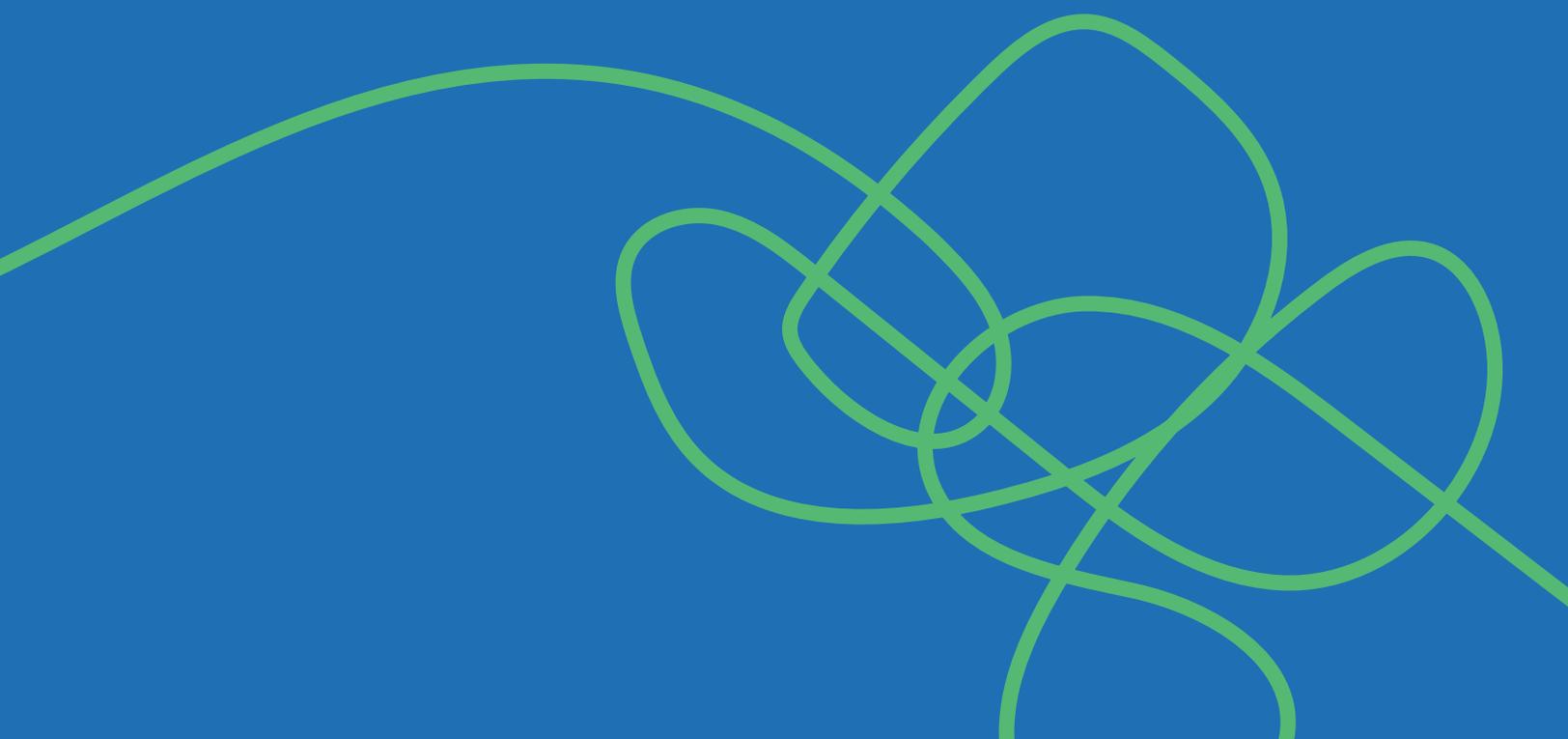


PARTIE 2 :

AGIR POUR AIDER

SON(SA) JEUNE À VIVRE

SEREINEMENT SON ADOLESCENCE



QUELS COMPORTEMENTS PRIVILÉGIER POUR AIDER SON ADO À RESTER SEREIN(E) ?



