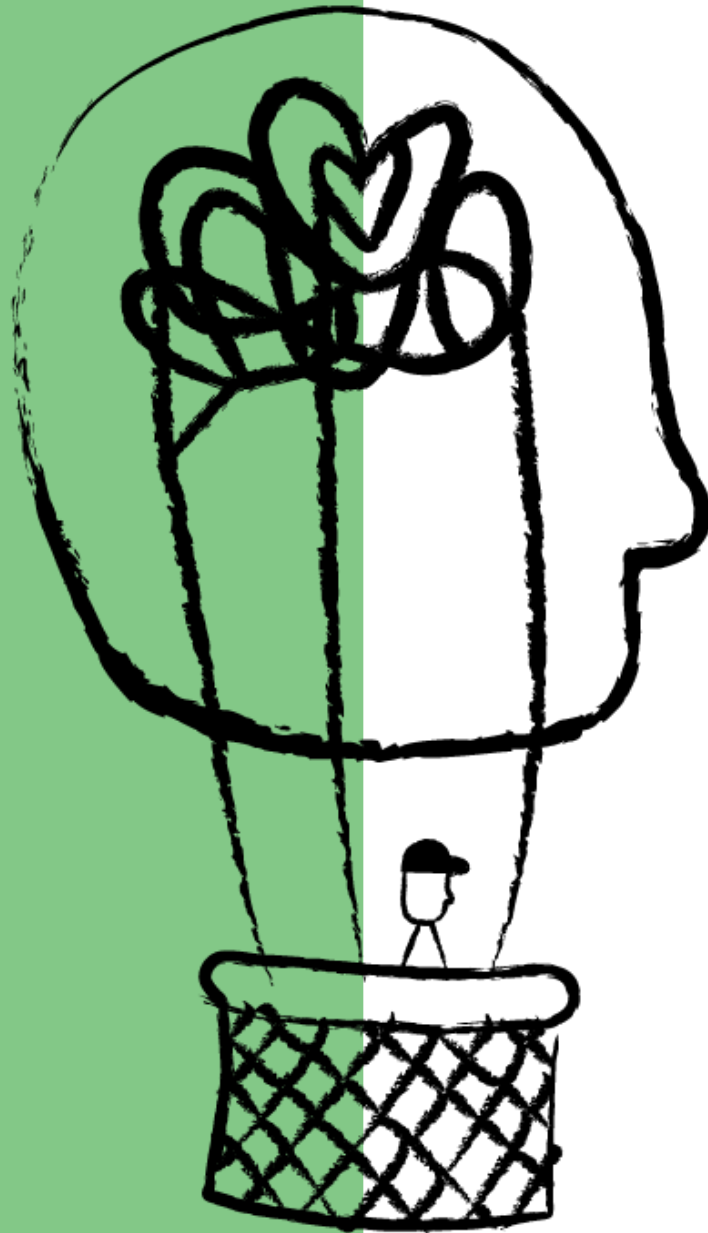




Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



## L'anxiété chez les jeunes: compréhension de la problématique et pistes d'intervention

*Par Joelle Lepage,  
coordonnatrice du Centre RBC*

*En collaboration avec l'Institut universitaire de  
première ligne en santé et services sociaux*

# Le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale...



- A vu le jour en 2016;
- Est financé par la Banque Royale du Canada (1,5 million sur 5 ans);
- A pour mission de favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle et de mettre en commun les expertises de la communauté dans le but de répondre de façon plus optimale aux besoins des jeunes présentant ou à risque de présenter des problèmes de santé mentale;
- Mène plusieurs projets ancrés sur les besoins des milieux;
- A développé notamment le programme HORS-PISTE, qui offre des moyens concrets pour prévenir les troubles anxieux, du primaire au post-secondaire.

---

# Objectifs

---

- Comprendre et savoir expliquer la différence entre le stress et l'anxiété;
- Comprendre et savoir expliquer les notions de base reliées à l'anxiété;
- Connaître des outils<sup>1</sup> d'intervention pour mieux accompagner les jeunes qui présentent des symptômes anxieux.

1. Tiré du programme HORS-PISTE  
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). Programme HORS-PISTE -  
Expédition. Guide d'intervention. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

# POURQUOI S'INTÉRESSER AUX TROUBLES ANXIEUX?

## Les troubles anxieux :

- Se retrouvent **parmi les psychopathologies les plus fréquentes** de l'enfance et de l'adolescence.
- Environ **17 % des élèves du secondaire** rapportent qu'un médecin ou un spécialiste de la santé leur a confirmé un trouble anxieux (Institut de la statistique du Québec, 2019)
- Les troubles anxieux sont **en augmentation** depuis 2010-2011 (Institut de la statistique du Québec, 2019)
- **Sont rarement remarqués.** La plupart des jeunes anxieux souffrent en silence (Dumas, 2013), s'isolent et deviennent invisibles socialement (Lambert-Samson, 2016).

## ***Saviez-vous que...***

*70% des enfants et adolescents présentant un trouble anxieux n'ont jamais reçu de soins professionnels* (Bosquet & Egeland, 2006).

# POURQUOI S'INTÉRESSER AUX TROUBLES ANXIEUX?

L'anxiété affecte le jugement de l'élève (Tardif, 2008), sa mémoire de travail (Cassady, 2010) et peut entraîner des difficultés d'apprentissage (APA, 2013) qui peuvent ultimement mener au décrochage (Lapointe et Freiberg, 2007).

L'anxiété peut entraîner une faible estime de soi, des difficultés au niveau des relations sociales (Charrette, 2012), des symptômes dépressifs et des idées suicidaires (APA, 2013; Dubé, 2009), des troubles alimentaires (Trudeau, 2006) et la dépression (Marcotte, 2013).

**Les troubles anxieux à l'adolescence** précèdent, parfois de plusieurs années, l'apparition...

- d'un trouble panique;
- d'un trouble dépressif;
- de l'utilisation abusive d'alcool, de drogues ou de tabac;
- d'un risque plus élevé d'envisager un suicide et de se suicider (Dumas, 2013).

Environ 15% des adultes de 18 à 65 ans présenteront un trouble anxieux au cours de la présente année.

Environ 21% des adultes présenteront un trouble anxieux au cours de leur vie.

