est proposée à travers un atelier interactif destiné aux enfants de 8 à 10 ans. L'objectif est de leur permettre de mieux comprendre le fonctionnement du stress, d'identifier leurs propres signaux et de développer des stratégies d'autorégulation adaptées.

Le projet s'appuie sur des apports en neurosciences et en psychologie, notamment l'idée que la perception du stress influence fortement la manière de le gérer. Il cherche ainsi à transformer les représentations négatives en une vision plus constructive, où le stress devient un signal utile.

L'intervention repose sur plusieurs séances ludiques et éducatives, complétées par l'implication des parents. L'évaluation se fait à l'aide de questionnaires avant et après les ateliers afin de mesurer les progrès.

Les résultats attendus incluent une meilleure compréhension du stress, une plus grande autonomie émotionnelle et un renforcement du sentiment de compétence chez les enfants. Malgré certaines

---

limites méthodologiques, cette approche constitue une première étape vers une éducation émotionnelle précoce, essentielle au bien-être et à la santé mentale.

*Généré par chatGPT*

**Abstract :**

This work highlights the significant impact of stress on children and adolescents, often linked to academic pressure, social judgment, and high expectations. Many perceive stress as uncontrollable and purely negative, which limits their ability to cope effectively. However, stress is a natural and useful mechanism in the short term, though it can become harmful when it is chronic.

In response to this issue, a preventive approach is proposed through an interactive workshop designed for children aged 8 to 10. The aim is to help them better understand how stress works, recognize their own signals, and develop appropriate self-regulation strategies.

The project is grounded in findings from neuroscience and psychology, particularly the idea that one's perception of stress strongly influences how it is managed. It therefore seeks to transform negative beliefs into a more constructive view, where stress is seen as a useful signal.

The intervention consists of several playful and educational sessions, supported by parental involvement. Its effectiveness is assessed through questionnaires administered before and after the workshops to measure progress.

Expected outcomes include improved understanding of stress, greater emotional autonomy, and a stronger sense of competence among children. Despite some methodological limitations, this approach represents an initial step toward early emotional education, which is essential for well-being and mental health.

*Translated by chatGPT*

**Introduction**

Dans ma pratique professionnelle, j'ai été à de nombreuses reprises témoin d'enfants et d'adolescents submergés par le stress. La peur de l'échec, la pression de la réussite, le regard des autres ainsi que les attentes des enseignants et des parents constituent autant de facteurs qui amplifient leur niveau de stress. J'ai également observé de manière récurrente la présence de préconceptions fixes, concept développé par Dweck & Leggett (1988) et relayé dans le magazine Mammouth (2023), chez bon nombre de ces jeunes.

Ces préconceptions appliquées au stress se traduisent par la croyance que ce dernier est inévitable, incontrôlable et uniquement négatif. Beaucoup d'enfants et d'adolescents que j'ai accompagnés ne se percevaient pas comme des acteurs capables de comprendre et de réguler leur stress, mais plutôt comme soumis à une réalité qu'ils ne pouvaient ni expliquer ni maîtriser. Ce constat m'a conduit à vouloir approfondir mes connaissances sur le stress et à développer des outils pédagogiques visant une action préventive auprès des enfants, ainsi qu'un changement de regard sur ce phénomène.

En Suisse, les données récentes recueillies par la fondation Pro Juventute (2023) révèlent une tendance préoccupante : près d'un tiers des enfants et adolescents suisses sont exposés à un niveau élevé de stress. La pression scolaire constitue la principale source de ce stress, renforcée par les attentes de performance, les devoirs, les examens et les comparaisons constantes avec les pairs. D'autres facteurs aggravants incluent le harcèlement, les conflits en classe et l'incertitude face à l'avenir.

Ce stress, s'il est chronique, ne se limite pas à des effets passagers : il est associé à une diminution du bien-être général, une baisse de l'estime de soi et une augmentation de l'anxiété (Pro Juventute, 2023). Ces constats soulignent l'importance de mettre en place des dispositifs de prévention, des espaces d'écoute et des outils pédagogiques adaptés afin d'aider les jeunes à mieux comprendre et réguler leur stress.

