



PARTIE 3 :
BOITE À OUTILS POUR
MIEUX GÉRER L'ANXIÉTÉ

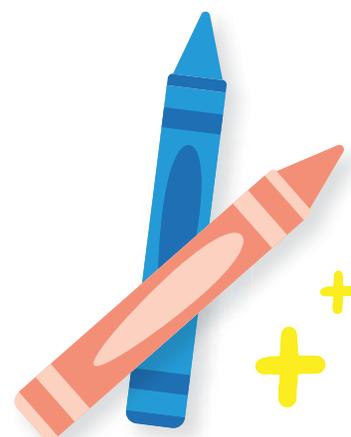
QUELQUES OUTILS POUR AIDER VOTRE JEUNE À MIEUX GÉRER SON ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN

Voici une boîte à outils que vous pourrez proposer à votre ado **pour l'aider à mieux gérer son anxiété.**

Sachez cependant qu'une technique de respiration qui fonctionne chez l'un(e), peut ne pas être efficace chez l'autre ou peut même perdre de son efficacité chez la même personne. En proposant différents outils à votre jeune, vous lui permettrez de varier ces techniques et de voir celle qui lui convient le mieux à un moment donné.

Pensez cependant à lui rappeler que ressentir du stress ou de l'anxiété n'est pas mauvais en soi et peut même s'avérer très utile pour mobiliser son énergie lors d'un examen ou se préparer adéquatement à une épreuve. Il ne faut donc pas chercher à supprimer l'anxiété à tout prix, ni à mettre en œuvre ces techniques pour tous(tes) les jeunes (qui ont des besoins différents) mais plutôt de ramener son ado à un niveau où il(elle) gère bien son anxiété.

VOICI QUELQUES OUTILS QUE NOUS VOUS INVITONS À IMPRIMER ET À PARTAGER À VOTRE JEUNE.





FAIRE LE POINT SUR LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS RENCONTRÉS PAR VOTRE ADO

Passez en revue avec votre jeune ces différentes situations, et voyez avec lui(elle) ce qui génère de l'anxiété chez lui(elle) :

- 1 = **STRESS LÉGER** : comme une fine pluie qui tombe, on peut rester c'est quand même confortable
- 3 = **STRESS MODÉRÉ** : comme une bonne averse qui nous mouille, on court pour ne pas être trop mouillé
- 5 = **STRESS INTENSE** : comme un orage, on court se cacher pour être à l'abris, c'est risqué

DANS LA FAMILLE

Un déménagement

La naissance d'un frère ou d'une sœur, d'un demi-frère ou d'une demi-sœur

La séparation des parents

Le mariage ou le remariage des parents

Une maladie ou un décès
(dans la famille proche, dans la famille élargie, d'un(e) ami(e), d'un animal)

Des examens médicaux

Des problèmes financiers des parents

Des horaires trop chargés ou qui ne tiennent pas compte du rythme de l'adolescent(e)

Des conflits, de la violence

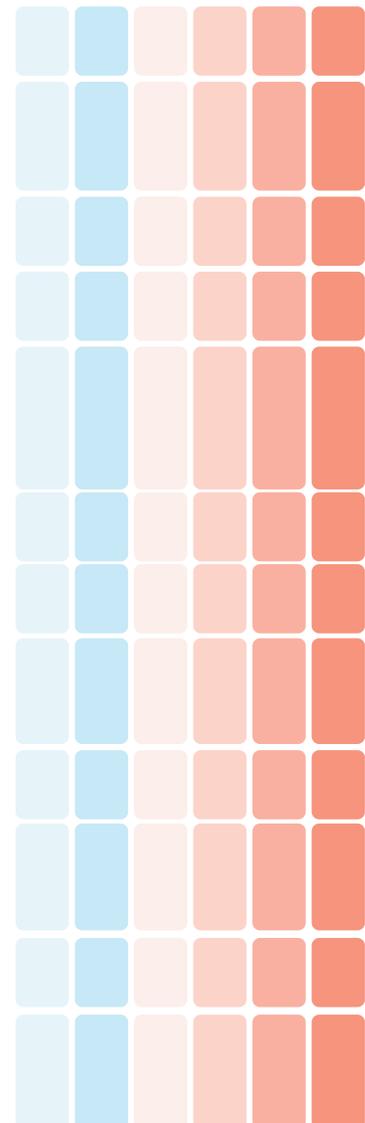
Un milieu instable : discipline trop rigide ou trop de laisser-aller

Une hyperstimulation : bruits, mouvements, activités, écrans

Une pression de performance : être le(la) meilleur(e), être grand(e) et mature, etc.

