HORS PISTE

Parler d’anxiété sans stress… pour les parents

Le stress et l’anxiété sont des défis pour plusieurs jeunes… mais aussi pour vous les parents! Voici un document pour mieux connaître l’anxiété. C’est un outil qui donne des trucs pour aider votre enfant à faire face à l’anxiété.

Stress ou anxiété?

Le **stress** est une réaction normale et nécessaire chez l’être humain. C’est un signal d’alarme qui amène une personne à s’adapter et à survivre.

Un enfant peut affronter ou fuir une situation de stress. Reporter à plus tard ce que l’on peut faire maintenant est une façon de fuir.

(Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)

Le saviez-vous?

Le stress est bon quand il est bien dosé.
Le « bon stress » aide à bien performer.

Par contre, pas assez de stress ou trop de stress ont des effets négatifs sur nous.

(Palazzolo et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908)

L’**anxiété** se présente quand une personne imagine le pire d’une situation future. La personne qui vit de l’anxiété se crée des scénarios catastrophiques. Elle a peur de ce qui n’est pas encore arrivé. Une situation n’a pas besoin d’être réelle pour faire vivre une réaction d’anxiété.

L’anxiété peut être normale. Elle devient problématique lorsqu’elle a des effets négatifs sur le fonctionnement de votre enfant et qu’elle entraîne de la détresse.

L’anxiété, c’est la peur d’avoir peur!

(Lupien, 2019; Yerked et Dodson, 1908)

Cet outil a été développé par le

Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale

Université de Sherbrooke

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec

Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Janvier 2023

Les signes de l'anxiété

Aidez votre enfant à reconnaître les signes d'anxiété et à en identifier la cause. Notez que les signes peuvent être différents d'un enfant à l'autre.

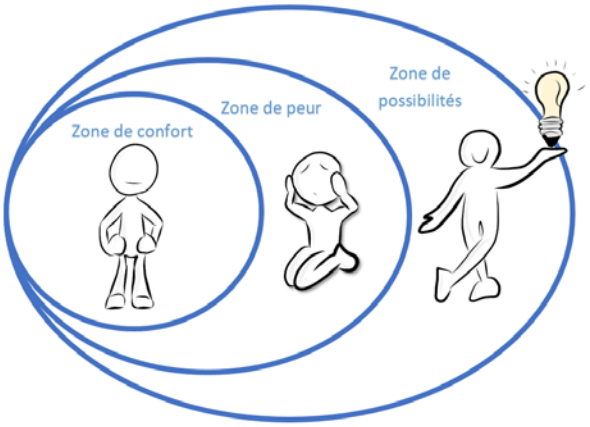
- Difficultés de sommeil
- Perte d'appétit
- Peurs intenses qui mènent à l'évitement
- Grand besoin de contrôler son environnement
- Peur des nouvelles situations
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités
- Difficultés à se faire des amies ou des amis
- Difficulté à s'organiser
- Difficulté à se concentrer
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire
- Grand besoin d'être rassuré
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes
- Réaction d'opposition (défi de l'autorité)
- Faible estime de soi
- Détresse

(Dumas, 2013; Gouvernement du Québec, 2018; CYMHIN-MAD, 2010 et Hincks-Dellcrest-ABCs s.d. dans Gouvernement de l'Ontario 2013)

L'anxiété peut parfois se manifester par des comportements d'opposition, des crises de colère ou de la gêne. Comme parent, il est important de se demander ce que ces comportements peuvent cacher.

La ZONE DE CONFORT : une notion importante

La **zone de confort** est la zone où l'enfant se **sent bien.** C'est ce qu'il connaît**.** L'enfant doit traverser sa zone de peur pour agrandir sa zone de confort. Pour ne pas avoir peur, l'enfant peut vouloir retourner dans sa zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Plus l'enfant évite la peur, plus sa zone de confort diminue et plus sa zone de peur s'agrandit. Au contraire, plus l'enfant affronte ses peurs, plus sa zone de confort s'agrandit et plus sa zone de peur diminue. Il peut ainsi découvrir un monde de possibilités!