Le présent projet s'intéresse à l'efficacité d'un atelier interactif destiné aux enfants de 8 à 10 ans, ayant pour but de favoriser la compréhension des mécanismes du stress et de développer des stratégies d'autorégulation. Ce projet s'inscrit dans une approche préventive et éducative, en lien avec les avancées des neurosciences de l'éducation qui mettent en évidence l'importance de l'éducation émotionnelle pour renforcer les fonctions exécutives et les compétences sociales. L'enfance représente une période critique pour l'acquisition de ces compétences, en raison de la plasticité cérébrale et du développement rapide du cortex préfrontal, impliqué dans les processus de régulation émotionnelle (Fahim, 2020).

### **But et objectifs de la recherche**

Le but de ce projet est d'examiner, de manière exploratoire, l'efficacité d'un atelier interactif conçu pour améliorer la compréhension des mécanismes du stress et encourager le développement de stratégies d'autorégulation chez des enfants âgés de 8 à 10 ans. Cette période est particulièrement

propice à l'acquisition de compétences émotionnelles, ce qui rend cette intervention d'autant plus pertinente.

La nature de cette étude est essentiellement pédagogique et préventive. Elle vise à évaluer dans quelle mesure un atelier interactif peut constituer un outil pertinent pour aider les enfants à mieux comprendre les mécanismes du stress, à identifier leurs émotions et à développer des stratégies d'autorégulation adaptées à leur âge. L'un des objectifs est de leur fournir, dès le plus jeune âge, des repères et des compétences transférables, susceptibles de les accompagner tout au long de leur développement.

Les objectifs spécifiques de la recherche :

- Renforcer la compréhension des mécanismes du stress

Aider les enfants à identifier les ingrédients du stress, le fonctionnement et les manifestations corporelles et émotionnelles du stress.

- Transformer la perception du stress

*Amener les enfants à considérer le stress non pas uniquement comme une expérience négative, mais comme un signal adaptatif qu'ils peuvent comprendre, anticiper et réguler.*

- Améliorer la détection des signaux personnels de stress

Mesurer l'évolution de leur capacité à reconnaître précocement leurs propres indicateurs de stress (symptômes physiques, pensées, émotions).

- Évaluer la mobilisation de stratégies d'autorégulation

Vérifier dans quelle mesure les enfants utilisent, de façon autonome et appropriée, une ou plusieurs stratégies d'autorégulation enseignées pendant l'atelier.

### **Question de recherche et hypothèses de travail**

La question centrale de cette recherche est la suivante :

Quelle est l'efficacité d'un atelier interactif visant à améliorer la compréhension des mécanismes du stress et à favoriser le développement de stratégies d'autorégulation chez des enfants âgés de 8 à 10 ans ?

Plus précisément, il s'agit d'examiner dans quelle mesure une intervention éducative, conçue de manière ludique et adaptée à cette tranche d'âge, peut transformer la perception du stress chez les

---

enfants, renforcer leur capacité à en reconnaître les manifestations, et les aider à mobiliser des stratégies efficaces pour y faire face.

Les hypothèses de ce projet sont les suivantes : la participation à l'atelier interactif sur le stress devrait permettre aux enfants de mieux comprendre le fonctionnement du stress ainsi que les mécanismes qui le sous-tendent. Ils seraient ainsi plus à même d'identifier leurs propres signaux de stress, qu'ils soient physiologiques, émotionnels ou comportementaux. Par ailleurs, il est attendu qu'ils puissent mobiliser, de manière autonome, une ou plusieurs stratégies d'autorégulation acquises au cours de l'atelier.