PAS DE STRESS
STRESS LÉGER
STRESS MODÉRÉ
STRESS INTENSE

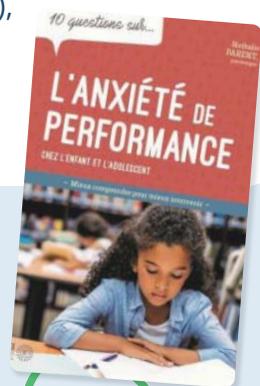
0 1 2 3 4 5



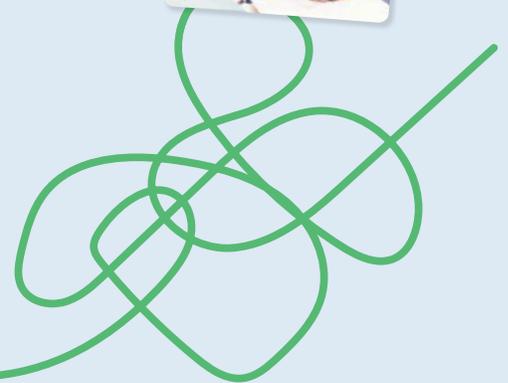


Ne vous arrêtez pas à cette liste. Vous pouvez prendre le temps d'identifier et partager avec votre ado, les peurs que vous aviez au même âge ainsi que vos peurs actuelles.

- ➔ Peur de la rentrée scolaire, du changement d'école
- ➔ Peur de dormir seul(e), de la noirceur, de certains animaux ou des insectes
- ➔ Peur des dangers physiques, de la mort ou de la maladie (la sienne ou celle de ses parents), peur de perdre quelqu'un qu'on aime
- ➔ Inquiétudes par rapport au corps qui change, peur de vieillir, peur de la différence, peur de l'avenir ou de devenir adulte, peur des responsabilités
- ➔ Peur d'être rejeté(e) par les autres ou abandonné(e), peur de perdre ses ami(e)s, d'être jugé(e), peur de la solitude
- ➔ Peur de décevoir ou d'être déçu(e) de soi, d'avoir l'air ridicule
- ➔ Peur de l'intimité avec des ami(e)s ou avec un(e) amoureux(se), peur de ne pas avoir de copain ou copine
- ➔ Peur de rater sa vie



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





BIEN GÉRER SON ANXIÉTÉ AVANT UN ÉVÉNEMENT STRESSANT

Les évaluations peuvent être une grande source d'anxiété pour les adolescent(e)s. Découvrez ci-après une fiche avec **15 techniques** pour apprendre de façon ludique et agréable. En effet, varier les situations d'apprentissage permet une meilleure compréhension et rétention de l'information. Vous trouverez ensuite **deux autres exercices** pour mieux gérer l'anxiété et les scénarios catastrophes que certain(e)s ados pourraient élaborer.

VOUS POUVEZ IMPRIMER LES EXERCICES SUIVANTS ET LES PROPOSER À VOTRE JEUNE OU LES AFFICHER À LA MAISON.

Les exercices sont tirés des livres de notre experte Nathalie Parent, psychologue.

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



"Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",
Nathalie Parent,
Éditions Midi-Trente.



VOICI QUELQUES TÉMOIGNAGES DE JEUNES

parlant de leur **anxiété de performance scolaire**. N'hésitez pas à montrer cette capsule à votre ado pour l'aider à mieux la gérer !





15 STRATÉGIES POUR MIEUX APPRENDRE



**FAIS-TOI DES IMAGES
MENTALES DE TES NOTES**

**ÉTUDIE AVEC
DES AMI(E)S**

**ENREGISTRE-TOI ET
RÉÉCOUTE LA MATIÈRE
ENSUITE**

**ÉCRIS DES FICHES OU
DES QUESTIONS QUIZ**

**MANIPULE LE MATÉRIEL,
FAIS OU REGARDE DES
DÉMONSTRATIONS**

**SOULIGNE, METS DE LA
COULEUR DANS TON
TEXTE**

ÉTUDIE EN BOUGEANT
(tu peux faire du vélo
stationnaire, manipuler des
balles antistress, faire des
jumping jack entre deux
segments!)

