

LES MINI-GUIDES

L'ANXIÉTÉ
DES ADOS
SPÉCIAL FAMILLES

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Introduction | 03 |
| PARTIE 1 : QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS ? | 05 |
| • Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété ? | 06 |
| • Les différents types d'anxiété | 07 |
| • Comment fonctionne le stress ? | 09 |
| • Le stress et l'anxiété sont-ils toujours mauvais ? | 13 |
| • Quelles sont les manifestations de l'anxiété ? | 15 |
| PARTIE 2: AGIR POUR AIDER SON(SA) JEUNE À VIVRE SEREINEMENT SON ADOLESCENCE | 17 |
| • Quels comportements privilégier pour aider son ado à rester serein(e) ? | 18 |
| • Bien accueillir l'anxiété de son(sa) jeune | 23 |
| • Aidez votre jeune à reprendre confiance pour mieux surmonter son anxiété | 27 |
| • Quand l'anxiété devient-elle préoccupante et comment agir ? | 29 |
| PARTIE 3 : BOITE À OUTILS POUR MIEUX GÉRER L'ANXIÉTÉ | 31 |
| • Faire le point sur les événements stressants rencontrés par votre ado | 33 |
| • Bien gérer son anxiété avant un événement stressant | 37 |
| • Apprendre à votre enfant à réagir pendant une situation de stress | 43 |
| RESSOURCES | 51 |

INTRODUCTION

Depuis la pandémie, **un(e) jeune sur deux présente des symptômes d'anxiété ou de dépression (étude de l'Université de Sherbrooke)**. Ces chiffres, largement diffusés dans les médias, suscitent de nombreuses inquiétudes dans les familles.

Mais qu'en est-il réellement de l'anxiété ? Est-ce toujours un problème ou bien une opportunité dans certaines occasions ? Et quand cela devient-il préoccupant ?

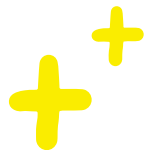
L'ADOLESCENCE EST UNE PÉRIODE DE GRANDES ÉVOLUTIONS

sur le plan physique, psychologique et social qui oblige les jeunes à gérer de nombreux changements qui peuvent générer du stress, de l'adaptation et de la vulnérabilité. Comme dans toutes périodes de transition importante dans la vie (passage du primaire au secondaire, du secondaire vers le Cégep ou le monde du travail, avoir un premier enfant, la retraite, etc.) l'anxiété peut se présenter. Et à l'adolescence, où le (la) jeune prend son autonomie, il (elle) peut se comparer aux autres pour tenter de se définir. Et qui dit comparaison dit aussi risque d'anxiété, encore augmentée par l'usage des réseaux sociaux et leurs images de perfection.

EN TANT QUE PARENT, vous avez la **possibilité d'agir positivement sur la psychologie de votre ado** et de l'aider à traverser cette période importante plus sereinement.

DANS CE GUIDE, DÉCOUVREZ TOUS NOS CONSEILS POUR

- ➔ pour mieux comprendre l'anxiété de votre ado
- ➔ et la gérer lorsqu'elle se présente.





PARTIE 1 :
QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ
ET LE STRESS ?



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ ?

De façon générale, **LE STRESS** est lié à des **événements ponctuels** et disparaît aussitôt que la « menace » est passée. Que nous soyons en présence physique ou non de l'événement, le corps réagit de la même façon.

L'ANXIÉTÉ, elle, se **vit à l'intérieur de la personne** sans que l'événement stressant ait lieu au même moment.

L'ANXIÉTÉ, en général, peut se manifester à quatre niveaux :

- un **sentiment de peur** ou de menace (par exemple, la peur d'échouer à un examen ou la peur d'avoir l'air ridicule devant les autres),
- des sensations **physiques** (mal de ventre, bouffées de chaleur, etc.),
- des **pensées** irrationnelles (par exemple, la personne se voit avoir un mauvais résultat alors qu'elle réussit toujours avec brio, scénarios catastrophes) et
- des **comportements** de fuite (la personne évite ce qui lui fait peur comme d'aller dormir chez des amis, elle attend à la dernière minute pour étudier) ou d'attaque (elle étudie beaucoup trop, fait des crises ou s'oppose).

L'anxiété et la peur sont liées, ce sont des émotions.



Adapté du livre « **10 questions sur l'anxiété de performance** »,
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente



LES DIFFÉRENTS TYPES D'ANXIÉTÉ



L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE :

Il existe différents types d'anxiété. Certain(e)s jeunes sont anxieux(ses) précisément lorsqu'ils(elles) se trouvent face à **une situation où ils(elles) se sentent évalué(e)s**. On parle alors d'anxiété de performance.