Cette intervention vise également à transformer leur perception initiale du stress : il ne serait plus vu comme un phénomène exclusivement négatif, mais plutôt comme un signal interne pouvant être compris, anticipé et utilisé de manière constructive. Enfin, l'atelier devrait contribuer à renforcer le sentiment de compétence personnelle chez les enfants, en augmentant leur perception d'eux-mêmes comme des acteurs capables de faire face aux situations stressantes.

## **Problématique**

Le stress se définit comme une contrainte non spécifique exercée sur le corps, causée par une perturbation de son fonctionnement normal (Selye, cité dans Lattion, 2025). En d'autres termes, comme le souligne le Dr Aurélie Lattion, il peut être compris comme « une réponse normale de notre corps à un stressor lorsque l'équilibre est perturbé ».

Comme l'explique Lupien (2010), le stress constitue un mécanisme biologique fondamental de survie, activé par le cerveau lorsqu'une menace est perçue dans l'environnement. Cette détection entraîne une cascade de réactions neurobiologiques, dont la sécrétion d'hormones telles que l'adrénaline et le cortisol, qui préparent l'organisme à réagir rapidement face au danger par une réponse de type « combattre ou fuir ». Historiquement, cette réponse adaptative a permis aux êtres humains de faire face à des situations de survie extrême.

Cependant, la recherche a également montré que ces mêmes hormones, lorsqu'elles sont produites de manière répétée ou prolongée, peuvent affecter certaines structures cérébrales impliquées dans la mémoire, l'apprentissage et la régulation émotionnelle. Ainsi, si le stress est indispensable à court terme, son activation chronique ou inappropriée peut devenir délétère, notamment pour le fonctionnement cognitif et émotionnel. Cette double nature du stress, à la fois protecteur et potentiellement perturbateur, en fait un sujet central dans la compréhension de la santé mentale et du développement des individus.

## Fondements théoriques du projet

Le projet s'articule autour de plusieurs concepts théoriques clés qui vont être brièvement présenté :

- La théorie des préconceptions, Sonia Lupien (2020)

La théorie des préconceptions du stress suggère que les croyances qu'une personne entretient à propos du stress influencent profondément sa manière d'y réagir, tant sur le plan psychologique que physiologique. Ces préconceptions peuvent être soit négatives, soit positives.

Une préconception négative conduit l'individu à percevoir le stress comme exclusivement nuisible, l'associant à la détresse, à l'épuisement et à des effets néfastes sur la santé physique et mentale. Cette vision est largement véhiculée dans les médias et contribue à renforcer la peur du stress.

À l'inverse, une préconception positive amène à voir le stress comme une source de défi, capable de générer des effets bénéfiques : augmentation de la motivation, de la concentration et de la performance. Travailler sur ces représentations devient alors essentiel pour construire une relation plus équilibrée et fonctionnelle au stress.

Dans cette perspective, Sonia Lupien (2020) met en lumière une idée centrale : notre perception du stress influence notre capacité à y faire face. Considérer le stress comme une menace ou un danger en amplifie les effets négatifs, le rendant plus envahissant et difficile à gérer. En revanche, reconnaître le stress comme une réponse naturelle et potentiellement utile permet de développer une meilleure résilience et des stratégies d'adaptation plus efficaces.

Enfin, elle souligne que la capacité à identifier les signaux de stress et à y répondre de manière appropriée constitue une compétence essentielle, à cultiver dès le plus jeune âge, pour favoriser le bien-être émotionnel et social.

- Les 4 ingrédients du stress, Sonia Lupien (2019, 2020)

Les recherches en neurosciences menées par Sonia Lupien ont permis d'identifier les éléments spécifiques qui déclenchent une réponse de stress chez l'être humain. Ces éléments sont dits universels : peu importe l'âge, le sexe ou le contexte, ils provoquent une production d'hormones de stress dès qu'ils sont présents.