**D'où la pertinence d'intervenir tôt!**

# LES OUTILS D'INTERVENTION



Neuf fiches d'intervention vous sont offertes pour vous soutenir dans l'intervention auprès de jeunes qui présentent certains symptômes anxieux:

- Stress ou anxiété?
- Ma zone de confort
- Le principe des petits pas
- Mes pensées aidantes
- Mes réactions d'intolérances
- Mes émotions
- Mes habitudes de vie
- Mes stratégies préventives
- Mon réseau social de soutien

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-professionnel/troubles-anxieux/>

# STRESS OU ANXIÉTÉ?

Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété?



# STRESS OU ANXIÉTÉ?

**Le stress** est une réaction d'alarme à une situation concrète et réelle. Il crée une réaction d'activation (combattre, fuir ou figer) qui est essentielle à la survie de l'espèce (Lupien, 2019, Marchand, Letarte & Seidah, 2018).

Lorsqu'il est **bien dosé et en quantité raisonnable**, le stress peut augmenter nos performances.

**Un cumul de stress**, un stress prolongé ou un stress trop intense peuvent nuire à nos performances et nous amener à :

- Perdre de l'énergie;
- Nous épuiser;
- Développer d'autres problèmes de santé;
- Nous rendre colérique, instable émotionnellement ou irritable.

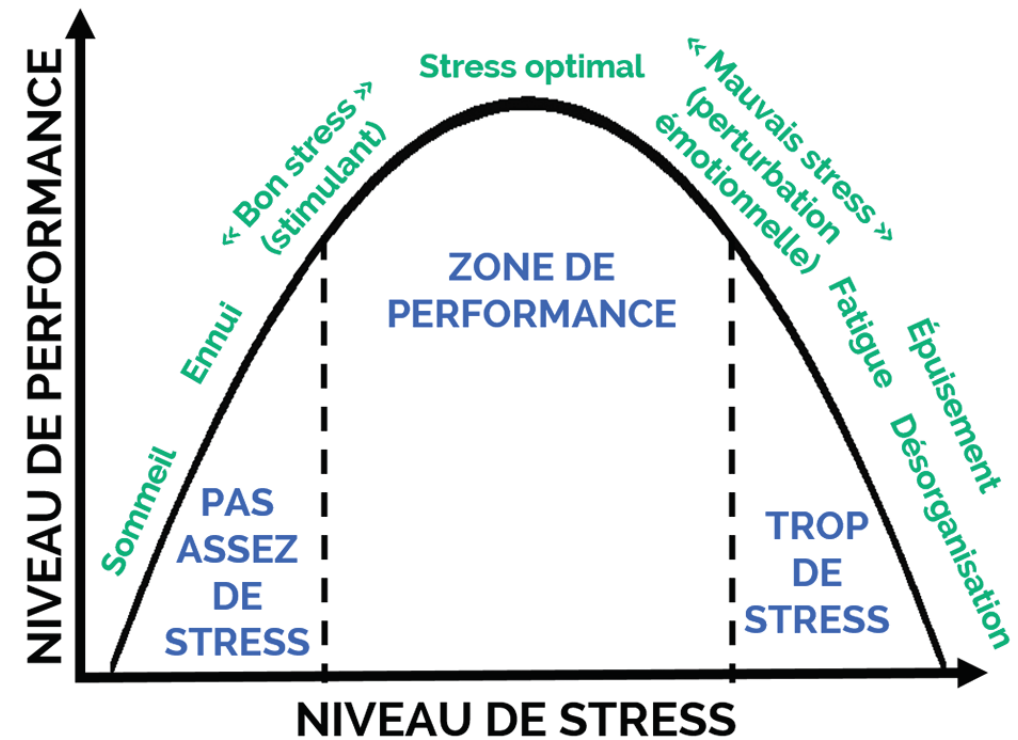
**Une absence de stress** ou un stress trop peu élevé peuvent nous amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer notre niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée.



# STRESS OU ANXIÉTÉ?

La **courbe inversée du stress** permet de démontrer comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien contrôlé

(Palazzolo et Arnaud, 2013)



(Yerkes et Dodson, 1908)

# STRESS OU ANXIÉTÉ?

Alors que le stress est une réaction d'alarme à une situation concrète et réelle, **l'anxiété se manifeste devant l'anticipation d'une situation**. Cette situation n'a donc pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété (Lupien, 2019).

La pensée anxiogène est souvent **disproportionnée, exagérée**, par rapport à la situation anticipée.

**L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur!**

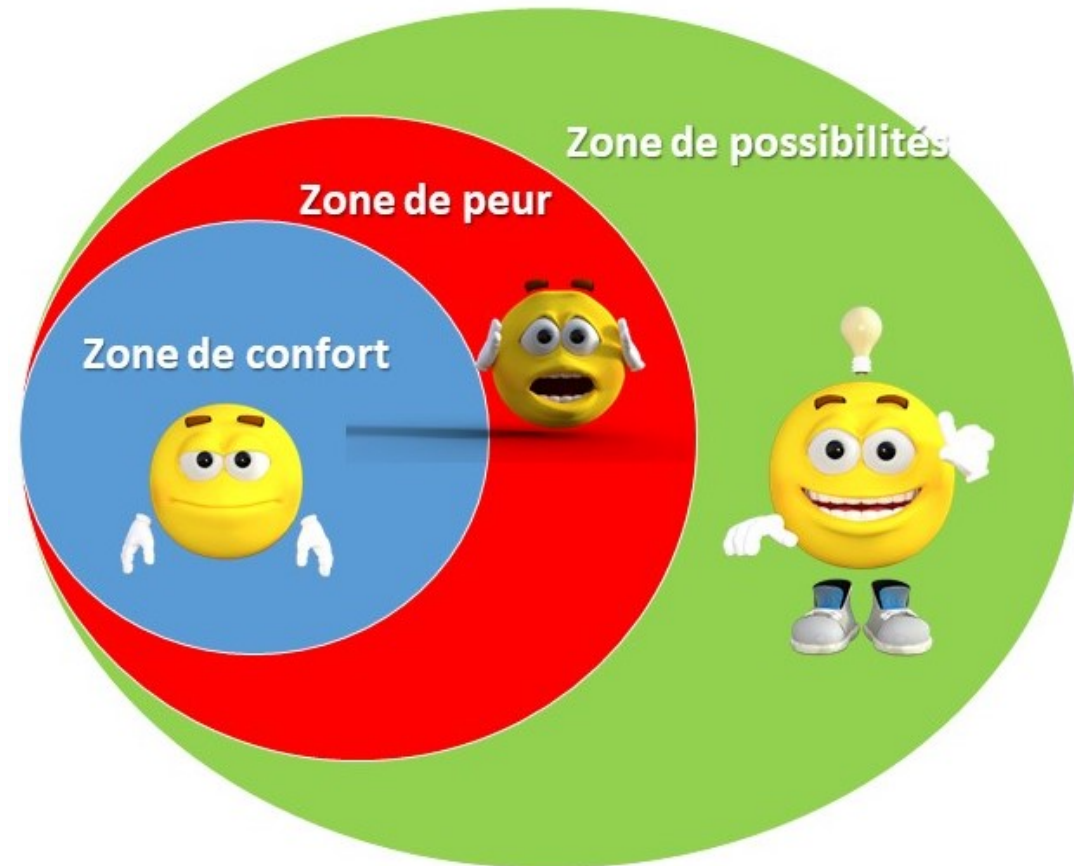
L'anxiété devient problématique lorsqu'elle occasionne de la souffrance dans la vie de la personne ou qu'elle l'empêche de bien fonctionner.