Ce sera, par exemple, le cas d'un(e) adolescent(e) qui passera de nombreuses heures à préparer un examen, jusqu'à travailler tard dans la nuit tout en étant persuadé(e) de le couler, quoi qu'il en soit. Ou, à l'inverse, un(e) jeune qui va procrastiner et reculer au dernier moment ses révisions pour éviter de se confronter à la situation qui l'angoisse (et couler son examen par manque de préparation).

➔ **Notez cependant qu'il est normal de ressentir de l'anxiété à l'approche d'un examen.** Tant que cette anxiété ne nuit pas à l'adolescent(e) (en l'épuisant, par exemple, avec une trop grande préparation), on ne parlera pas d'anxiété de performance.

DÉCOUVREZ LES TÉMOIGNAGES DE JEUNES SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE SCOLAIRE AINSI QUE LE DÉCRYPTAGE DE NOTRE EXPERTE NATHALIE PARENT DANS NOS 2 PODCASTS



L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE :

D'autres jeunes ressentent de l'anxiété sans trop savoir pourquoi et peuvent, par exemple, avoir de la difficulté à s'endormir, sans peur précise. C'est le cas de l'anxiété généralisée.

Voici un exemple :

Depuis quelques mois, Josy a de la difficulté à s'endormir le soir, surtout le dimanche. Ça tourne dans sa tête sans arrêt, elle pense à une foule de choses : ce qu'il y a à faire pour l'école, son avenir, si elle aura des notes assez élevées pour être acceptée dans le programme d'études de son choix, comment ce sera plus tard en appartement, si elle aura un petit ami dans la prochaine année, etc.

L'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION :

Voici l'exemple de Soli qui est un jeune très timide/réservé/gêné. Il consulte un psychologue parce qu'il vit des moments de panique intense lorsqu'il doit sortir de chez lui. Tout a commencé lentement et très tôt dans sa vie. Petit, sa mère devait répondre à sa place si on lui posait une question. Quand il a commencé l'école, il faisait des crises le matin pour ne pas y aller. Au début du secondaire, cela s'est aggravé : nausées jusqu'à vomir le matin, étourdissements, palpitations, tristesse et déprime. Chaque jour, il anticipe une catastrophe.



L'ANXIÉTÉ SOCIALE :

Les jeunes qui souffrent d'anxiété sociale sont très timides et évitent la plupart du temps de parler aux personnes qu'ils(elle) connaissent (enseignant(e), commerçant(e)s...) ou de parler en public (exposés oraux, groupes d'ami(e)s...) par peur du jugement des autres. Lors de leurs phases anxieuses, ils(elles) présentent également des symptômes physiques comme des tremblements, des sueurs etc.

LES ATTAQUES DE PANIQUE/TROUBLES PANIQUES ET L'AGORAPHOBIE :

Voici l'exemple d'Anthony pour vous permettre de mieux comprendre ces notions:

Au cours d'une promenade, Anthony s'est mis à se sentir très mal soudainement, sans raison apparente pendant une dizaine de minutes : étourdissement, impression d'étouffer, peur intense de perdre connaissance et de mourir.

Comme ce n'est pas la première fois que ça lui arrive, Anthony a consulté un professionnel de la santé qui a vérifié l'absence d'autres conditions médicales qui pourrait expliquer ces comportements. Ces recherches ont abouti à un diagnostic d'attaque de panique. Par la suite, il s'est mis à craindre de revivre la même chose : c'est le trouble panique et a voulu éviter tout endroit où il serait difficile de fuir ou de demander de l'aide si la situation se reproduisait tels les autobus, les foules, être seul à la maison, chercher dans les lieux publics à rester près des portes de sortie : c'est l'agoraphobie.



Adapté du livre
« **Alex, surmonter l'anxiété à l'adolescence** »,
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente



COMMENT FONCTIONNE LE STRESS ?

À l'approche d'un événement qu'on juge stressant, le corps sécrète des hormones (ex : le cortisol, l'adrénaline) qui vont envoyer des influx nerveux aux bons endroits pour bien affronter la situation. Les muscles, les sens, sont ainsi pleinement activés pour permettre à la personne de se préparer à faire face à une potentielle menace. Cette mécanique est la même, qu'il s'agisse d'anxiété ou de stress, et elle est parfaitement normale.

Plusieurs années d'études scientifiques ont permis aux chercheur(e)s d'identifier quatre éléments qui, lorsqu'ils sont présents dans une situation, peu importe laquelle, suscitent une réponse de stress chez toute personne, et ce quels que soient son sexe, son âge, son origine ethnique et son emploi.