L'adolescence est un moment crucial dans le développement d'un être humain qui prend progressivement de la distance avec ses parents. Cette transition est un facteur d'anxiété pour les jeunes qui peut être accentué si le parent se montre inquiet pour l'avenir ou les capacités du ou de la jeune.

Il est donc important de prendre conscience de ses pensées et d'agir dessus pour ne pas surprotéger son ado (ou faire les choses à sa place) et lui permettre ainsi de développer la confiance nécessaire pour faire diminuer son anxiété.

L'objectif étant, qu'au final, le(la) jeune développe une confiance face à l'avenir, la pensée que la vie peut être bonne, qu'il n'y a pas qu'un chemin à suivre, que la vie est faite d'émotions agréables et désagréables dont l'anxiété et la peur qu'on doit apprendre à tolérer (et non à fuir).

DÉCOUVREZ DANS CETTE VIDÉO

les témoignages de parents parlant de **l'anxiété de leurs ados** et des solutions pour les aider à mieux la gérer





ATTITUDES À PRIVILÉGIER VS ATTITUDES À ÉVITER POUR NE PAS GÉNÉRER DE L'ANXIÉTÉ CHEZ SON(SA) JEUNE

ATTITUDES À PRIVILÉGIER

ATTITUDES GÉNÉRANT DE L'ANXIÉTÉ

Chercher à collaborer, poser des questions au ou à la jeune pour réfléchir ensemble	Avoir une attitude d'autorité et affirmer qu'on sait tout
Oser montrer ses faiblesses et vulnérabilités	Ne jamais s'excuser ni avouer ses torts
Accepter que la perfection n'existe pas et que les erreurs sont en fait des apprentissages de la vie	Avoir tendance à idéaliser et à exiger la perfection
Apprécier l'effort réel	Exiger de faire toujours mieux
Envisager différents scénarios	Voir toujours une seule façon de faire
Valider sa peur, chercher à comprendre avec lui ou elle ce qu'il(elle) vit et ressent	Chercher à convaincre le(la) jeune que c'est dans sa tête, qu'il(elle) n'a pas raison d'avoir peur
Axé sur ce qu'il(elle) est, ses forces et ses défis	Comparer le(la) jeune aux autres
Prendre une distance pour réfléchir et voir le point de vue de l'ado, se mettre à sa place à son âge	Rester sur ses positions, vouloir avoir le dernier mot
Accepter les limites qu'imposent la vie, nos limites physiques, de temps, contextuelles	Vouloir toujours faire plus et plus vite, vouloir tout, tout de suite
Chercher avec le(la) jeune à comprendre ce qui se passe et ce qui serait à modifier	Faire des menaces à la suite d'un résultat ou d'une performance diminuée. Par exemple, menacer de changer le(la) jeune de programme d'études
Régler ses conflits de couple, consulter et laisser entendre que vous faites le nécessaire pour améliorer la situation afin de diminuer la menace de séparation	Laisser perdurer les conflits ou le manque d'alliance entre les parents
S'ajuster en fonction des réelles capacités du(de la) jeune à ce moment précis	Avoir trop d'attentes ou des attentes irréalistes envers le(la) jeune
Faire la paix avec qui je suis et l'adolescent(e) que j'ai	Projeter sa propre vie dans celle de son ado, vouloir qu'il(elle) fasse ce que j'aimerais et non ce qu'il(elle) peut et veut faire
Rester présent à lui(elle), vérifier ce dont le(la) jeune a besoin et ce qu'il(elle) attend de son parent	Laisser le(la) jeune seul(e), l'ignorer avec une attitude d'«abandon» durant un moment de crise ou, au contraire, rester trop présent en alimentant la crise d'anxiété (ou le sentiment de ne pas être capable)
Prendre du recul avant de donner des conséquences et chercher à comprendre ce qui se vit	La surenchère des conséquences
Prendre le temps de se calmer avant de parler ou d'ouvrir sur une discussion	Crier, être irritable

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



FAITES LE POINT SUR VOTRE PROPRE ANXIÉTÉ

Vous pouvez imprimer cet exercice de réflexion et vous poser les questions suivantes pour faire le point sur votre propre comportement face à l'anxiété en tant que parent :

QUELS SONT LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS QUE J'AI VÉCUS DANS LA DERNIÈRE ANNÉE ?