(Yerkes et Dodson, 1908)

# LA ZONE DE CONFORT

## La zone de confort

- Là où l'élève se sent bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où il sait comment réagir, là où il est à l'aise (inspiré de White, 2009).

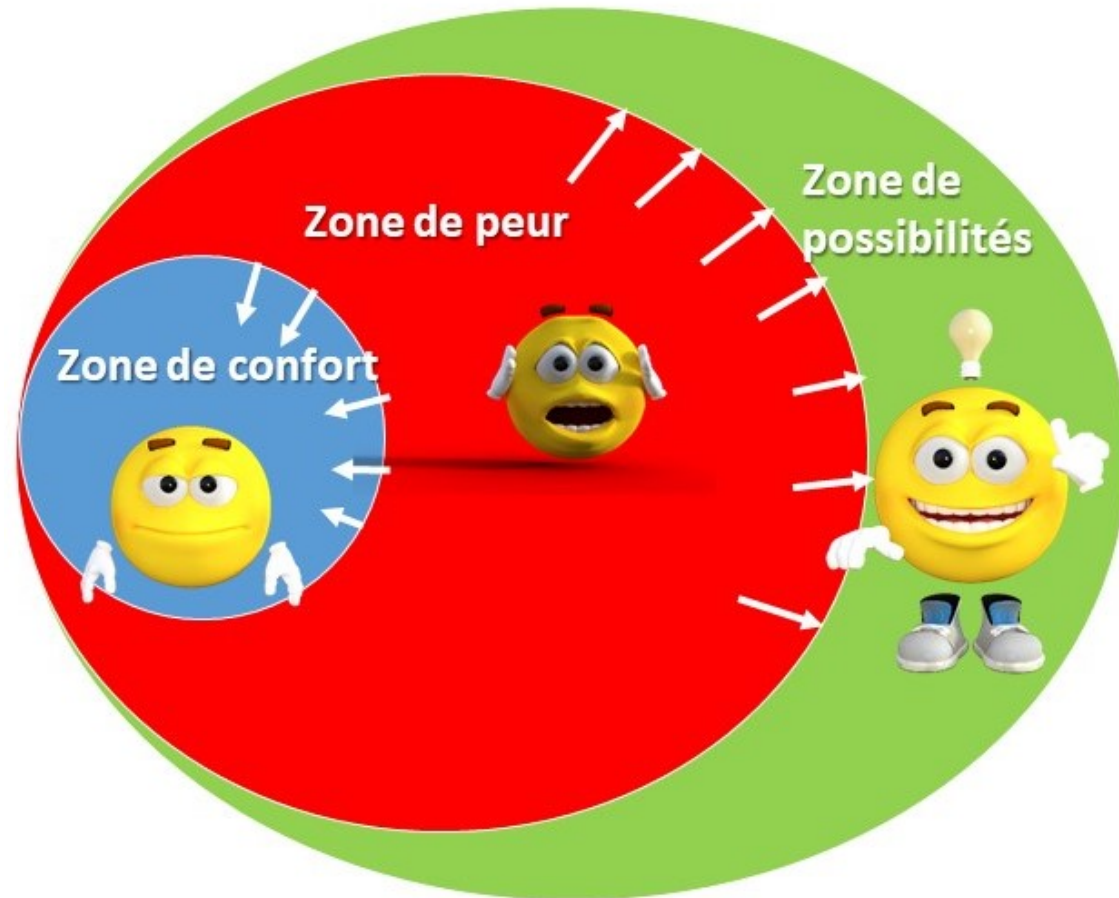


(Inspiré de White, 2009)

# LA ZONE DE CONFORT

## La zone de peur

- Pour réussir à élargir sa zone de confort, l'élève doit passer au travers de sa zone de peur.
- Pour éviter la peur, il peut avoir tendance à retourner bien au chaud dans sa zone de confort.
- Plus il évite la peur, plus sa zone de confort rétrécit et plus sa zone de peur s'agrandit.
- Quand l'élève a beaucoup de peurs ou est anxieux, sa zone de confort peut devenir toute petite.

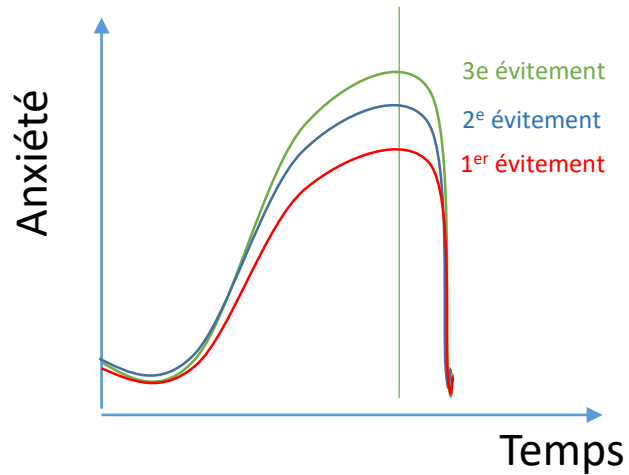


(Inspiré de White, 2009)