Selon Lupien, une situation génère une réponse biologique de stress dès lors qu'elle contient au moins un des quatre ingrédients suivants. Plus ces ingrédients sont présents simultanément, plus l'intensité de la réaction sera élevée :

1. **Nouveauté** : la situation est inédite, le cerveau ne dispose pas de repères antérieurs, ce qui engendre de l'incertitude.
2. **Imprévisibilité** : il est impossible d'anticiper ce qui va se passer, ce qui accentue l'anxiété.
3. **Menace à l'ego** : les compétences, l'image ou la valeur personnelle sont perçues comme remises en question.
4. **Perte de contrôle** : la personne a l'impression de ne rien pouvoir faire pour influencer la situation.

Ces quatre caractéristiques composent ce que Lupien nomme la recette du stress. Même isolément, chacune d'elles peut suffire à déclencher une réponse de stress. En prendre conscience permet de mieux comprendre nos réactions face à certaines situations et d'élaborer des stratégies d'adaptation plus efficaces. Cette grille d'analyse constitue ainsi un outil pertinent tant pour les enfants que pour les adultes dans la gestion du stress au quotidien.

- Le modèle PRESENCE, Cherine Fahim (2020)

Ce modèle propose une approche holistique et intégrative des neurosciences appliquées à l'éducation, en mettant l'accent sur la manière dont les expériences éducatives influencent le développement cérébral. Composé de huit concepts clés, le modèle explique différents aspects du fonctionnement cérébral, chacun apportant un éclairage unique sur les processus d'apprentissage et de maturation neuronale. Il permet ainsi de mieux comprendre comment optimiser les environnements pédagogiques et éducatifs en tenant compte de la plasticité cérébrale.

Voici une présentation des huit concepts du modèle PRESENCE. Suite à quoi les liens entre trois concepts clés de ce modèle et le projet seront explicités.

**PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE ET ÉPIGÉNÉTIQUE** : Cela se réfère à la façon dont les facteurs génétiques et épigénétiques (changements dans l'expression des gènes dus à l'environnement et autres influences) influencent l'apprentissage et le développement cérébral.

**RÉSEAUX DE NEURONES** : Ce concept se concentre sur la manière dont les neurones sont interconnectés et communiquent entre eux pour faciliter l'apprentissage et la mémorisation. Les réseaux de neurones jouent un rôle crucial dans le traitement de l'information et la formation de nouvelles connaissances.

**ÉLAGAGE SYNAPTIQUE À L'ENFANCE** : L'élagage synaptique est le processus par lequel les connexions neuronales inutiles sont éliminées pour rendre les réseaux neuronaux plus efficaces.

---

Pendant l'enfance, ce processus aide à optimiser le développement du cerveau en réponse aux expériences d'apprentissage.

**SYNCHRONISATION CÉRÉBRALE** : Ce principe implique l'alignement temporel des activités neuronales, ce qui est essentiel pour les fonctions cognitives telles que l'attention, la mémoire et la perception. En éducation, la synchronisation cérébrale peut être liée à des méthodes d'enseignement qui facilitent l'engagement cognitif et la consolidation des apprentissages.

**ÉLAGAGE SYNAPTIQUE À L'ADOLESCENCE** : Tout comme dans l'enfance, l'élagage synaptique se poursuit à l'adolescence, aidant à affiner et à spécialiser les fonctions cérébrales en réponse à des expériences et des apprentissages plus complexes.

**NEUROPLASTICITÉ ET NEUROGENÈSE** : La neuroplasticité est la capacité du cerveau à se modifier et à s'adapter en réponse à de nouvelles expériences. La neuroplasticité est la capacité du cerveau à se remodeler en réponse à l'apprentissage et à l'expérience. La neurogenèse, quant à elle, est la formation de nouveaux neurones. Ces concepts sont essentiels en neuroéducation, car ils soulignent la capacité du cerveau à évoluer et à s'adapter tout au long de la vie, permettant un apprentissage continu.

**CONSCIENCE** : La conscience dans ce contexte fait référence à la conscience de soi et à la conscience environnementale. En neuroéducation, cela implique de comprendre comment la conscience influence l'apprentissage et la prise de décision, et comment l'éducation peut être adaptée pour développer une conscience plus profonde chez les élèves.