COMMENT SE MANIFESTAIT MON ANXIÉTÉ ? AVANT DE PRENDRE CONNAISSANCE DE LA LISTE CI-APRÈS, TENDEZ D'ÉNUMÉRER LES SYMPTÔMES DE VOTRE ANXIÉTÉ.





MANIFESTATIONS ÉMOTIONNELLES

- Peur
- Inquiétude
- Irritabilité
- Sentiment d'impuissance



MANIFESTATIONS SOMATIQUES (RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES)

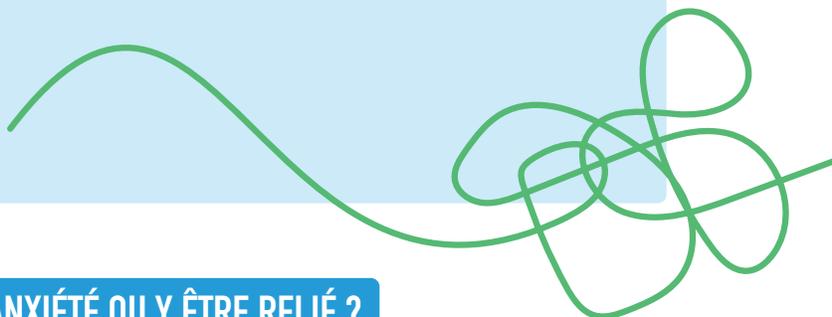
- Mal de cœur, de ventre, boule dans la gorge ou à l'estomac
- Bouffées de chaleur, frissons, tremblements
- Impression d'étouffer
- Migraine, étourdissements
- Manifestations uro-gastro-intestinales (besoin d'aller à la toilette)
- Modifications dans l'alimentation (manger plus ou moins)
- Altérations 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



QU'EST-CE QUI POURRAIT EXPLIQUER MON ANXIÉTÉ OU Y ÊTRE RELIÉ ?

COMMENT EST-CE QUE JE PERÇOIS MES CAPACITÉS, MA CONFIANCE EN MOI-MÊME ?

QUEL LIEN PUIS-JE FAIRE ENTRE MON ANXIÉTÉ ET CELLE DE MON ADO ?



BIEN ACCUEILLIR L'ANXIÉTÉ DE SON(SA) JEUNE

RVCRR (RECONNAÎTRE-VALIDER-CONTENIR-RÉFLÉCHIR-REVENIR)

Votre jeune ne va pas bien et se confie à vous ? Voici des attitudes aidantes pour désamorcer et réguler les émotions de votre ado anxieux(se) :

• RECONNAÎTRE L'ÉMOTION

Évitez de dire à votre jeune de se calmer ou de nommer ses émotions à sa place : posez-lui des questions sur ce qui lui arrive et laissez-le(la) expliquer ce qu'il(elle) ressent, sans nommer vous-mêmes les termes d'anxiété etc. Ce n'est en effet pas forcément le cas.

N'hésitez pas aussi à utiliser l'humour pour dédramatiser. Avec certaines personnes, tout dépendant de la relation et de l'intensité de la crise d'anxiété, l'humour peut aider. On peut jouer à exagérer ses peurs : « *C'est vrai, tu vas arriver dernier — comme toujours ! — et tu vas avoir l'air ridicule, tout le monde va rire de toi, c'est certain !* »

• VALIDER

Validez ce qu'il(elle) ressent : la tendance est souvent de dire à un(e) ado anxieux(se) qu'il(elle) n'a pas raison d'avoir peur, mais l'émotion ne se raisonne pas. Dites-lui plutôt : « *Qu'est-ce qui te fait peur?* », puis écoutez, sans chercher à le (la) convaincre. Validez : « *C'est vrai que ça peut faire peur, je comprends* ». Déjà ici, il y aura apaisement. Vous pouvez aussi parler de vos propres peurs ou de celles que vous aviez au même âge : votre jeune se sentira ainsi moins seul(e) et moins « petit(e) » devant l'anxiété.

UNE TECHNIQUE POUR AIDER VOTRE JEUNE À RÉFLÉCHIR SUR SA SITUATION ?