# LA ZONE DE CONFORT

---

## La courbe d'évitement

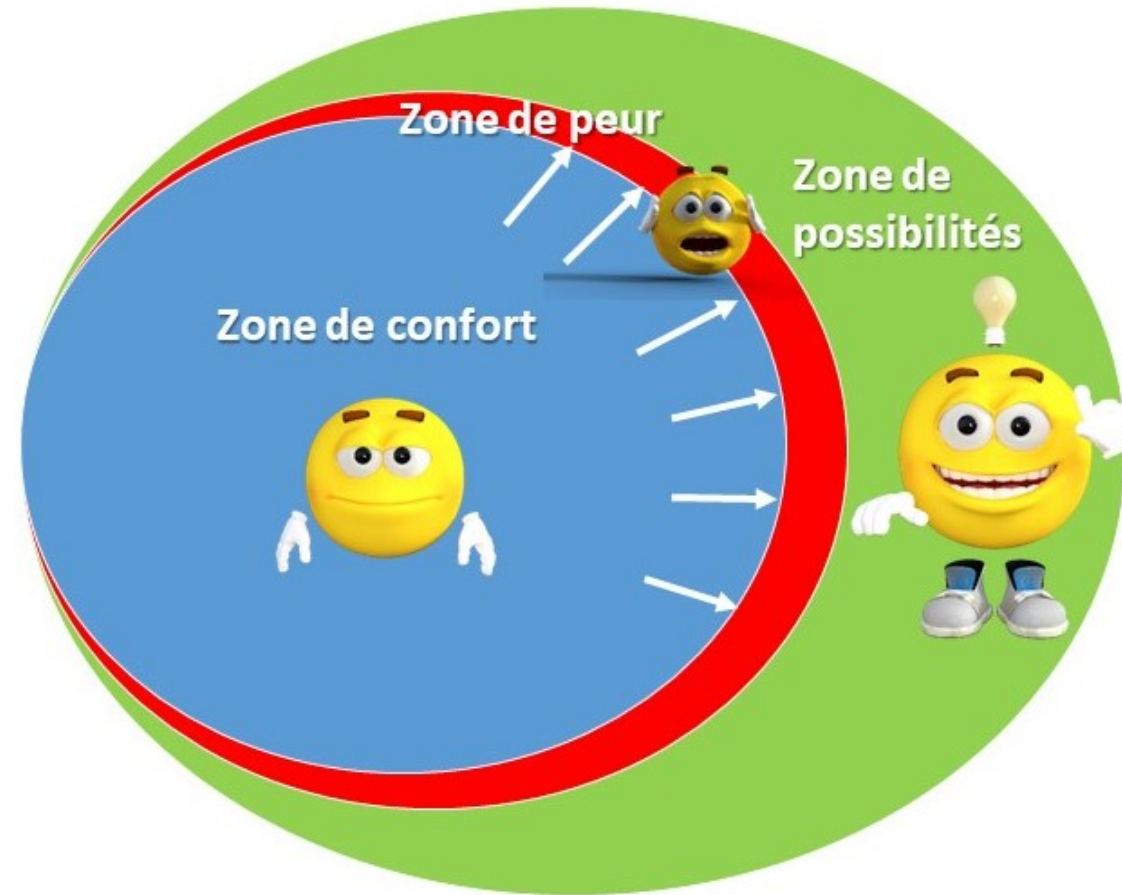


L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété !

# LA ZONE DE CONFORT

## La zone de possibilités

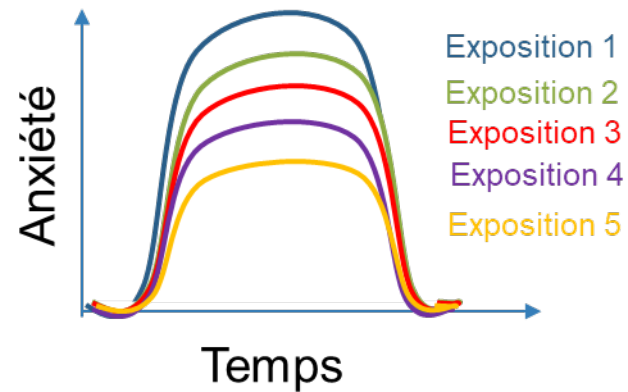
- Plus l'élève réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargira et sa zone de peur diminuera.
- Il pourra ainsi découvrir un monde de possibilités.



(Inspiré de White, 2009)

# LA ZONE DE CONFORT

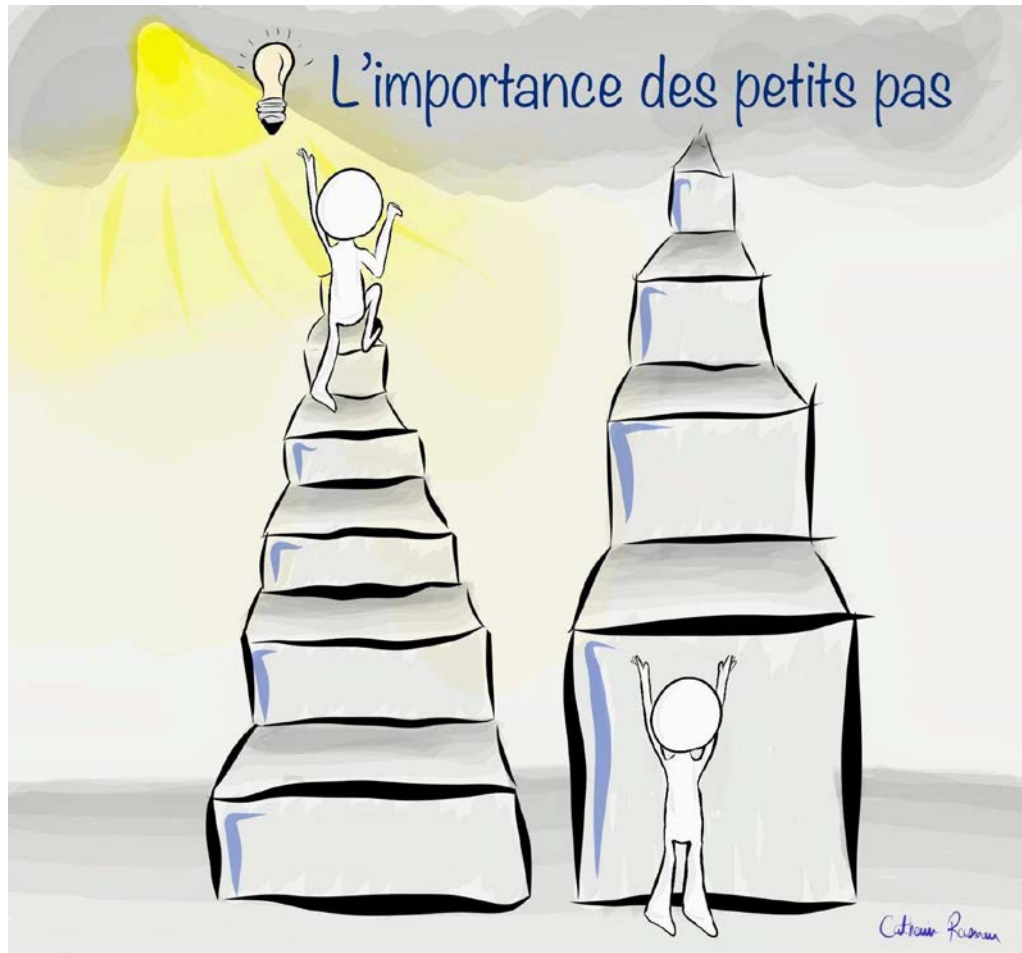
La courbe d'exposition



L'anxiété est très inconfortable mais n'est pas dangereuse !