**LIBRE ARBITRE** : Le libre arbitre se rapporte à la capacité de prendre des décisions de manière autonome, ce qui est un aspect crucial de l'apprentissage et du développement personnel. En neuroéducation, cela peut impliquer l'étude de la façon dont les étudiants font des choix et prennent des décisions, et comment ces processus peuvent être influencés et améliorés par l'éducation.

- Stress et prédisposition génétique et épigénétique

Ce concept souligne que les prédispositions génétiques et épigénétiques façonnent le développement du cerveau. Par exemple, le stress vécu par la mère durant la grossesse peut préprogrammer le cerveau de l'enfant, laissant une véritable « signature génétique ». Ainsi, certains enfants naissent avec une sensibilité accrue au stress, en raison de ces facteurs biologiques. Cependant, l'environnement dans lequel l'enfant grandit joue un rôle déterminant dans l'expression de ces vulnérabilités. Une intervention précoce, dès la petite enfance, permet de moduler ces prédispositions par l'expérience. Ces actions ont un impact bien plus significatif que des interventions réalisées plus tard dans le développement (Fahim, 2022).

C'est dans cette perspective que s'inscrit ce projet. En intervenant à un âge où le cerveau est encore en plein développement et particulièrement plastique, un atelier interactif centré sur la compréhension du stress et l'apprentissage de stratégies d'autorégulation peut représenter un levier puissant. Il s'agit non seulement de transmettre des connaissances, mais aussi de renforcer les capacités de gestion émotionnelle, en agissant à la fois comme un outil éducatif et comme un facteur de protection durable. Cela s'inscrit pleinement dans une approche de prévention visant à outiller les enfants.

- Stress et neuroplasticité et neurogenèse

Comme le souligne le Dr Cherine Fahim, un stress accru peut agir comme un inhibiteur de la neurogenèse et de la neuroplasticité, en empêchant notamment la création de nouveaux neurones. Cela souligne l'importance de la régulation du stress dès le plus jeune âge.

Les mécanismes de neuroplasticité et de neurogenèse mettent en évidence le caractère dynamique et malléable du cerveau, particulièrement durant l'enfance, une période marquée par une grande sensibilité aux influences environnementales. À ce stade du développement, les expériences vécues peuvent avoir un impact significatif et durable sur les plans cognitif, émotionnel et comportemental.

C'est dans ce contexte que s'inscrit le projet d'atelier interactif, dont l'objectif est de favoriser à la fois la compréhension des mécanismes du stress et le développement de stratégies d'autorégulation. Cet atelier vise non seulement à enrichir les connaissances des enfants sur leur fonctionnement interne, mais aussi à créer des conditions favorables à la consolidation de circuits neuronaux impliqués dans la gestion du stress.

- Stress et Conscience

La conscience permet de mieux se connaître et d'observer ses propres expériences sensorielles, émotionnelles et cognitives. En aidant les enfants à reconnaître ce qui se passe dans leur corps et dans leur cerveau lorsqu'ils vivent une situation stressante, l'atelier les invite à observer leurs ressentis, nommer leurs émotions et adopter une posture de conscience face à leurs états internes.

En cultivant cette conscience, l'atelier contribue à renforcer les circuits neuronaux liés à la régulation émotionnelle. Les enfants apprennent ainsi que leurs réactions ne sont pas immuables, et qu'ils ont la capacité d'intervenir activement sur leur fonctionnement interne. Cela soutient le développement d'une mentalité de croissance, en valorisant l'idée que le cerveau peut évoluer grâce à la prise de conscience, à l'apprentissage et à l'expérience. L'atelier vise ainsi à offrir aux enfants un nouveau regard sur le stress.