(Inspiré de White, 2009)

L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété!

L'évitement peut sembler calmer l'anxiété, mais il finit par la rendre plus grande. Il est important d'**amener l'enfant à faire face aux situations qui le rendent anxieux.** C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. Oui, l'anxiété est inconfortable, mais elle n'est pas dangereuse!

Des trucs pour diminuer l'anxiété de votre enfant

1. Aider votre enfant à apprivoiser ce qui le rend anxieux

- Diminuez vos comportements d'accommodation
- Utilisez une approche par *petits pas* et respectez le rythme de votre enfant
- N'évitez pas les situations qui lui font peur. Apprenez-lui à y faire face tranquillement, en l'accompagnant
- Félicitez-le lorsqu'il réussit à surmonter sa peur

(Couture, 2016)

L'**accommodation** consiste à modifier son comportement parental dans le but de prévenir ou de réduire la détresse de l'enfant associée à l'anxiété. À très court terme, l'accommodation diminue l'anxiété de l'enfant en lui permettant d'éviter la situation anxiogène. À long terme, ces comportements maintiennent et accentuent son anxiété.

(Thompson-Hollands et al., 2014)

2. Montrer l'exemple

La résonnance du stress

Comme le son, le stress résonne sur les gens qui entourent une personne stressée ou anxieuse. Les premiers ressentent alors le stress et leur corps produira lui aussi des hormones de stress. Plus les gens sont proches, plus la réponse est forte.

(Lupien, 2019)

- Affrontez les situations anxiogènes que vous vivez et partagez vos stratégies
- Acceptez de faire des erreurs
- Parlez de vos émotions
- Utilisez des moyens pour apaiser votre stress : celui-ci peut augmenter celui de votre enfant alors que votre confiance augmentera la sienne! C'est ce qu'on appelle la résonnance du stress
- Prenez soin de vous et, au besoin, allez chercher de l'aide pour vous
- Adoptez vous-même de bonnes habitudes de vie

3. Offrez à votre enfant un environnement sécurisant et bienveillant

- Établissez des règles claires et des conséquences logiques. Soyez constant
- Adoptez une attitude positive vis-à-vis de votre l'enfant. Encouragez-le, soulignez ses bons coups et ses efforts, intéressez-vous à lui, à ses intérêts
- Aidez votre enfant à se préparer aux situations nouvelles
- Rappelez-lui que vous avez confiance en lui
- Évitez de tout contrôler. Les nouveautés et l'imprévu font partie de la vie. Ils permettent à l'enfant de s'habituer au stress

4. Favorisez son autonomie et son indépendance

- Laissez votre enfant prendre des risques… et se tromper
- Investissez-vous dans la vie de votre enfant… mais pas trop!

(Berthiaume, 2017; Lebowitz et al., 2014; Naître et grandir, 2016; Otto, 2016; Pelletier, 2019)

5. Diminuez les sources de pression

- Résistez à la pression de la société : toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux
- Adoptez des attentes réalistes. Misez sur l'apprentissage plutôt que sur la performance
- Évitez de surcharger l'horaire de votre enfant
- Faites la différence entre vos propres ambitions et celles de votre enfant

(Berthiaume, 2017; Couture, 2016; Duclos, 2011)

6. Écoutez votre enfant

- Prenez au sérieux ce que vit votre enfant. La peur est réelle pour lui
- Montrez à votre enfant que ce qu'il vit est normal
- Posez des questions et écoutez
- Ne cherchez pas à tout prix une solution à ces peurs. Votre enfant a souvent juste besoin d'être entendu et compris
- Choisissez un moment avec votre enfant où il peut vous parler de ses inquiétudes au lieu de toujours répondre à ses demandes pour le rassurer. Cela aidera votre enfant à développer sa tolérance à l'incertitude

