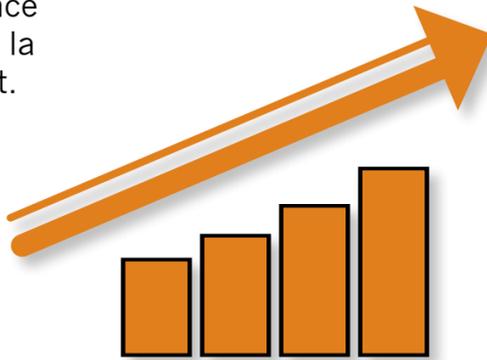
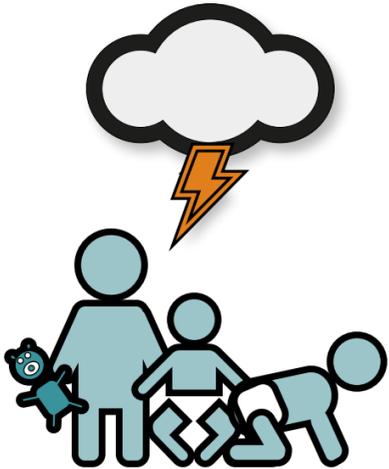


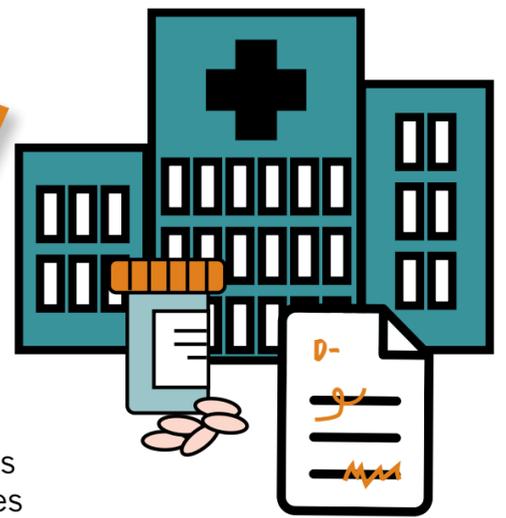
QU'EST-CE QUE LES ENE?

ET EN QUOI SONT-ILS LIÉS AU STRESS TOXIQUE?

L'acronyme « ENE » désigne les expériences négatives de l'enfance, telles que la violence physique et émotionnelle, la négligence, la violence familiale et la maladie mentale chez la personne qui prend soin de l'enfant.

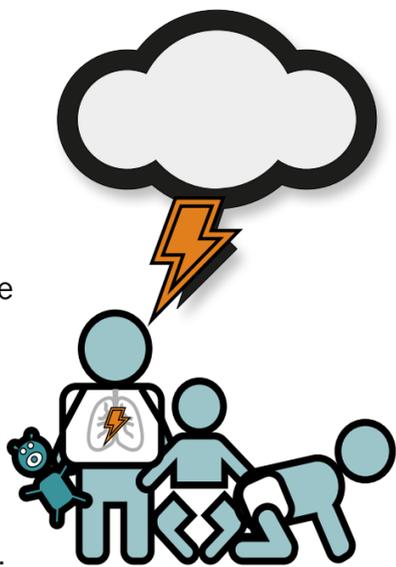


Plus un enfant vit d'ENE, plus il risque d'avoir des problèmes au cours de sa vie, comme les maladies cardiaques, le diabète, les mauvais résultats scolaires et l'abus de substances.



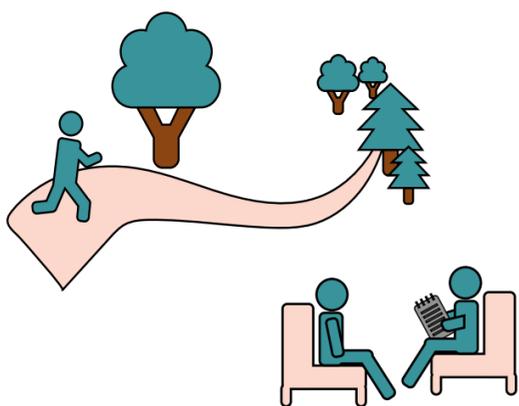
LE STRESS TOXIQUE DÉMONTRE LES TRACES PROFONDES QUE LAISSENT LES ENE

Si l'enfant vit beaucoup d'ENE, en plus d'autres facteurs comme le racisme et la violence communautaire, et qu'il n'est pas entouré d'adultes qui le soutiennent, il peut subir **du stress toxique**. Cette activation excessive du système de réaction au stress peut provoquer une usure prématurée et permanente du corps et du cerveau.



Les effets sont comparables à ce que subirait un moteur surchauffé pendant des jours et des jours.

IL EST POSSIBLE DE RÉDUIRE LES EFFETS DES ENE ET DU STRESS TOXIQUE



Il existe plusieurs moyens d'aider une personne qui a vécu des ENE: les séances thérapeutiques avec des professionnels de la santé mentale, la méditation, l'exercice physique, le plein air, etc.

L'idéal, en revanche, est de *prévenir* cette réaction en réduisant les sources de stress par une réponse aux besoins essentiels ou d'autres types de services.



Pour protéger l'enfant contre les effets **du stress toxique**, il est également bon de favoriser **des relations solides et attentives** entre l'enfant et la personne qui en prend soin et de les aider à acquérir **des aptitudes fondamentales à la vie quotidienne**.

Les ENE touchent des gens de tous les revenus et de toutes les classes sociales. Elles peuvent avoir des répercussions graves et coûteuses tout au long de la vie. **Une grande adversité ou de nombreuses ENE ne causent pas nécessairement des dommages irréversibles**, mais il faut tenir compte des effets de ces traumatismes sur la vie des personnes qui en sont victimes. Grâce à la réduction des sources de stress dans les familles, à des relations constructives entre les enfants et les adultes et au renforcement des aptitudes à la vie quotidienne fondamentales pour s'adapter et s'épanouir, **il est possible de prévenir et de contrer les séquelles durables**.