---

## Méthodologie

- Justification du choix de la tranche d'âge (8–10 ans)

Entre 8 et 10 ans, l'enfant développe une pensée réflexive lui permettant de comprendre des émotions complexes et commence à adopter des stratégies autonomes de régulation émotionnelle (Fahim, 2025). Il est également sensible aux règles sociales, à la moralité et aux routines, ce qui rend cette période idéale pour apprendre à gérer le stress.

Selon Erikson, cette tranche correspond à la phase de "compétence versus infériorité", où l'enfant construit son sentiment d'efficacité personnelle en maîtrisant de nouvelles compétences, dont la gestion des émotions. Un atelier centré sur le stress et l'autorégulation s'inscrit donc dans une étape clé pour renforcer l'estime de soi.

- Déroulement des étapes du projet
  1. Phase de diffusion et d'inscription
    - Création et distribution de flyers d'information pour annoncer la possibilité d'inscription aux ateliers.
    - Cible : familles avec enfants de 8 à 10 ans intéressées par la thématique du stress et de la gestion émotionnelle.
  2. Séance d'information des parents

Pour la création de la formation je vais m'inspirer de la formation « Hors-piste » destiné aux parents intitulé « L'anxiété chez nos enfants : Que puis-je faire en tant que parent ? »

- Durée : 2 heures
- Objectif :
  - Sensibiliser les parents aux mécanismes du stress chez l'enfant et à leurs propres réactions face au stress.
  - Outiller les parents pour qu'ils puissent soutenir les apprentissages de leur enfant à la maison (ex. : nommer les émotions, proposer des temps de respiration, adopter une posture d'écoute).
  - Expliquer les objectifs de l'atelier et les outils utilisés avec les enfants.
- 3. Administration des questionnaires pré-intervention

- 
- Questionnaires enfants et parents administrés avant le début des ateliers.
  - But : établir un état initial des connaissances, perceptions et compétences en lien avec la gestion du stress.

#### 4. Déroulement des ateliers enfants

A ce stade, le contenu des ateliers n'est pas encore finalisé. Pour la réalisation, je vais notamment m'inspirer du programme Hors-Piste (Lepage 2025) ainsi que du programme « Progrès et Détresse » (Marin & Lupien, 2022).

- Nombre de séances : 5 ateliers interactifs
- 4 enfants
- 1 animatrice
- Temps : 60 minutes
- Contenu général :
  - ⇒ Comprendre les mécanismes du stress (cerveau, corps, émotions)
  - ⇒ Travailler sur les perceptions du stress
  - ⇒ Apprendre et expérimenter des stratégies concrètes d'autorégulation
  - ⇒ Favoriser l'expression émotionnelle et les échanges entre pairs

- Analyse des données

L'évaluation repose sur une étude de cas à visée quantitative, à l'aide de questionnaires administrés en amont et en aval de l'intervention (pré/post). Les questionnaires sont destinés à la fois aux enfants participants et à leurs parents.

Le questionnaire pour les enfants permet d'évaluer l'impact direct de l'atelier sur les enfants. Il portera sur :

- les connaissances liées au stress et à son fonctionnement,
- le sentiment de compétence à faire face aux situations stressantes,
- l'utilisation des stratégies d'autorégulation (respiration, visualisation, auto-parole, etc.).

Le second questionnaire, destiné aux parents, vise à recueillir une observation externe des changements perçus chez leur enfant. Il portera sur :

- 
- la perception des réactions de l'enfant face au stress,
  - la capacité perçue à utiliser des stratégies de régulation ,
  - les éventuels changements comportementaux observés (fréquence et intensité des manifestations de stress).
  - Déroulement de la démarche

Avant le début de l'atelier :

- Administration des questionnaires pré-intervention aux enfants et aux parents.

Déroulement de l'atelier :

- L'atelier interactif se déroule en cinq séances à une semaine d'intervalle, centrées sur la compréhension des mécanismes du stress et l'acquisition de stratégies d'autorégulation.

Après le dernier atelier :

- Administration des questionnaires (post-intervention) aux enfants et aux parents afin de mesurer les évolutions.