# LE PRINCIPE DES PETITS PAS



- Pour aider l'élève à passer au travers de sa zone de peur, il faut l'aider à se fixer des défis **RÉALISTES**.
- La réussite de ces défis lui donnera confiance pour la suite.
- Chaque petit pas doit être encouragé.



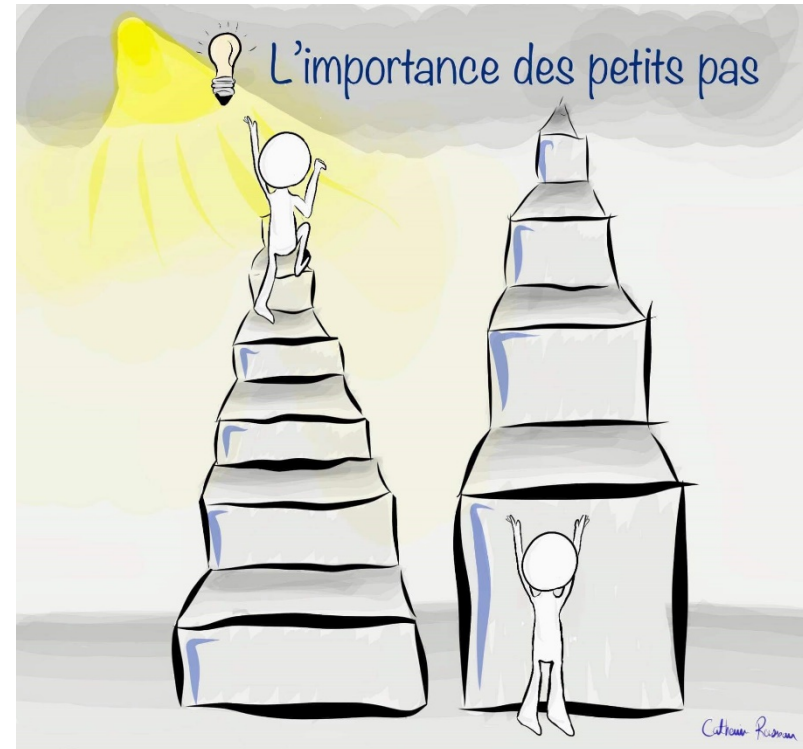
# LE PRINCIPE DES PETITS PAS

## L'importance des petits pas

*Qu'est-ce que tu aimerais être capable de faire?*

*Quels sont les 7 petits pas que tu pourrais faire pour atteindre ton objectif?*

*Classe ces petits pas du moins anxiogène au plus anxiogène et choisis quel premier petit pas tu peux accomplir vers ton objectif.*

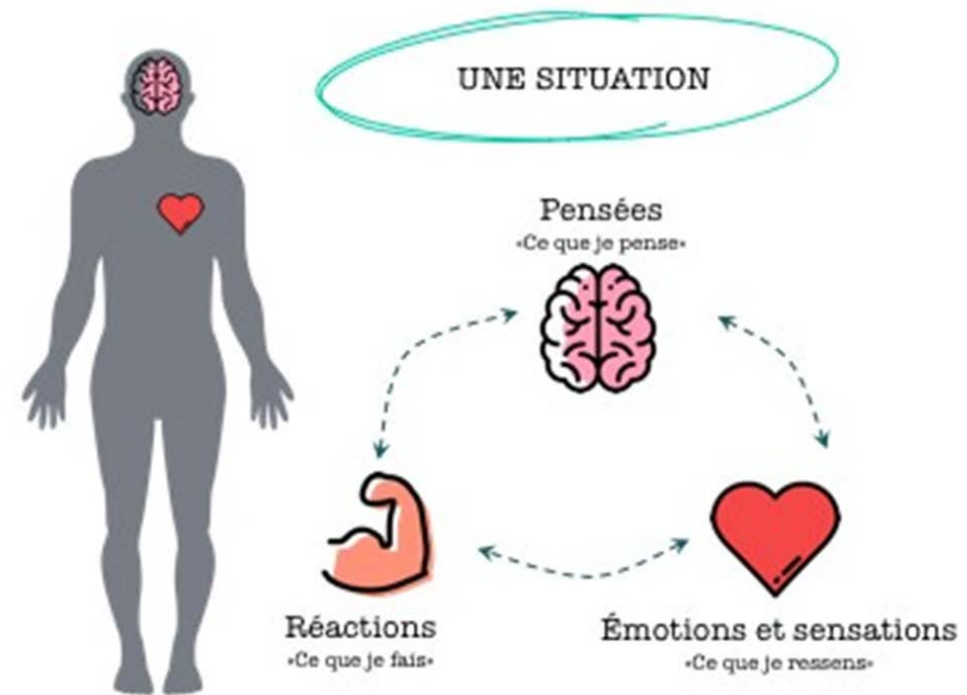


# LES PENSÉES AIDANTES

## Le lien entre les pensées, les émotions et sensations et les réactions

La façon dont l'élève interprète une situation (ses pensées) influence ses émotions et sensations et la façon dont il réagira vis-à-vis cette situation.

Parfois, il faut lui apprendre à voir les choses autrement !