(Couture, 2016; Naître et grandir, 2016)

7. Aidez votre enfant à adopter de bonnes habitudes de vie

- Mettez en place les conditions pour lui permettre
  - de bien dormir
  - de bien manger
  - de bouger, de faire de l'exercice
  - d'entretenir de bonnes relations avec les autres
  - d'avoir du plaisir
  - d'avoir un bon équilibre entre les différentes facettes de la vie
  - de pratiquer la pleine conscience (porter attention au moment présent)
  - de développer son estime de soi
  - de limiter les heures passées devant l'écran
  - d'avoir une vie spirituelle

(Naître et grandir, 2016)

8. Aidez votre enfant à trouver des moyens pour s'apaiser

- Pratiquez avec lui différents moyens pour s'apaiser :
  - exercices physiques
  - yoga
  - respiration et relaxation
  - pleine conscience
  - arts
  - rire
  - contact avec la nature
  - etc.

Pour en savoir plus : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/

(Every Moment Counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008; Leroux, 2016)

Ressources

- LigneParents (ligne d'écoute sans frais : 1 800 361-5085)
- Tel-Jeunes (ligne d'écoute sans frais : 1 800 263-2266)
- Mouvement Santé mentale Québec
- Association canadienne de psychologie

Vous êtes inquiet? Nous vous invitons à consulter un professionnel.

- Info-Santé 811
- Médecin de famille
- Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou votre centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS)
- Ordre des psychologues du Québec
- Ordre des psychoéducateurs et des psychoéducatrices du Québec

Références bibliographiques

Berthiaume, C. (2017). *10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent.* Éditions Midi Trente.

Couture, N. (2016, 15 février). *Que faire si un enfant semble anxieux?* Québec Science. https://www.quebecscience.qc.ca/sante/que-faire-si-un-enfant-semble-anxieux)

Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension!* …éditions du CHU Ste-Justine.

Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). De Boeck Supérieur.

Every Moment Counts. (2014, septembre). *Embedded Strategies*. https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=63

Fondation de psychologie du Canada. (2011). *Kids Have Stress Too! Tools and Activities for Classrooms Grades 1-3*.

Gasparovich, L. (2008). *Positive behavior support : Learning to prevent or manage anxiety in the school setting*. https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety_lng_newsletter.pdf

Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste Équilibre: Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des Élèves - Guide du personnel scolaire*. http://edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf

Gouvernement du Québec. (2018, octobre). *Maintenir une bonne santé mentale*. https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/

Lebowitz, E. R., Omer, H., Hermes, H. et Scahill, L. (2014). Parent training for childhood anxiety disorders: The SPACE program. *Cognitive and Behavioral Practice, 21*(4), 456-469.

Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux.* Éditions du CHU Ste-Justine.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va savoir.

Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4e ed.). Éditions Trécarré.

Naître et grandir. (2016, janvier). *L'anxiété chez l'enfant.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant

Naître et grandir. (2016, janvier). *Le stress chez l'enfant.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=stress-enfant

Otto, Y., Kolmorgen, K., Sierau, S., Weis, S., von Klitzing, K., et Klein, A. M. (2016). Parenting behaviors of mothers and fathers of preschool age children with internalizing disorders. *Journal of Child and Family Studies*, *25*(2), 381-395.

Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico-psychologiques, 6*(171), 362-388.

Pelletier, G. (2019). Prévenir l'anxiété. Dans G. Pelletier (dir.). *Les peurs et l'anxiété chez l'enfant* (p. 77-144). Éditions Broquet Inc.

Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research, 38*(1), 45-81.

Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences, 38*(2), 113-124.

Thompson-Hollands, J., Kerns, C. E., Pincus, D. B. et Comer, J. S. (2014). Parental accommodation of child anxiety and related symptoms: Range, impact, and correlates. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(8), 765-773.

White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.

Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*(5), 459-48