## **Conclusion**

Ce projet d'atelier interactif visant à améliorer la compréhension du stress et à favoriser le développement de stratégies d'autorégulation chez les enfants de 8 à 10 ans s'inscrit dans une logique de prévention et de soutien au développement socio-émotionnel. En s'appuyant sur les apports des neurosciences, de la psychologie du développement et de la neuroéducation, il cherche à rendre les enfants plus conscients de leurs ressentis internes et plus autonomes face aux situations stressantes du quotidien.

Parmi les retombées espérées, même modestes, on peut envisager une meilleure compréhension des mécanismes du stress par les enfants, une utilisation plus fréquente de stratégies de régulation simples, ainsi qu'un effet positif sur le climat familial grâce à l'implication des parents. Un autre objectif est d'amener les enfants et leurs parents à changer leur regard sur le stress, en le percevant non seulement comme une expérience désagréable, mais aussi comme une réponse naturelle, mobilisatrice et souvent utile.

Cependant, ce projet présente plusieurs limites. Le sujet du stress est vaste et complexe, alors que le nombre limité d'ateliers (cinq) impose de rester centré sur une approche générale et non pathologique, en cohérence avec une visée préventive. Le temps restreint consacré à ce projet ne

---

permettra pas de constituer plusieurs groupes, ce qui limitera considérablement la quantité de données récoltées. Il s'agira donc davantage d'explorer des bénéfices hypothétiques, sans pouvoir en tirer des conclusions généralisables. L'évaluation se fera à court terme, sans mesure d'effets différés. Par ailleurs, il est important de souligner que la formation étant proposée dans un cadre privé, l'inscription des enfants repose sur une démarche volontaire de la part des parents et des enfants, ce qui témoigne d'un certain engagement. Toutefois, ce format privé implique également des contraintes d'organisation pour les familles : il leur faut aménager des temps hors du cadre scolaire, trouver un créneau horaire compatible avec leur emploi du temps et assurer les déplacements nécessaires. Ces éléments logistiques peuvent influencer la participation et méritent d'être pris en compte dans l'évaluation de l'accessibilité et de la pérennité du dispositif.

Malgré ces limites, ce projet constitue une première démarche concrète et accessible pour sensibiliser les enfants et leurs parents aux mécanismes du stress et à des outils simples de régulation. Il favorise une éducation émotionnelle dès le plus jeune âge, essentielle pour prévenir les troubles liés à la santé mentale et promouvoir un bien-être durable.

## Références

1. Fahim, C. (2020). *Le modèle PRESENCE : Neurosciences et éducation*. [Document de cours]. Université de Fribourg.
2. Fahim, C. (2022). Présence d'une prédisposition. *Revue Cortica*, 1(1), 1–13. <https://www.revue-cortica.net/article/download/3344/3091>
3. Fahim, C. (2025). *Présence : La pratique* [Diaporama]. Université de Fribourg.
4. Lepage, J. (2025). *Formation sur le programme Hors Piste* [Diaporama]. Université de Fribourg.
5. Lupien, S. J. (2019). *À chacun son stress* [Version numérique]. Édition Va Savoir.
6. Lupien, S. (2020). *Par amour du stress* [Version numérique]. Éditions Va Savoir.
7. Marin, M.-F., & Lupien, S. (2022). Désstresse et progresse : Quand la science sort du laboratoire pour aider les jeunes. *MammothMagazine*, (25).
8. MammothMagazine. (2023). Concevoir le stress comme un allié, vraiment ? Regard sur les préconceptions de stress, (26), 3–5. <https://stresshumain.ca/download/mammag-2023-hiver/?wpdmdl=46575>
9. Pro Juventute. (2023a). *Un tiers des enfants et des adolescents sont soumis à un stress élevé*. <https://www.projuventute.ch/fr/etude-sur-le-stress>
10. Pro Juventute. (2023b). *Rapport sur le stress chez les enfants et adolescents en Suisse*. <https://www.projuventute.ch>