**ÉCHANGE, DISCUTE OU
FAIS DES DÉBATS SUR LA
MATIÈRE**

**REGARDE DES VIDÉOS
SUR LA MATIÈRE OU
LE MOUVEMENT À
APPRENDRE**

**EXPLIQUE LA MATIÈRE À
QUELQU'UN**

**CHERCHE DES EXEMPLES
POUR COMPRENDRE LA
MATIÈRE OU L'EXPLIQUER**

**DEMANDE DE L'AIDE,
POSE DES QUESTIONS**

**FAIS-TOI DES RÉSUMÉS,
PRENDS DES NOTES**

LIS À VOIX HAUTE

**FAIS DES GRAPHIQUES,
DES TABLEAUX OU DES
DESSINS DE CE QUE TU
DOIS ÉTUDIER**



Tiré du livre "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

STRESSÉ(E) AVANT TON EXAMEN ? ESSAYE LA VISUALISATION



→ Ferme les yeux



→ Imagine-toi pendant l'examen,
devant ta feuille par exemple



→ Étape par étape, imagine-toi bien faire les choses
en essayant de rester détendu(e)

UNE SITUATION T'ANGOISSE ? POSE-TOI CES 3 QUESTIONS



→ Imagine toi ce qui pourrait t'arriver de pire
dans la situation qui t'angoisse



→ Penses-tu que cette situation se produira
à coup sûr ?



→ Dans la pire des situations,
existe-t-il encore des solutions (un plan B) ?

IDENTIFIER DES SOLUTIONS POUR CHAQUE SITUATION :

Voici un dernier exercice que vous pouvez proposer à votre ado.

Pour chaque situation qui l'angoisse, il(elle) peut identifier et écrire sur un cahier:

 ses émotions

 son comportement

 sa pensée

 ses sensations physiques

 ses stratégies pour mieux gérer son anxiété.

Voici ci-dessous un exemple :

SITUATION : Avant un examen

ÉMOTIONS : Anxiété, peur d'échouer.

COMPORTEMENT : Je procrastine.

PENSÉE : Je n'y arriverai jamais.

SENSATIONS PHYSIQUES : J'ai des tensions dans le cou. J'ai mal à la tête.

STRATÉGIES :

- **Je me fixe des moments d'étude.** Je m'y prends à l'avance. Je vais aux périodes de récupération pour m'assurer de bien comprendre. Je varie mes stratégies d'étude. Je passe à l'action !
- **Je me dis que je fais un pas à la fois.**
- **Je laisse les écrans de côté.** Je me trouve des moyens pour évacuer les tensions (ex : activité physique, étirements, automassage des épaules et du cou). Je change souvent de posture de travail.



Pour d'autres exemples et exercices, n'hésitez pas à consulter le livre de Nathalie Parent : "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence", Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.



IDENTIFIE DES SOLUTIONS POUR CHAQUE SITUATION STRESSANTE



SITUATION :

.....

ÉMOTIONS :

.....

COMPORTEMENT :

.....

PENSÉE :

.....

SENSATIONS PHYSIQUES :

.....

STRATÉGIES :

.....

.....

.....

.....