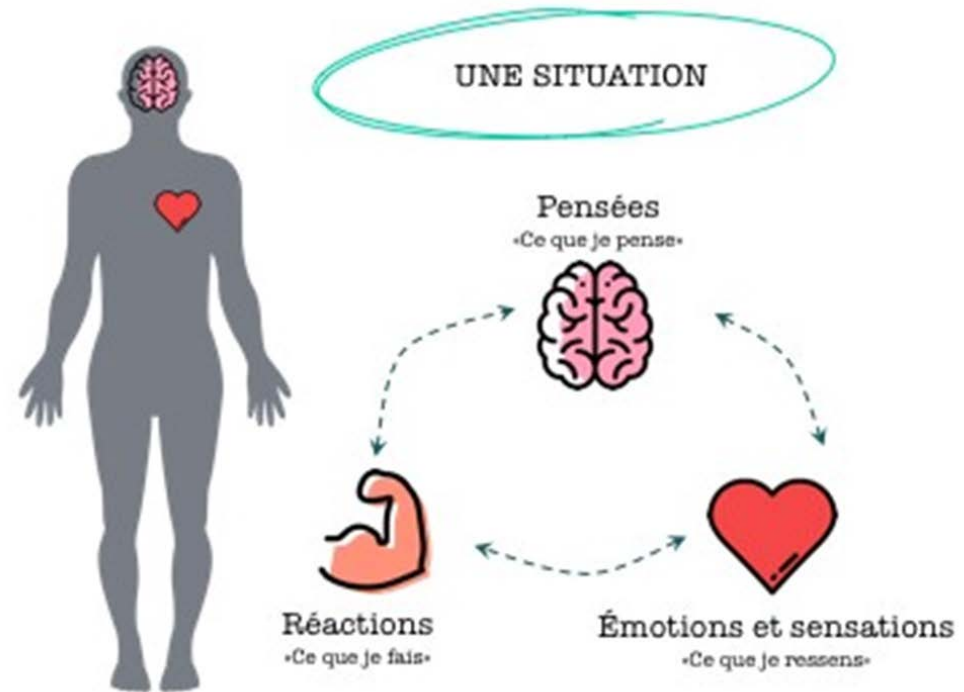
(Beck, 2011)

# LES PENSÉES AIDANTES

## Les pensées aidantes et non-aidantes

Il est possible d'aider l'élève à se poser certaines questions afin de remettre en question ses pensées moins aidantes et à adopter des pensées plus aidantes:

- Quels sont les risques que cela se produise réellement?
- Est-ce que je me fais trop de soucis à ce sujet? Quel est l'enjeu? De quoi ai-je peur?
- Dans quelle mesure cette situation affectera-t-elle ma vie dans un an? Est-ce que je m'en souviendrai? Est-ce que je la regarderai différemment?
- Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif dans cette situation?
- Comment mon ami(e) percevrait cette situation?
- ...



# LES RÉACTIONS D'INTOLÉRANCES



Les intolérances sont comme des lunettes qui déforment parfois la réalité. Lorsqu'on en a conscience, on peut faire un effort pour enlever ces lunettes déformantes et voir la situation autrement.

Les cinq grands types d'intolérance:

- **L'intolérance à l'incertitude** : je m'inquiète à propos de tout!  
C'est une intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.
- **Le perfectionnisme** : je ne suis pas satisfait si ce n'est pas parfait.  
C'est une intolérance au risque d'erreur, une tendance à critiquer tes propres réalisations, une intolérance aux choses non parfaites et à la culpabilité.

# LES RÉACTIONS D'INTOLÉRANCES



- **La responsabilité excessive** : je me sens tout le temps coupable. C'est une intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de ta faute, que tu n'aies rien fait pour les prévenir.
- **La peur du jugement des autres** : je sais qu'ils me jugent. C'est une intolérance au jugement et à la critique possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.
- **L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables** : quelque chose ne va pas dans mon corps! C'est la tendance à s'inquiéter exagérément des sensations physiques et des symptômes provoqués par l'anxiété.

# LES ÉMOTIONS

---

Les émotions sont de petits guides qui nous indiquent toutes sortes de choses, dont ce qui nous fait du bien et ce qui ne nous en fait pas.

Les émotions ressenties sont comme la météo (Harris, 2009) :

- Au cours d'une même journée, nous pouvons traverser différentes températures et même vivre différents phénomènes météorologiques en même temps.
- Nous n'avons pas toujours le contrôle sur l'apparition de nos émotions, au même titre que nous ne choisissons pas la météo du jour.
- Nous avons du pouvoir sur la façon de réagir vis-à-vis de nos émotions. Lorsqu'il pleut, nous pouvons choisir de rester à l'intérieur toute la journée ou nous pouvons sortir notre imperméable et nos bottes de pluie et aller nous amuser dans les flaques d'eau.



# LES ÉMOTIONS

- *Quelles émotions vis-tu en lien avec cette situation?*
- *Quelles sensations ressens-tu?*
- *Quels sont les besoins qui se cachent derrière les émotions vécues?*
- *Quelles stratégies peux-tu utiliser pour t'aider à gérer tes émotions?*

## Mes émotions, sensations, besoins et stratégies

**Mes émotions...**

- Confiant(e)
- Fâché(e)
- Déçu(e)
- Anxieux(se)
- Découragé(e)
- Triste
- Paniqué(e)
- Inquiet(e)
- Content(e)
- Surpris(e)
- Confiant(e)
- Optimiste
- Reconnaissant(e)

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)

**Mes sensations...**

- J'ai le cœur qui bat plus vite
- J'ai les larmes aux yeux
- J'ai chaud ou froid
- Je rougis
- J'ai mal à la tête
- J'ai le souffle court
- J'ai les mains moites
- J'ai mal au ventre
- Je me sens étourdi(e)
- J'ai mal au cœur
- Je transpire
- Je tremble

(Inspiré de Gouvernement du Québec, 2019)

**Mes besoins...**

- Liberté, autonomie
- Sécurité
- Équilibre
- Temps
- Justice
- Confiance
- Aide, écoute
- Affection
- Considération
- Réconfort
- Détente, repos
- Compréhension
- Plaisir, divertissement

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)

**Mes stratégies...**

- Reformuler mes pensées
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Mettre en perspective
- Chercher des solutions
- Faire preuve de bienveillance envers soi
- Se centrer sur les apprentissages
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se centrer sur ses valeurs ou objectifs
- Utiliser une stratégie préventive

(Inspiré de Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daluza, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003).



# LES HABITUDES DE VIE

---





# LES HABITUDES DE VIE



Certaines habitudes de vie peuvent aider à diminuer l'anxiété. À l'inverse, certaines habitudes de vie peuvent nuire au bien-être et offrent un terreau fertile à l'anxiété.

## **Habitudes de vie aidantes**

- Entretenir des relations saines avec les autres;
- Avoir un sommeil adéquat;
- Adopter une saine alimentation;
- Bouger, faire de l'exercice;
- Prendre du temps pour avoir du plaisir;
- Entretenir un bon équilibre entre les différentes sphères de la vie (famille, amis, sport, école, etc);
- Faire preuve de bienveillance;
- Pratiquer la pleine conscience;
- Cultiver l'estime de soi;
- Avoir une vie spirituelle.