Utilisez la technique du « **pire qui puisse arriver** » pour chercher à déterminer si « c'est grave ou c'est plate ». Demandez à votre ado quel est le pire qui puisse arriver. Cela peut déjà avoir pour effet de dédramatiser la situation. Et dans son « pire » à lui(elle), vérifiez si c'est « grave » ou juste « plate » si cet événement survient. Par exemple : « *Quel est le pire qui puisse arriver ? – Que j'arrive 3^e... – D'accord, et ça, c'est grave ou c'est plate ? – Ben, c'est plate. – Tu as raison, ce serait vraiment plate pour toi. Serais-tu déçu(e), en colère, triste, jaloux(se) ?* »



• CONTENIR

Comme le contenant à l'intérieur de soi, il est important de garder son calme malgré l'intensité de la situation, rester pleinement présent à ce qui se passe. N'hésitez pas à rappeler à votre jeune les limites sur les comportements à avoir ou pas. Évitez d'alimenter la colère par des paroles, des réprimandes, des blâmes, des menaces, etc.



• RÉFLÉCHIR

Dans votre tête, au moment de contenir l'émotion ou encore lors d'un moment seul(e) (plus tard dans la journée par exemple), réfléchissez à la situation et à ce qui a pu déclencher l'émotion de votre jeune. Cherchez à voir si un besoin ou un désir s'exprime derrière l'émotion ou si d'autres émotions sont présentes. D'une façon générale, cherchez la collaboration plutôt que la confrontation. Plutôt que de lui dire quoi faire ou comment le faire, questionnez-le(la) sur ce qu'il(elle) en pense, sur la manière dont il(elle) voit les choses.



Certains enfants et adolescent(e)s préféreront se retrouver seul(e)s pour s'apaiser. Il est utile de vérifier auprès de votre jeune ce qu'il(elle) préfère et de respecter son choix tout en demeurant présent en pensée (être à l'écoute même si on est dans une autre pièce, réfléchir à la situation en cherchant à comprendre, voir ce que son état me fait vivre, accepter ce qui se passe, aller vérifier les besoins du (de la) jeune après un certain temps).

D'autres jeunes auront besoin de la présence du parent ou de l'adulte pour s'apaiser. Des paroles, le ton de la voix, une chanson, un toucher, une présence silencieuse peuvent contribuer à l'apaisement.



Souvenez-vous que chaque ado est différent(e) et ce qui fonctionne avec l'un(e), ne fonctionnera pas forcément avec l'autre. Gardez cela en tête pour ne pas culpabiliser si vous ne parvenez pas tout de suite à apaiser votre jeune.



• REVENIR

Enfin, il s'agit de revenir avec le(la) jeune sur la situation une fois qu'elle s'est apaisée. Tenez compte de votre réflexion et amenez-la sous forme de question dans l'explication : « *Étais-tu angoissé(e) parce que tu pensais que tu manquais de temps ?* », « *parce que tu ne te sentais pas à la hauteur ?* ».

Ces attitudes ne sont pas innées et demandent un peu de pratique. Le fait de prendre du recul avec le(la) jeune pour réfléchir à une situation ou un événement émotionnel permet d'améliorer ses attitudes pour les fois suivantes.

Évitez aussi de vous placer en « adulte qui sait tout » auprès d'un(e) jeune anxieux(se) qui a tendance à se diminuer et à valoriser les exploits des autres. Il sera de mise de lui faire remarquer cette tendance et de réfléchir aux raisons qui l'amène à se dévaloriser. Et surtout, misez sur le pouvoir de votre ado pour s'en sortir et ne cherchez pas à le(la) surprotéger en lui faisant éviter les situations qui l'angoissent.