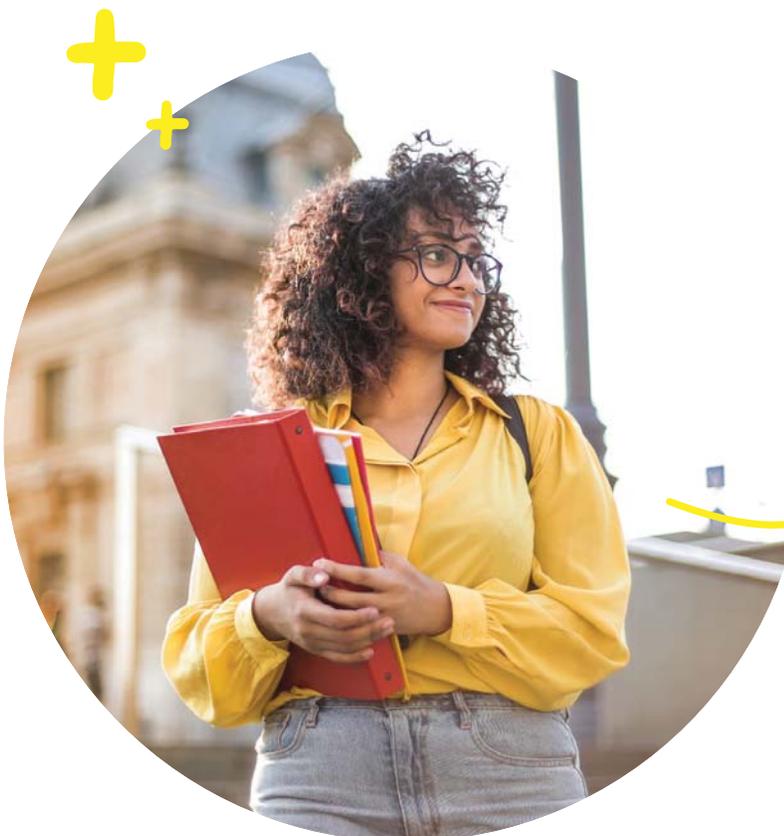


Tiré du livre "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

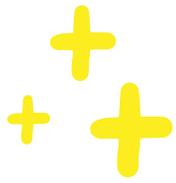
APPRENDRE À VOTRE ENFANT À RÉAGIR PENDANT UNE SITUATION DE STRESS

Comme l'anxiété est surtout présente **quand une personne anticipe une menace ou un événement négatif**, il est essentiel pour l'apaiser de se ramener à « **ici et maintenant** ». Votre jeune peut donc tenter d'agir sur les éléments sur lesquels il(elle) a du pouvoir dans le moment présent.

VOUS POUVEZ IMPRIMER LES EXERCICES
SUIVANTS ET LES PROPOSER À VOTRE ADO OU
LES AFFICHER À LA MAISON







RÉAGIR EN SITUATION DE STRESS PENDANT UN EXAMEN

Si tu te sens angoissé(e) lors d'un examen ou une autre situation, tu peux :



1ÈRE ÉTAPE

Placer tes mains sur la table ou sur tes genoux

2ÈME ÉTAPE

Fermer les yeux en respirant lentement



3ÈME ÉTAPE

Te concentrer sur ce que tu ressens sous tes mains : la chaleur ou la froideur, la texture de la table ou de tes vêtements, les légers mouvements, les picotements, etc.



Tu peux rester comme ça jusqu'à ce que tu te sentes détendu(e), ce qui peut prendre entre 2 à 5 minutes.

Sache que juste boire de l'eau **peut aider à te changer les idées et contribuer à tasser temporairement ton stress (anxiété)**



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



AGIR SUR SA RESPIRATION :
LA RALENTIR ET L'ALLONGER EN LA RAMENANT
AU NIVEAU DU VENTRE

EXERCICE DE RESPIRATION



Commence en prenant quelques respirations lentes et profondes,
jusque dans le bas ventre.

Ensuite, inspire en levant lentement les bras jusqu'au-dessus de la tête.
Tiens deux secondes.

Expire lentement en redescendant les bras.

Répète la même chose pour trois ou
quatre respirations complètes.

AGIR SUR SES PENSÉES :

ÉCOUTER SA PETITE VOIX INTÉRIEURE ET TENTER DE MODIFIER SES PENSÉES NÉGATIVES EN SE CONCENTRANT PLUTÔT SUR SES BONS COUPS ET SUR CE QU'ON PEUT FAIRE CONCRÈTEMENT POUR AFFRONTÉ LA SITUATION DE MANIÈRE POSITIVE



En résumé,
JE PEUX contrôler...



→ CE QUE JE DIS;

→ CE QUE JE DÉCIDE DE FAIRE;

→ CE QUE JE DÉCIDE;

→ LA POSSIBILITÉ D'ACCEPTER
ET DE DÉTERMINER MES LIMITES;

→ CE QUE J'ÉCOUTE;

→ CE QUE J'APPRENS DES
SITUATIONS QUE JE VIS;

→ CE QUE JE REGARDE;

→ MES EFFORTS ET
MA PERSÉVÉRANCE;

→ LES PERSONNES AVEC QUI
JE VEUX ÊTRE EN RELATION;

→ MA PETITE VOIX INTÉRIEURE;

→ LA PLANIFICATION DE MON TEMPS;

→ MA RESPIRATION;

→ LE RAPPEL DE MES BONS COUPS
ET DE MES CHOIX.

→ MON COMPORTEMENT;



AGIR SUR SES ÉMOTIONS



Si je me retrouve **en situation d'anxiété**, je prends le temps de voir la situation dans son ensemble.

Je sais que je peux être **envahi(e) par des émotions** et me sentir en déséquilibre, comme si un tremblement de terre se produisait.

Je m'arrête et je prends le temps de réfléchir aux moyens que je possède pour me **calmer**.



