

**Connaissez-vous les
ACEs et leur lien avec
le stress toxique ?**





ACEs

Il s'agit d'expériences adverses à l'enfance et incluent plusieurs éléments tels que les abus physiques et psychologiques, la négligence, les troubles de santé mentale des figures parentales et la violence familiale.



Plus l'enfant vit d'ACEs de façon continue et prolongée,

plus les conséquences sont nombreuses et importantes. Si l'enfant ne reçoit pas de soutien de la part de ses figures parentales face aux ACEs vécues, cela peut se transformer en stress toxique, qui est dû à une activation excessive du système de réponse au stress.



Afin de réduire les conséquences du stress toxique, des solutions existent :

- suivi psychologique
- relation solide et adaptée aux besoins avec les figures parentales
- acquisition d'aptitudes essentielles à la vie quotidienne
- méditation
- exercice physique
- présence en nature

Toutefois, l'approche idéale est de prévenir le stress toxique en diminuant les sources de stress : combler les besoins de base, offrir des services adaptés.



Les ACEs affectent les individus de tout statut social ou économique

Les ACEs ont des conséquences tout au long de la vie. Toutefois, les individus ne sont pas condamnés à vivre avec ces conséquences puisque des éléments peuvent être mis en place afin de les réduire.