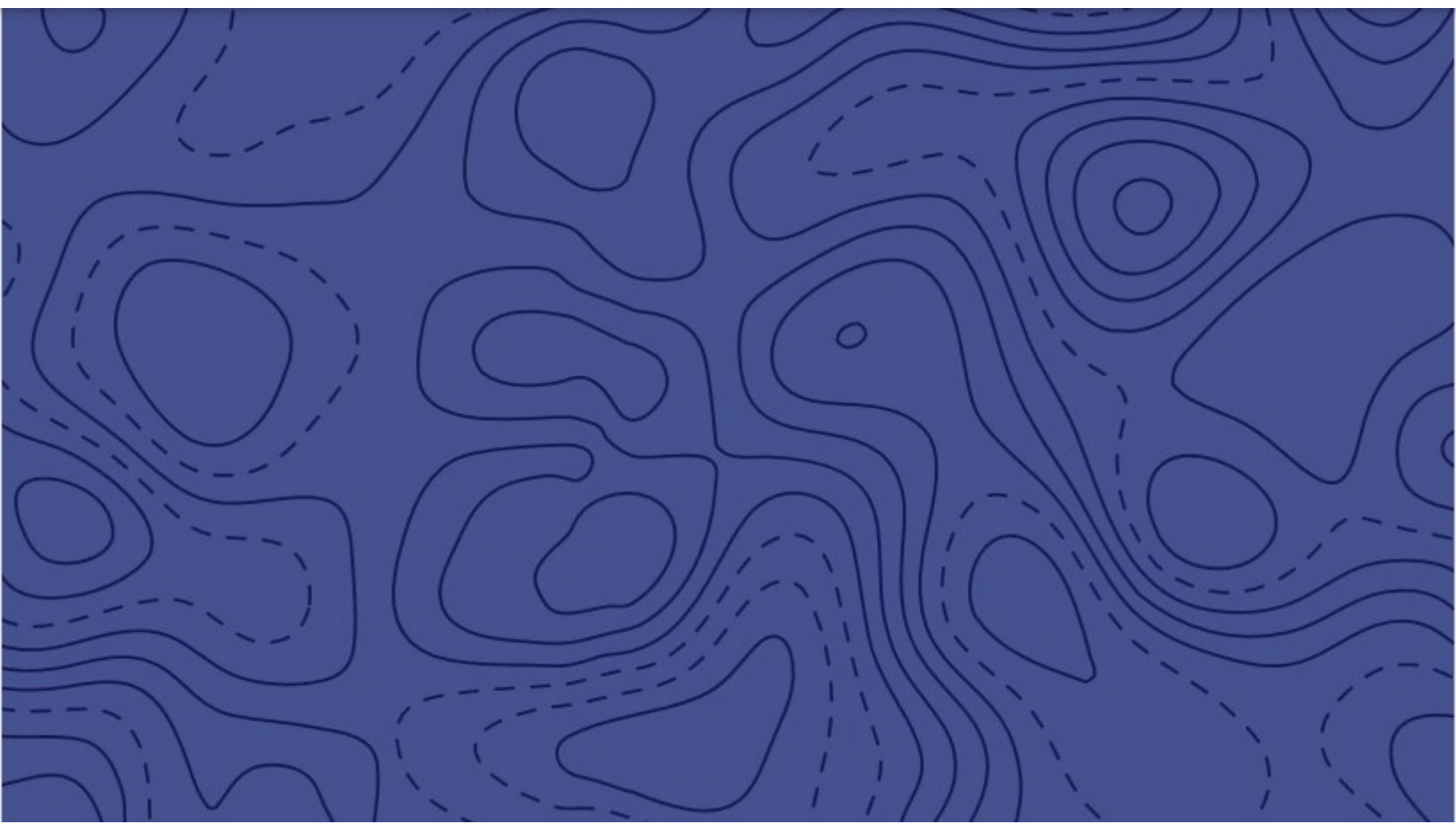




## **EXPÉDITION** Parler d'anxiété sans stress

Guide pratique – Volet *parents*





**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**

## ATELIER 1

# L'ANXIÉTÉ DE MON ENFANT... COMMENT L'AIDER À SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT?

---

## OBJECTIFS

À la fin de cet atelier, vous serez en mesure :

- De connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe;
  - De comprendre le concept de la zone de confort et l'objectif du programme;
  - De cibler des comportements d'évitement chez votre enfant;
  - De comprendre le lien entre les pensées, les émotions et sensations et les comportements;
  - D'accompagner votre enfant dans la remise en question de certaines pensées à l'aide de questions.
-



# UNE IMAGE QUI ME REPRÉSENTE







## LA ZONE DE CONFORT

### Petit rappel!

La **zone de confort** est là où, dans sa vie, votre enfant se sent bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où il sait comment réagir, où il connaît la musique, où il ne se pose pas trop de questions. En bref, il est à l'aise, du moins, il le croit (inspiré de White, 2009).