AIDEZ VOTRE JEUNE À REPRENDRE CONFIANCE POUR MIEUX SURMONTER SON ANXIÉTÉ :

- ➔ Quand votre jeune est anxieux(se), encouragez-le(la) et dites-lui que ça va passer. L'anxiété peut être intense et douloureuse, mais c'est comme une vague, ça passe.
- ➔ Aidez-le(la) à affronter sa peur, à son rythme. Présentez-lui cela comme un défi : vous pouvez utiliser l'image d'une montagne à gravir, un pas à la fois. **Et plus on affronte ce qui fait peur, plus l'anxiété diminue en durée et en intensité.**
- ➔ Rappelez-lui des réussites passées ou des moments d'anxiété vécus en axant sur ce qui s'est passé de positif dans la situation. Faites confiance en sa capacité à surmonter son anxiété, cela l'aidera à s'apaiser.
- ➔ Invitez-le(la) à voir les erreurs autrement : elles font partie de la vie et elles nous permettent d'apprendre. Entraînez-le(la) à se demander ce qu'il(elle) peut apprendre des situations difficiles ou anxiogènes.
- ➔ Et n'oubliez pas d'encourager par l'exemple !



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



FROM GRAMMAR TO WRITING

APPLY YOUR SKILLS Think about the best time of year to visit your city or country. Compare the best time to visit with the best time to visit another city or country. Be sure to use the comparative and superlative forms of the adjectives you use.

WRITE Use the information from your text to write a paragraph about the best time to visit your city or country. Be sure to use the comparative and superlative forms of the adjectives you use.

REVISIT YOUR SKILLS Read your paragraph. Use the **Editing Checklist** to check for errors. Revise your paragraph if necessary. Give your paragraph a title.

COMMON MISTAKES IN WRITING COMPARISONS AND SUPERLATIVES

Use the correct comparative spelling. Do not use the superlative form when you are comparing two things.

Use the correct superlative spelling. Do not use the comparative form when you are comparing three or more things.

Use the correct form of the adjective. Do not use the comparative or superlative form of an adjective that is not a gradable adjective.

Use the correct form of the adjective. Do not use the comparative or superlative form of an adjective that is not a gradable adjective.

Use the correct form of the adjective. Do not use the comparative or superlative form of an adjective that is not a gradable adjective.

Use the correct form of the adjective. Do not use the comparative or superlative form of an adjective that is not a gradable adjective.

Use the correct form of the adjective. Do not use the comparative or superlative form of an adjective that is not a gradable adjective.

Use the correct form of the adjective. Do not use the comparative or superlative form of an adjective that is not a gradable adjective.

Use the correct form of the adjective. Do not use the comparative or superlative form of an adjective that is not a gradable adjective.

Use the correct form of the adjective. Do not use the comparative or superlative form of an adjective that is not a gradable adjective.

QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT-ELLE PRÉOCCUPANTE ET COMMENT AGIR ?

Lorsque les symptômes d'anxiété prennent toute la place, qu'ils empêchent le ou la jeune de bien fonctionner et qu'ils l'entraînent dans une souffrance ou une détresse importante affectant différentes sphères de sa vie (relations, famille, école) depuis plus de six mois, il peut être pertinent de consulter un(e) médecin ou un(e) psychiatre pour déterminer s'il y a lieu d'intervenir, au-delà des conseils donnés dans ce guide.

Points d'attention à l'annonce d'un diagnostic d'anxiété :

Lorsqu'un diagnostic d'anxiété est émis par un(e) professionnel(le) de la santé, cela permet de mettre des mots sur ce que votre jeune ressent mais vous devez être vigilants à ce que cela ne l'enferme pas ou que cela justifie tous ses comportements. Certain(e)s jeunes en viennent en effet à se définir comme étant ce trouble, tandis que d'autres croient à tort qu'ils(elles) ont un « problème » qui les empêche de fonctionner normalement.

Dans tous les cas, il est toujours préférable de **présenter l'anxiété comme un défi qui fait partie de la vie**, à différents moments et de diverses façons. Lorsqu'un(e) jeune vit de l'anxiété, on l'aide davantage lorsqu'on lui démontre qu'il(elle) a un certain contrôle sur la situation et qu'il(elle) est capable de faire quelque chose pour s'améliorer. D'autant plus qu'il existe plusieurs événements potentiellement stressants dans la vie d'un(e) jeune !



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

ATTENTION :

Si votre jeune tient des propos suicidaires, parle de la mort, restez avec lui (elle) et signifiez que vous êtes là avec lui (elle), qu'il (elle) n'est pas seul(e). Vous pouvez aussi voir avec lui (elle) pour aller consulter à l'urgence, où les médecins évalueront le traitement approprié (hospitalisation, médicaments, suivi en externe, etc.).