JE PEUX AGIR SUR DES FACTEURS INTÉRIEURS

(ex : respirer, me détendre, me parler intérieurement, reconnaître et nommer mes émotions)



JE PEUX AUSSI AGIR SUR DES FACTEURS EXTÉRIEURS

(ex : aller parler à quelqu'un, écouter de la musique, sortir prendre l'air)





POUR ALLER PLUS LOIN AVEC L'AUTEURE :

 [Site web de Nathalie Parent, psychologue](#)



 [Conférences ou formations offertes sur le sujet](#)



 [Page Facebook](#)



LIVRES :

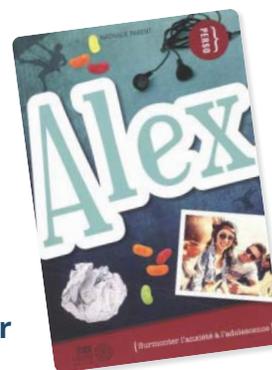
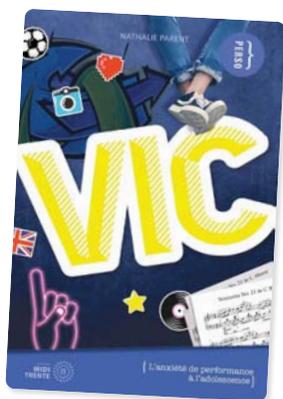


**10 Questions
sur l'anxiété de
performance**



**Enfants
stressés**

**Vic, l'anxiété de
performance à
l'adolescence**



**Alex, surmonter
l'anxiété à
l'adolescence**

DÉCOUVREZ TOUS NOS OUTILS POUR AIDER VOTRE ADO À DÉVELOPPER UNE BONNE SANTÉ MENTALE DANS NOTRE TROUSSE FAMILLE



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



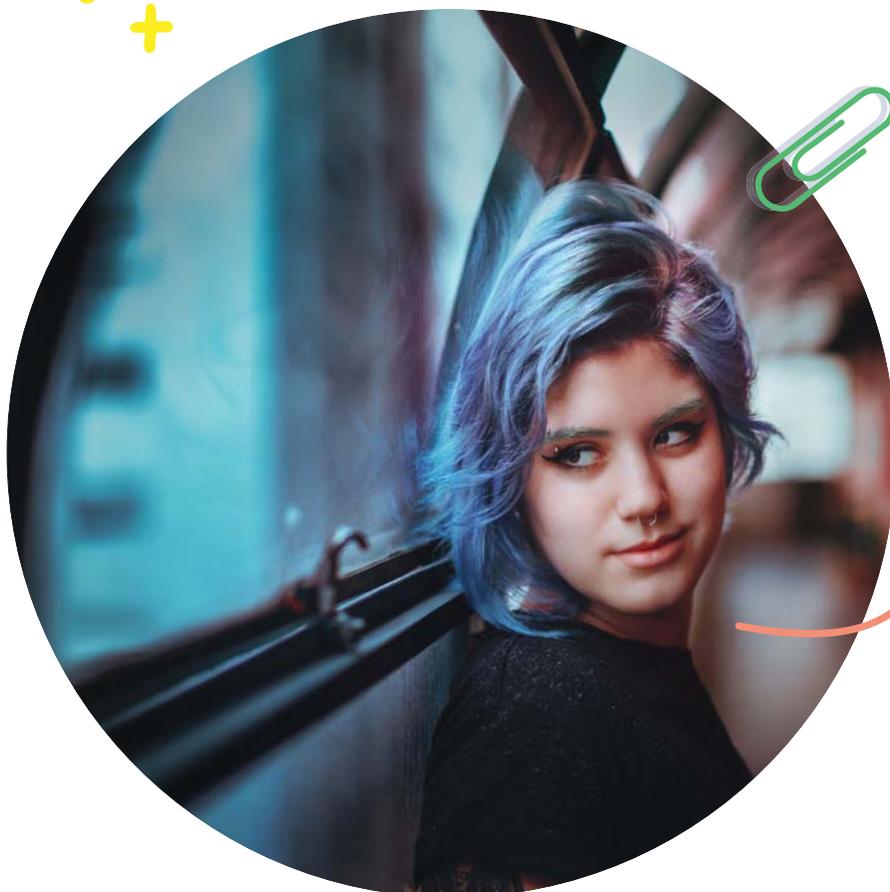
FAITES DÉCOUVRIR À VOTRE ADO

notre capsule vidéo avec de nombreux témoignages de jeunes et des solutions :



NOS 2 PODCASTS :

- Témoignages d'ados souffrant d'anxiété de performance scolaire
- Décryptage de notre experte Nathalie Parent, psychologue



NOUS REMERCIONS NATHALIE PARENT,

psychologue, conférencière et formatrice,
pour la rédaction de ce mini-guide.

NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT NOTRE PARTENAIRE :



Les Éditions Midi-Trente : des livres pratiques et des outils d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et stimuler le potentiel des petits et des grands.

N'HÉSITÉZ PAS À CONSULTER LEURS OUVRAGES ET OUTILS !

fondationjeunesentete.org
SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON.



 Fondation Jeunes en Tête
 @jeunesentete
 Fondation Jeunes en Tête