## **Habitudes de vie nuisibles**

- Entretenir des conflits avec les proches;
- Manquer de sommeil;
- Consommer des drogues ou de l'alcool;
- S'isoler;
- Créer des contextes de surcharge;
- Fumer la cigarette;
- Être sédentaire;
- Passer trop de temps sur Internet.

# LES STRATÉGIES PRÉVENTIVES



Les stratégies préventives sont des moyens qui peuvent être utilisés pour mieux gérer l'anxiété face à une situation stressante ou anxiogène.

- Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien de ses pairs ou de ses parents;
- Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
- Dormir, se dorloter, donner de l'affection, changer de rythme, déconnecter;
- Tenter de voir les choses autrement :
  - avoir de la gratitude;
  - vivre le moment présent;
- Reformuler ses pensées négatives en pensées plus réalistes, aidantes;
- Rire, avoir du plaisir, faire une fête, s'amuser;
- Écrire ou dessiner ses émotions, ses pensées;
- Être en contact avec un animal qui lui fait du bien;
- Pratiquer des activités sportives, créatives et récréatives :
  - Sports, exercices, marche, arts martiaux, sports de combat, etc.;
  - Dessin, écriture, arts, théâtre, danse, musique, chant, travaux manuels, lecture, photographie, etc.
- Faire une sortie culturelle;
- Être en contact avec la nature : aller dans la forêt, jardiner.

# LES STRATÉGIES PRÉVENTIVES



## Quelques outils:

Fiches développées par le Mouvement Santé mentale Québec (2014)

<https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/adultes>

<https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes>

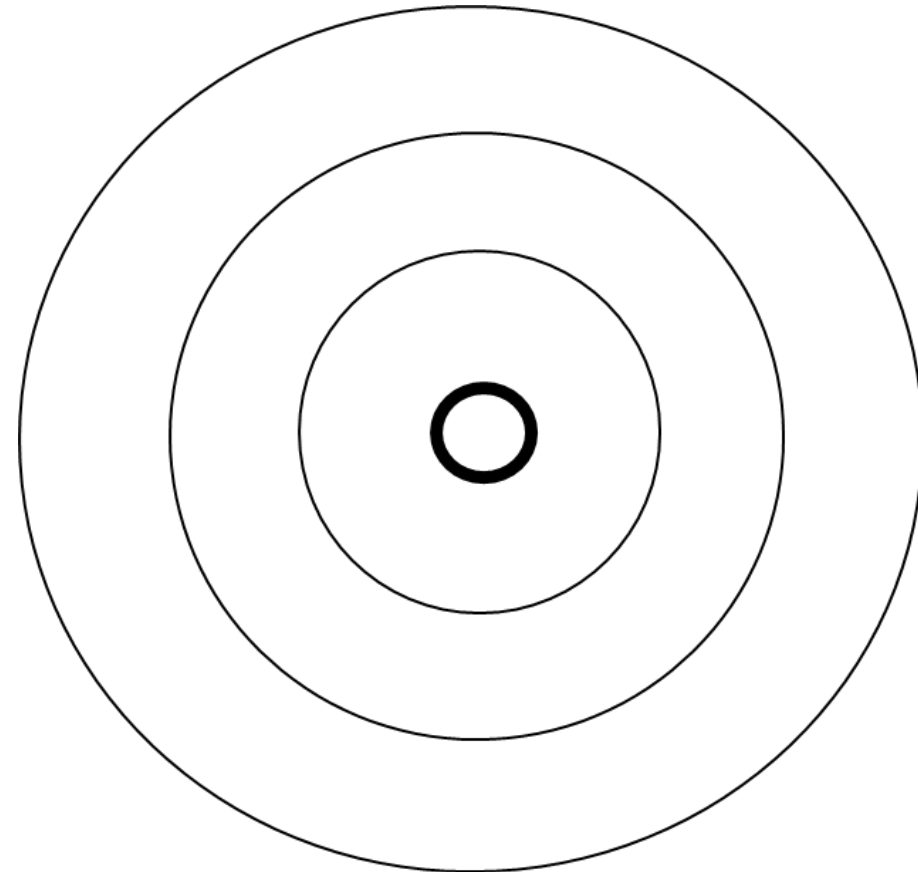
Stratégies pour apprivoiser mon stress:

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/>

# LE RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN

Avoir accès à un réseau social de soutien protège vis-à-vis des situations stressantes ou anxiogènes et permet de répondre à plusieurs besoins: soutien à **l'estime de soi, sentiment d'utilité, soutien émotionnel, aide concrète, information pertinente, soutien scolaire, soutien à l'intégration sociale** (Pauzé, 2017).

La carte du réseau social de soutien permet de donner un aperçu rapide de la qualité du réseau social de la personne (nombre de personnes, intimité des relations, réciprocité, diversité des relations, etc.).



# LE RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN



## Consignes:

- Pense à la façon dont les personnes sont regroupées dans ta vie en différentes catégories (par exemple, l'école, les loisirs, la famille, les enseignants, les intervenants, etc.). Dans la carte, dessine une pointe de tarte pour chaque groupe identifié. La grosseur de la pointe de tarte doit correspondre à l'importance du groupe dans ta vie.
- Pour chaque groupe, pense aux personnes significatives et écris leur nom dans ta carte. Tu peux seulement inscrire les initiales ou les prénoms.
  - Dans le premier cercle (le petit), inscris les personnes que tu côtoies tous les jours, les personnes intimes.
  - Dans le deuxième cercle (le moyen), inscris les personnes que tu côtoies de façon régulière (environ une fois par semaine ou aux deux semaines).
  - Dans le troisième cercle (le gros), inscris les personnes avec qui tu as peu de contacts.

# LE RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN



## Le réseau social de soutien

### Consignes (suite):

- Une fois que toutes les personnes sont inscrites dans ta carte, dessine des flèches qui représentent la réciprocité dans chaque relation. Une flèche qui pointe de toi vers l'autre indique que tu donnes plus que tu reçois dans cette relation; une flèche qui pointe de l'autre vers toi indique que tu reçois plus que tu donnes dans cette relation; une flèche qui pointe dans les deux directions indique que tu donnes autant que tu reçois.

# LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience est la conscience **sans jugement** de chaque instant, que l'on cultive en prêtant attention (Kabat-Zinn, 2014).

La pleine conscience consiste à se focaliser sur **l'instant présent**, sur ses sensations internes et perceptions (André, 2010).