Le Centre d'études sur le stress humain expose ces éléments sous l'acronyme **CINÉ** :

C = CONTRÔLE → L'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation à laquelle on fait face.

I = IMPRÉVISIBILITÉ → La situation est imprévue ou imprévisible.

N = NOUVEAUTÉ → La situation est nouvelle.

É = EGO MENACÉ → La situation est menaçante pour l'ego de la personne.

La présence d'un seul de ces éléments suffit pour déclencher le stress. Mais ils peuvent s'additionner, autrement dit une situation dont les quatre éléments sont réunis engendre une plus grande réponse de stress qu'une situation qui n'en comporterait qu'un seul.

Adapté du livre « **10 questions sur l'anxiété de performance** », Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente





RÉFLEXION POUR VOUS-MÊMES

Réfléchissez à votre quotidien et à celui de votre jeune, et dressez une liste des événements et des situations qui comportent du **CINÉ** et peuvent ainsi générer du stress, à plus ou moins grande échelle. Cela vous permettra de mieux comprendre les réactions de votre ado.

Pour vous aider, vous pouvez utiliser **ce tableau de « déconstruction du stress »** proposé par le Centre d'études sur le stress humain.



| DÉCONSTRUIRE SON STRESS, UN INGRÉDIENT À LA FOIS. | | CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN | |
|--|---|---|---|
| Vos stresseurs: | Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation. | Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire. | Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit. |
| | | | Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. Votre façon de vos capacités. |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

AUDREY-ANN JOURNAULT - CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN - WWW.STRESSHUMAIN.CA



Tiré de "Enfants stressés ! Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à grandir sereinement", Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente





LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ SONT-ILS TOUJOURS MAUVAIS ?

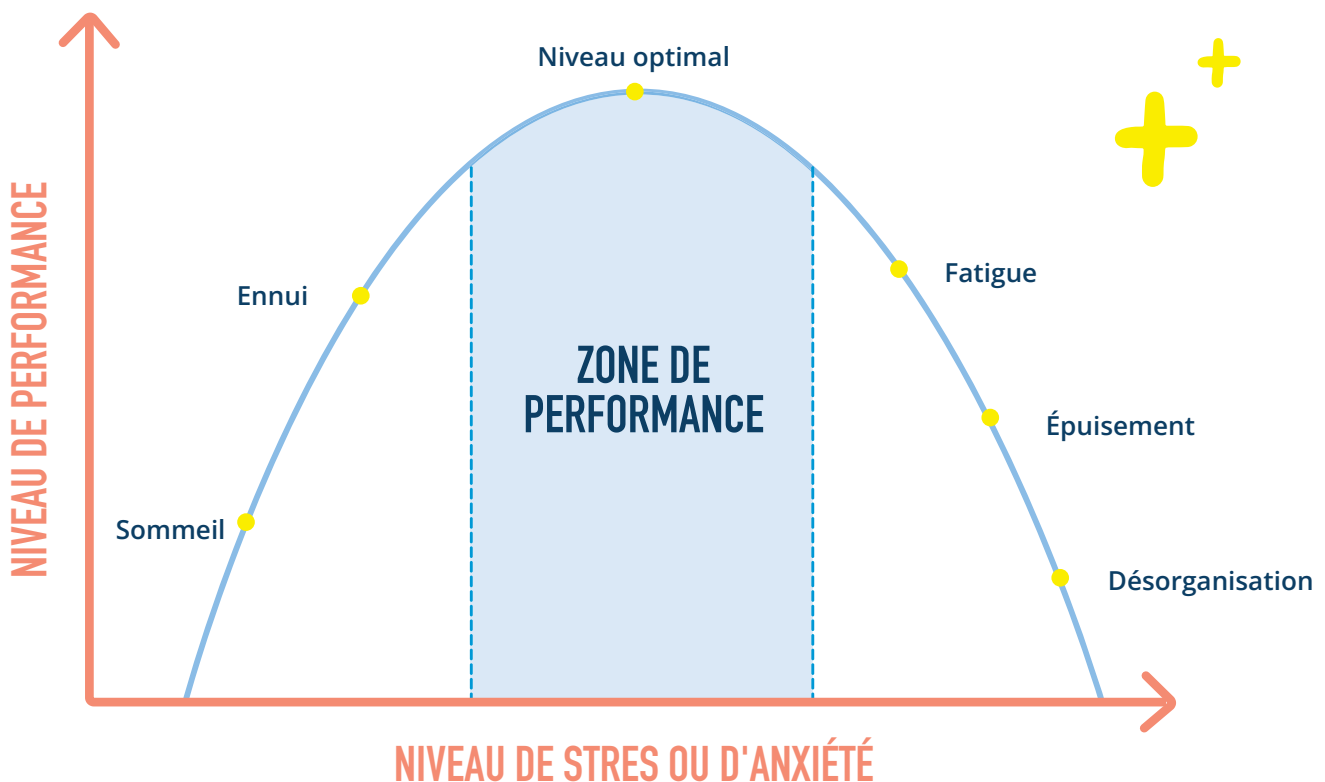
Chaque adolescent(e) va percevoir un événement stressant en fonction de sa personnalité et de son histoire mais aussi de sa propre confiance en ses capacités.