Vivre en pleine conscience, c'est être là, présent, dans les **bons comme dans les moins bons moments** de notre existence (Bordeleau, 2016).



Le *guide de présence à soi (GPS)* est un recueil d'activités de pleine conscience destinées aux jeunes (Morin, Berrigan et Bélisle, 2018)

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

# LA PLEINE CONSCIENCE

## La pleine conscience permet...

- ✓ De mieux vivre avec le stress et les émotions (Huppert et Johnson, 2010; Shapiro et al., 2006);
- ✓ D'entretenir des liens de qualité (Leary et al., 2008; Cundiff et Matthews, 2018);
- ✓ D'être plus disposé aux activités du quotidien/apprentissages (Huppert et Johnson, 2010; Malinowski, 2013);
- ✓ D'adopter de saines habitudes de vie (Schneider et al., 2019; Yang et Conroy, 2019);
- ✓ D'accepter et accueillir/améliorer sa capacité à observer, sans catégoriser (Hayes et al., 2006; Ulmer et al., 2010);
- ✓ De diminuer le jugement et les réponses automatiques (Frewen et al., 2008; Killingsworth et Gilbert, 2010).





# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5e ed.). APA.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New-York, USA: Guilford Press.
- Bosquet, M. et Egeland, B. (2006). The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and Psychopathology*, 18(2), 517-550.
- Cassady, J. C. (2010). Test Anxiety — Contemporary Theories and Implications of Learning. Dans J. C. Cassady (dir.) *Anxiety in schools — The causes, consequences, and solutions for academian anxiety* (p. 5-26). Peter Lang.
- Charette, J. (2012). L'intervention cognitivo-comportementale auprès d'adolescentes présentant un trouble des conduites alimentaires. Dans L. Turgeon et S. Parent (dir.), *Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents : Tome 1. Troubles intériorisés* (p. 61-86). Presses de l'Université du Québec.
- Ciarrochi, J. V., Hayes, L. et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. Ville Mont-Royal, Canada: LBL Éditions.
- Conover, K. et Daiute, C. (2017). The Process of Self-Regulation in Adolescents: A narrative Approach. *Journal of Adolescence*, 57, 59-68.
- Cundiff, J. M., & Matthews, K. A. (2018). Friends with health benefits: the long-term benefits of early peer social integration for blood pressure and obesity in midlife. *Psychological science*, 29(5), 814-823.
- Dubé, J. (2009). *L'attachement, la réactivité comportementale et la genèse des manifestations anxieuses lors de la petite enfance* [thèse de doctorat, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/21226>
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). Bruxelles, Belgique: Éditions De Boeck.
- Farnier, J. (s.d.). Zone de confort et découverte d'opportunités. Repéré à [https://www. psychologie-entrepreneuriale.fr/zone-de-confort-et-opportunites/](https://www.psychologie-entrepreneuriale.fr/zone-de-confort-et-opportunites/)
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. et Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 758-774.
- Gouvernement du Québec (2019). Anxiété généralisée. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-anxiete-generalisee/#c1910>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. et Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Huppert, F. A. et Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- Institut de la statistique du Québec (2019). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/adaptation-sociale/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-fascicule.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2014). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : réduire le stress grâce à la Mindfulness (2e éd.). Louvain-la-Neuve, Belgique : Éditions De Boeck.
- Killingsworth, M. A., et Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Lambert-Samson, V. (2016). L'anxiété des élèves au primaire : une analyse des connaissances théoriques et pratiques des enseignants (Mémoire de maîtrise inédit). Université Laval, Québec, Québec, Canada.
- Lapointe, J. M. et Freiberg, H. J. (2007). Indiscipline, conflits et violence à l'école : pistes nord-américaines. *Vie pédagogique*, 141, 1-4.
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., et Tate, E. B. (2008). [Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self](#). In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 137-147). Washington: APA.
- Lupien, S. (2019). A chacun son stress. Mont-Tremblant, Canada : 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 éd.). Montréal, Canada : Éditions Trécarré.
- Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in neuroscience*, 7, 8.
- Marchand, A., Letarte, A., et Seidah, A. (2018). La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie. Éditions du Trécarré.
- Marcotte, D. (2013). La dépression chez les adolescents: état des connaissances, famille, école et stratégies d'intervention. Presses de l'Université du Québec.
- Morin, M.-C., Berrigan, F. et Bélisle, M. (2018). Guide de présence à soi. GPS : Guide pratique pour adolescents, pour mieux s'orienter, orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie. Université de Sherbrooke : Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes. Repéré à <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>
- Mouvement santé mentale Québec (2014). Trucs et astuces : Adultes. Repéré à <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/adultes>
- Mouvement santé mentale Québec (2014). Trucs et astuces : Jeunes. Repéré à <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes>
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico psychologiques*, 6(171), 362-388.

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Pauzé, R., Gauthier, V., Lepage, J., Berrigan, F. et Morin, M.-C. (2019). Hardis + : Programme d'intervention précoce visant à développer des compétences pour faire face aux situations anxiogènes chez les adolescents. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Rottenberg, J. et Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science in practice*, 14(4), 323-328.
- Schneider, J., Malinowski, P., Watson, P. M. et Lattimore, P. (2019). The role of mindfulness in physical activity: a systematic review. *Obesity reviews*, 20(3), 448-463.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. et Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- 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.
- Silk, J. S., Steinberg, L. et Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- 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.
- Tardif, G. (2008). Trajectoires d'anxiété au primaire et adaptation des jeunes de première secondaire [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/20409/1/25771.pdf>
- The Centre for Nonviolent communication (s.d). Feelings and Needs We All Have. Repéré à [https://www.nonviolentcommunication.com/pdf\\_files/feelings\\_needs.pdf](https://www.nonviolentcommunication.com/pdf_files/feelings_needs.pdf)
- Trudeau, N. (2006). *Étude de comorbidité entre les troubles des conduites alimentaires et le trouble d'anxiété de séparation* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/18389>
- Ulmer, C. S., Stetson, B. A. et Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour research and therapy*, 48(8), 805-809.
- White, A. (2009). From comfort zone to performance management. Baisy-Thy, Belgique: White & MacLean Publishing.
- Yang, C. H. et Conroy, D. E. (2019). Mindfulness and physical activity: a systematic review and hierarchical model of mindfulness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(24).
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.

# Merci à vous



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Boîte à outils du Centre RBC: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/recherche/le-coffret-bien-etre/>

Page Facebook:

[https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin_todo_tour)