Sachez qu'il existe une zone dite « **OPTIMALE** » de stress et d'anxiété qui permet de performer ou de bien s'adapter.

Un minimum est en effet nécessaire pour mobiliser l'énergie du corps et se mobiliser pour se préparer à ce qui vient. Rappelez-vous les jours précédant un examen important : le fait de l'appréhender et d'être stressé(e) vous permettrait probablement de vous mobiliser pour étudier. Et cela est certainement vrai pour toutes les premières fois que vous avez fait quelque chose.

Comme vous le comprenez, **le stress fait partie de la vie, tout comme les émotions – même les plus dérangeantes** – qui nous parlent de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Le stress et les hormones secrétées sont là pour aider notre corps à nous adapter à notre environnement. Et être en contact avec le stress sans être dépassé, vivre des défis à petite dose, à sa mesure, permet de développer la capacité d'adaptation ainsi que la confiance en soi face aux obstacles éventuels (je suis capable !).

Voici un graphique qui illustre bien le niveau de stress qui peut être **positif comme négatif**, tout dépendant de la tâche à accomplir, de l'intensité de celle-ci et de la personnalité du sujet.



Tiré de "10 questions sur l'anxiété de performance",
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

Quand la tâche à accomplir n'apporte pas de défi en soi, il n'y a pas de stress et l'ennui peut s'installer ainsi que le manque de motivation.

À l'autre extrémité du graphique, nous voyons qu'une trop grande quantité de stress en durée ou en intensité, selon la perception de l'individu, peut conduire à une fatigue, un épuisement, voire une hyperactivité.

Il existe une **zone optimale** où le stress stimule la personne, la motive en lui donnant des défis à relever en fonction de ses capacités.

➔ **Il est essentiel d'être à l'écoute des signaux du stress et des symptômes afin de réagir avant qu'ils n'arrivent à la phase d'épuisement et ne développent une maladie physique ou psychologique tel un trouble d'anxiété.**



Adapté du livre "**Enfants stressés ! Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à grandir sereinement**", Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente



QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ ?

Même si les manifestations de l'anxiété sont désagréables, l'anxiété ne doit pas être considérée comme quelque chose de négatif qu'il faut absolument supprimer. De fait, elle varie en intensité et peut être un indicateur de quelque chose à modifier et à apprivoiser. D'un côté, les symptômes peuvent être légers et à l'autre extrême devenir incapacitants et générer des crises de panique.

Voici une liste de symptômes qui peuvent exprimer de l'anxiété :

MANIFESTATIONS ÉMOTIONNELLES

- ⚠️ Peur, inquiétude, irritabilité, sentiment d'impuissance

MANIFESTATIONS SOMATIQUES (RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES)

- 😓 Mal de cœur, de ventre, boule dans la gorge ou à l'estomac
- 🌡️ Bouffées de chaleur, frissons, tremblements
- 😓 Impression d'étouffer
- 🤯 Migraine, étourdissements
- 🚽 Manifestations uro-gastro-intestinales (besoin d'aller à la toilette)
- 🍲 Modifications dans l'alimentation (manger plus ou moins)
- 😓 Altérations du sommeil : insomnie, cauchemars
- 💤 Fatigue
- ⚡ Tensions musculaires

IMPACTS SUR LE PLAN COGNITIF (SUR LES PENSÉES)

- 💬 Pensées irrationnelles
- 💣 Scénarios catastrophiques

MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- 🚫 Opposition, demande d'attention, régression
- 😓 Hyperactivité, agitation, difficulté de concentration, hypervigilance
- 💊 Fuite, évitement (dans les écrans, l'alcool, la drogue, le sommeil)
- 📚 Surinvestissement, tendance à « en faire trop » (surentraînement, tendance à étudier sans relâche)
- 👉 Tics ou manies
- ✖ Retrait

Tiré du livre
« 10 questions sur l'anxiété de performance »,
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente