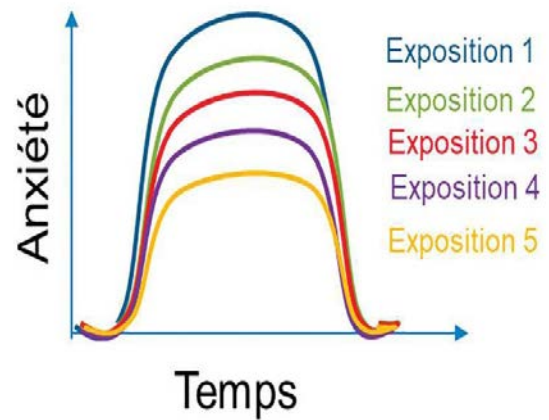
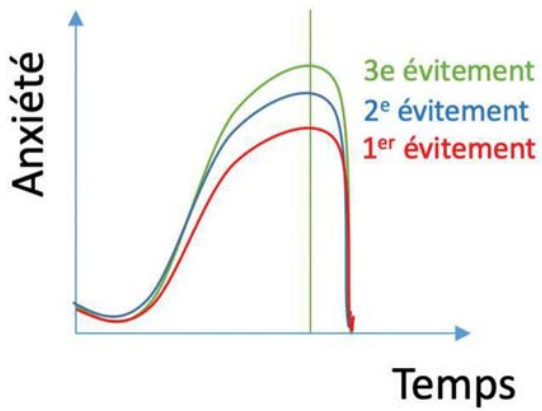
L'anxiété peut arriver lorsqu'il sort de sa zone de confort, ou même lorsqu'il pense à des situations qui le font sortir de sa zone de confort. Il doit alors passer à travers la zone de peur. Il ne sait pas comment réagir, il a peur de l'inconnu, il ne se sent pas bien. Alors, il a le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au chaud dans sa zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété redescend instantanément.

Le problème avec l'évitement, c'est que plus il évite une situation, plus cette situation devient effrayante. Sa zone de confort rétrécit, il se retrouve coincé à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsqu'il en sort. Il faut alors qu'il affronte ses peurs en sachant qu'en leur faisant face, celles-ci vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car son niveau d'anxiété augmente pendant qu'il affronte la situation. Il faut se rappeler que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par redescendre. Plus il s'expose à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera.

Il deviendra alors plus à l'aise, plus confiant et plus libre. Le fait de sortir de sa zone de confort est aussi une grande occasion d'apprentissages (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin *et al.*, 2019; Harvey et Ilic, 2014).

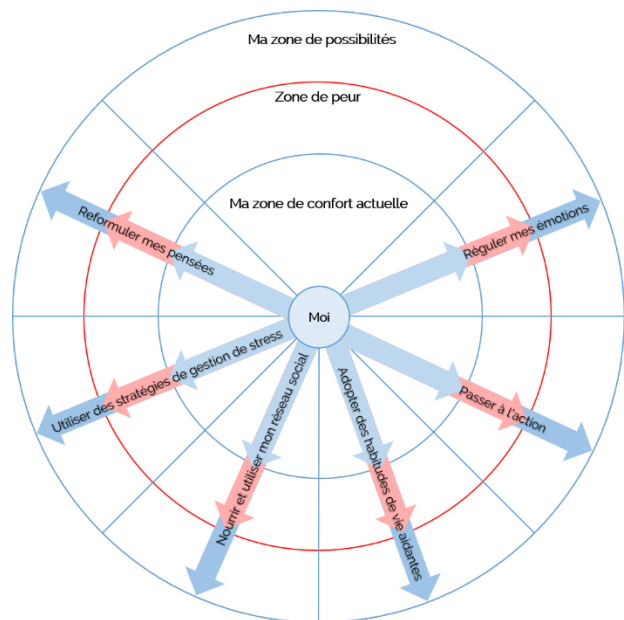
Le problème avec l'évitement, c'est que plus il évite une situation, plus cette situation devient effrayante. Sa zone de confort rétrécit, il se retrouve coincé à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsqu'il en sort. Il faut alors qu'il affronte ses peurs en sachant qu'en leur faisant face, celles-ci vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car son niveau d'anxiété augmente pendant qu'il affronte la situation. Il faut se rappeler que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par redescendre. Plus il s'expose à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera.

Il deviendra alors plus à l'aise, plus confiant et plus libre. Le fait de sortir de sa zone de confort est aussi une grande occasion d'apprentissages (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin *et al.*, 2019; Harvey et Ilic, 2014).



**Pour élargir sa zone de confort, votre enfant doit apprendre à :**

- Reformuler ses pensées pour qu'elles soient aidantes;
- Réguler ses émotions pour mieux vivre avec;
- Adopter de nouveaux comportements : passer à l'action!
- Adopter des habitudes de vie aidantes;
- Utiliser des stratégies de gestion de stress;
- Nourrir et bien utiliser son réseau social.



**Petit rappel!**

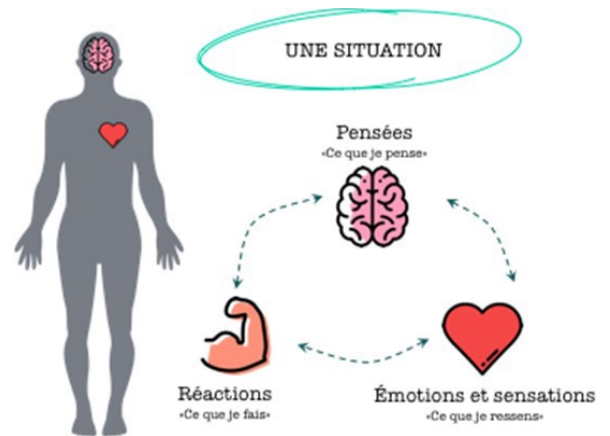
Il est important d'encourager tous les petits pas réalisés par votre enfant, ne serait-ce que dans sa manière de voir les choses.



# QU'EST-CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR?

## Petit rappel!

Ce schéma permet de constater que les pensées, les émotions et sensations et les réactions ou comportements sont intimement reliés. La façon dont une situation est interprétée influencera les émotions et sensations ressenties, ainsi que les réactions qui seront adoptées vis-à-vis de cette situation (Beck, 2011). Souvenez-vous de l'exemple du bruit dans la nuit!



Dépendamment de notre manière d'interpréter un fait (nos pensées), des émotions et des comportements différents sont produits. Ce mécanisme est constamment en action. Pour contrôler le stress ou l'anxiété, il faut donc apprendre à voir les choses autrement.

Il est important de rester empathique et à l'écoute et de faire attention aux paroles qui pourraient rabaisser votre enfant ou banaliser ce qu'il vit. La détresse de celui-ci est réelle. Il est pris dans sa vision des choses et ses émotions et sensations le confortent dans cette interprétation. Souvent, ses idées ne sont pas tout à fait fausses, mais elles sont exagérées et ne sont surtout pas très aidantes.



**Pour aider votre enfant à reformuler ses pensées afin qu'elles soient plus aidantes, utiles et réalistes, vous pouvez l'accompagner dans l'utilisation de certaines de ces questions :**

- Est-ce que je suis certaine ou certain de ce que je pense? Qu'est-ce qui me fait percevoir la situation comme cela?
- Est-ce que je suis capable d'accorder moins d'importance à ce que les autres vont penser?
- Est-ce que je conclus trop rapidement à la catastrophe?
- Est-ce réaliste de m'attendre à atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver? Que pourrais-je faire pour m'y préparer? Et si le pire arrivait, est-ce que ça serait si terrible?
- À quel point cette situation affectera-t-elle ma vie ? Et dans un an, est-ce que je m'en souviendrai?
- Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif? Que puis-je apprendre de cette situation?
- Sur quoi ai-je du pouvoir dans cette situation? Comment faire pour en avoir?
- Quelle situation semblable ai-je vécue dans le passé qui s'est bien terminée? Quelles sont les stratégies que j'ai utilisées?



## CONCLUSION ET INVITATION

### **Pour conclure...**

Vous êtes encouragé à discuter avec votre enfant au sujet de sa zone de confort et de ses pensées afin d'apprendre à mieux les comprendre. Pour l'instant, il est important d'écouter et d'observer.



## ATELIER 2

# LE PIÈGE DE L'ACCOMMODATION

---

## OBJECTIFS

À la fin de cet atelier, vous serez en mesure :

- De connaître la pleine conscience et ses bienfaits;
  - De cerner le type d'intolérance de votre enfant;
  - De comprendre le concept de l'accommodation;
  - De cibler des comportements d'accommodation que vous utilisez auprès de votre enfant;
  - De remplacer ses comportements d'accommodation par de nouvelles solutions;
  - De discuter avec votre enfant des changements nécessaires.
- 

## INTRODUCTION À LA PLEINE CONSCIENCE

### **Petit rappel!**

La pleine conscience est une attitude intéressante à développer pour observer, pour constater ce qui se passe à l'intérieur de soi, sans jugement. Votre enfant découvrira plusieurs exercices de pleine conscience au fil des rencontres. Afin d'augmenter les bienfaits de la pleine conscience, celui-ci est invité à pratiquer également les exercices à la maison. Comme parent, vous pouvez l'encourager à se pratiquer et même à faire certains exercices avec lui s'il le souhaite. C'est avec du temps et de la pratique que les résultats sont maximisés.

Comme chacun a ses préférences et sa manière de s'approprier la pleine conscience, il est important d'explorer différents exercices. Il existe quelques applications qui peuvent vous aider : par exemple, *Headspace* ou *Petit Bambou*. Il existe également plusieurs enregistrements audio de méditation sur *YouTube*. Vous pouvez choisir avec votre enfant ceux qui lui plaisent. Vous trouverez également quatre enregistrements audio ainsi qu'un guide complet d'exercices de pleine conscience nommé *Guide de présence à soi* (Morin, Berrigan et Bélisle, 2018) sur le site web suivant : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/>



## LES INTOLÉRANCES

### Petit rappel!

Les intolérances sont comme des lunettes qui déforment parfois la réalité! Votre enfant est peut-être plus sensible à certains types de situations et avoir tendance à les éviter. Vous pouvez encourager votre enfant à porter attention à ces situations et l'amener à adopter des comportements d'approche vis-à-vis de ces situations.



## LE PIÈGE DE L'ACCOMMODATION

### Petit rappel!

L'accommodation consiste à modifier son comportement parental dans le but de prévenir ou de réduire la détresse de son enfant associée à l'anxiété (Thompson-Hollands *et al.*, 2014).

Recourir à l'accommodation est normal puisqu'un de vos rôles comme parent est de protéger votre enfant du danger et de répondre à ses besoins. Toutefois, trop de comportements d'accommodation risquent d'augmenter l'anxiété de votre enfant en favorisant l'évitement. Il faut donc prendre conscience des effets néfastes de l'accommodation à plus long terme.

**Voici des exemples de comportements d'accommodation** (inspirés de Benito *et al.*, 2015; Lebowitz *et al.*, 2012) :

- Modifier les habitudes familiales et faire des exceptions;
- Offrir une sécurisation excessive : appels, présence, questions, etc.;
- Faciliter l'évitement des situations anxiogènes (scolaire, sociale);
- Parler ou faire à la place de l'enfant;
- Adhérer à ses rituels, à ses règles rigides;
- Diminuer ses responsabilités, son autonomie.

De nombreuses recherches ont démontré qu'à court terme, ces comportements d'accommodation réduisent la détresse de l'enfant, mais la maintiennent et même l'augmentent à long terme (Ginsburg *et al.*, 2004).

**Pour adopter des comportements plus aidants pour votre enfant, vous pouvez apprendre à** (inspirées de Masia *et al.*, 1999) :

- Rester à l'écoute et demeurer empathique;
- Rappeler à votre enfant la confiance que vous avez en lui;
- Encourager l'autonomie et l'indépendance;
- Modeler et encourager les comportements courageux;
- Faire des exercices de respiration ou de visualisation avec l'enfant;
- Lui proposer des occasions d'exposition;
- Planifier les expositions (petits pas);
- Être positif et soutenant : souligner tous les efforts;
- Lui rappeler les stratégies de gestion des émotions;
- L'aider à reformuler ses pensées à l'aide des questions ciblées;
- Rester conscients de vos propres émotions : celles-ci peuvent influencer les comportements d'accommodation;
- Aller chercher du soutien.

1. Est-ce que j'ai tendance à adopter des comportements d'accommodation? Si oui, dans quelles situations? Si non, est-ce que j'ai tendance à pousser mon enfant dans des situations de peur trop rapidement?

---

---

---

2. Quelles nouvelles stratégies est-ce que je pourrais utiliser pour mieux soutenir mon enfant dans sa gestion de l'anxiété?

---

---

---

---

3. En vous inspirant de cet extrait, formulez quelques phrases de ce que vous souhaitez discuter avec votre enfant.

« Je sais à quel point il est difficile pour toi de faire \_\_\_\_\_ (à remplir au besoin). Je comprends que cela te rend vraiment anxieux ou effrayé. Je veux que tu saches que c'est parfaitement naturel et que tout le monde a peur de temps à autre. Mais je veux aussi que tu saches que c'est mon travail, en tant que parent, de t'aider à t'améliorer dans des domaines qui sont difficiles pour toi, et c'est exactement ce que j'ai décidé de faire. Nous allons travailler là-dessus pendant un certain temps et je sais que cela prendra probablement du temps, mais je t'aime trop pour ne pas t'aider quand tu as besoin d'aide. Bientôt, nous en reparlerons et nous aurons des idées de choses à faire qui te permettront de mieux gérer. Je suis vraiment très fier de toi! » (Lebowitz et al., 2014).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Choisissez maintenant des stratégies que vous souhaitez utiliser pour remplacer les comportements d'accommodation. Définissez des moyens concrets pour vous aider à moins accommoder et à favoriser l'exposition chez votre enfant. C'est en quelque sorte votre plan d'action.

---

---

---

---



## CONCLUSION ET INVITATION

### Pour conclure...

Vous êtes encouragé à mettre en place votre plan d'action après avoir eu une conversation avec votre enfant. Vous pouvez observer les changements et les difficultés rencontrées afin d'en discuter lors du prochain atelier.

# PRÉVENIR L'ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN

## OBJECTIFS

À la fin de cet atelier, vous serez en mesure :

- De cerner les habitudes de vie aidantes et nuisibles;
- De découvrir les stratégies de gestion du stress;
- De mettre en place des moyens pour accompagner votre enfant dans l'utilisation de ses habitudes de vie et stratégies de gestion du stress.
- De faire le bilan de vos apprentissages et de vos acquis;
- De mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute chez votre enfant.

## LES HABITUDES DE VIE

### ESTIME DE SOI

**Cultiver ton estime de soi contribue à augmenter ton bien-être et à te donner une image plus positive de toi-même!**

Pour cultiver ton estime de soi, tu peux identifier une force que tu as et l'utiliser au quotidien. Ton estime de soi se développe quand tu fais une évaluation positive de toi-même.

**Comment cultives-tu ton estime de soi au quotidien?**

(Neff et Vonk, 2009; Neff, 2011; Seligman et al., 2005)

### VIE SPIRITUELLE

**Avoir une vie spirituelle est une façon de prendre soin de sa santé mentale!**

La vie spirituelle peut t'aider à avoir une attitude positive vis-à-vis des événements qui t'arrivent et à gérer ton stress. La spiritualité, ce n'est pas une religion! C'est une façon de te connecter à toi-même, d'écouter tes besoins, d'écouter tes croyances, etc.

**As-tu une vie spirituelle? Pourquoi?**

(Simard, 2006)



### RELATIONS SAINES

**Entretenir des relations saines avec les autres et avoir un réseau accueillant et soutenant contribuent au développement d'une bonne santé mentale!**

Les relations saines avec tes proches permettent de mieux te connaître et de te définir comme personne puisque tu peux partager avec eux tes idées, tes émotions, etc.

**Est-ce que ton réseau amical te satisfait? Pourquoi?**

(Claes, 2003)

### DORMIR

**Pour être capable de faire les activités que tu aimes et pour te sentir en forme, tu dois bien dormir!**

Bien dormir peut t'aider à avoir une meilleure forme physique, à mieux gérer tes émotions et à avoir une meilleure qualité de vie.

**Généralement, est-ce que tu arrives à bien dormir? Combien d'heures par nuit dors-tu?**

(Agence de la santé publique du Canada, 2018, Tel-Jeunes, 2019)

### ALIMENTATION SAINNE

**Avoir une saine alimentation, c'est essentiel pour être en santé!**

Manger équilibré te permettra de te développer et d'avoir l'énergie nécessaire pour faire ta journée. Ça te permettra aussi d'avoir de meilleurs résultats dans les sports ou à l'école.

**Est-ce que tu considères que tu manges de façon équilibrée? Est-ce que c'est important pour toi?**

(Gouvernement du Canada, 2019; Tel-Jeunes, 2019)

### BOUGER

**Faire de l'exercice peut être un très bon moyen de prendre soin de toi au quotidien!**

Par exemple, le sport peut te donner une occasion de te faire de nouveaux amis, d'améliorer ton estime de soi, de réduire ton stress et d'améliorer ta concentration.

**Combien de fois par semaine fais-tu du sport?**

(Agence de la santé publique du Canada, 2019, Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

### PLAISIR

**Prendre soin de toi au quotidien, ça signifie aussi de prendre du temps pour avoir du plaisir, pour faire ce que tu aimes, seul ou avec tes proches!**

Tu peux, par exemple, pratiquer un loisir que tu aimes ou te détendre. Avoir du plaisir avec tes proches, c'est aussi important que de prendre du temps pour toi.

**Qu'est-ce qui te fait le plus plaisir? Pourquoi?**

(Gouvernement du Québec, 2018)

### ÉQUILIBRE

**Avoir un bon équilibre entre les différentes sphères de ta vie (famille, amis, sport, école) permet d'améliorer le bien-être!**

En fait, avoir un équilibre te permet de donner de l'attention à chaque sphère de ta vie qui est importante pour toi et te permet d'être à l'écoute de tes besoins.

**Penses-tu que tu as un bon équilibre de vie? Pourquoi?**

(Tel-Jeunes, 2019; Université de Montréal, 2015)

### BIENVEILLANCE

**Pour être plus à l'aise avec les autres et pour vivre dans un climat plus positif, il faut faire preuve de bienveillance envers les autres et envers toi-même!**

Par exemple, tu peux éviter les préjugés et les suppositions sur les autres. Tu peux aussi faire de bonnes actions, être vraiment à l'écoute de l'autre, ou être simplement aimable avec quelqu'un.

**De quelle façon fais-tu preuve de bienveillance envers les autres?**

(Lyubomirsky et Layous, 2013; Neff, 2003)

### PLEINE CONSCIENCE

**Pratiquer la pleine conscience peut t'aider à gérer ton stress!**

La pleine conscience vise à t'aider à réguler tes émotions, à résoudre des problèmes parce que tu apprends à être plus attentif aux signaux que t'envoie ton corps. Cette technique t'aide à faire des liens entre tes sensations, tes pensées, tes émotions, etc.

**À quel moment pratiques-tu la pleine conscience? Pourquoi?**

(Gosselin et Turgeon, 2015)

### **SÉDENTARITÉ**

**Être sédentaire et ne pas faire suffisamment d'activités physiques a un impact sur ta santé mentale et physique!**

L'activité physique est une bonne façon de gérer ton stress au quotidien puisqu'elle te permet, entre autres, de te défouler. Aussi, elle a un impact sur l'image que tu as de toi-même, sur ta santé et sur ton bien-être.

**Est-ce que tu constates les bienfaits de l'activité physique quand tu en fais? Lesquels?**

(Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

### **CYBERDÉPENDANCE**

**Passer trop de temps sur Internet peut devenir un problème et te faire perdre le contrôle!**

Si tu constates que tu utilises Internet et les réseaux sociaux pour oublier tes problèmes, si tu ne dors plus la nuit pour pouvoir être sur Internet ou si tu t'isoles, ose parler de la situation avec quelqu'un de confiance.

**Est-ce que tu ressens le besoin de te connecter sur les réseaux sociaux ou sur Internet pour être heureux?**

(Tel-Jeunes, 2019)

### **RELATIONS CONFLICTUELLES**

**Ne pas résoudre tes conflits avec tes proches peut être nuisible pour ton bien-être !**

Devant un conflit, tu peux décider de réagir ou de répondre. Tu peux utiliser les stratégies de résolution de problèmes pour t'en sortir : évalue le conflit, recherche des solutions avant d'en choisir une, puis passe à l'action.

**Comment as-tu l'habitude de gérer tes conflits?**

(Kabat-Zinn, 1990; Rubenstein et al., 2019)

### **MANQUE DE SOMMEIL**

**Le manque de sommeil fréquent peut avoir un impact sur ton bien-être et ta gestion du stress!**

Si tu ne dors pas assez longtemps ou si tu ne dors pas bien, tu n'auras pas l'énergie nécessaire pour faire toutes tes activités. Lorsque tu manques de sommeil, il est aussi plus difficile de gérer tes émotions.

**Est-ce qu'il t'arrive de mal dormir? Pour quelle raison?**

(Agence de la santé publique du Canada, 2018, Tel-Jeunes, 2019)

### **CONSOMMATION**

**La consommation fréquente ou excessive de drogue ou d'alcool a un impact significatif sur ton bien-être et sur ta santé mentale!**

La consommation modifie ta perception de la réalité, ce qui peut contribuer à augmenter ton stress. La drogue et l'alcool ont un impact sur ton comportement et ton sommeil, en plus de te mettre à risque de développer une dépendance.

**Est-ce qu'il t'arrive de consommer? Pourquoi?**

(Tel-Jeunes, 2019)

### **ISOLEMENT**

**Souffrir d'isolement et ne pas pouvoir compter sur le soutien de tes ami(e)s et de ta famille font augmenter ton stress et diminuer ton sentiment de bien-être!**

Par exemple, pour te sortir de cette situation, tu peux en parler avec quelqu'un de confiance ou décider de changer de cercle amical.

**Est-ce qu'il t'arrive de vivre de la solitude? Quel impact la solitude a sur toi?**

(Claes, 2003; Tel-Jeunes, 2019)

### **SURCHARGE**

**La surcharge peut contribuer à augmenter ton stress et à diminuer ton sentiment de bien-être!**

Pour se sentir bien, il faut éviter de se retrouver dans les extrêmes et plutôt chercher à trouver l'équilibre. Si tu mets toute ton énergie à la même place, c'est malsain. Il faut diversifier tes activités pour éviter de t'épuiser.

**As-tu déjà souffert d'une surcharge? À quelle occasion?**

(Tel-Jeunes, 2019; Université de Montréal, 2015)

### **CIGARETTE**

**La cigarette peut avoir des impacts importants sur ta santé et sur ton stress!**

Il se peut que tu fumes pour te permettre de gérer ton stress, mais la cigarette a seulement un effet à court terme et elle intensifie le stress à long terme.

Au début, tu peux avoir l'impression d'avoir le contrôle, mais une dépendance se crée rapidement et il est très difficile de s'en défaire.

**Est-ce que tu as déjà eu envie de fumer? Pourquoi?**

(Conseil québécois sur le tabac et la santé, s.d.; Tel-Jeunes, 2019)

1. Selon vous, y a-t-il des habitudes de vie à améliorer chez votre enfant?

---

---

---

2. Comment pouvez-vous l'accompagner dans l'amélioration de ses habitudes de vie?

---

---

---

3. Quelle(s) habitude(s) de vie pouvez-vous modifier vous-mêmes afin d'être un modèle inspirant pour votre enfant?

---

---

---



## LES STRATÉGIES DE GESTION DE STRESS

### Petit rappel!

Les stratégies de gestion de stress sont des moyens que votre enfant peut utiliser pour mieux gérer son anxiété lorsqu'il doit affronter une situation stressante ou anxiogène.

**Pour aider votre enfant à faire face à son anxiété, vous pouvez l'aider à adopter des stratégies (inspirées de Mouvement Santé mentale Québec, 2014) :**

- 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.

1. Quelles sont les trois stratégies de gestion de stress que vous jugez les plus pertinentes à proposer à votre enfant lorsqu'il doit faire face à une situation anxiogène?

---

---

---



## ET APRÈS...?

### Petit rappel!

Il est important de se préparer pour les périodes plus difficiles qui pourraient survenir dans l'avenir.

1. Quels sont les signes qui vous feraient dire que votre enfant va moins bien?

---

---

---

2. Quels sont les outils que vous voulez vous rappeler quand ça va moins bien?

---

---

---

3. Quelles sont les ressources de votre région qui pourraient vous venir en aide, au besoin?

CLSC :

---

---

---

Organismes communautaires :

---

---

---

---

École :

---

**Ligne d'écoute parents : <https://www.ligneparents.com/LigneParents>.**



# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2<sup>nd</sup> ed.). Guilford Press.
- Benito, K. G., Caporino, N. E., Frank, H. E., Ramanujam, K., Garcia, A., Freeman J. et Storch, E. A. (2015). Development of the pediatric accommodation scale: Reliability and validity of clinician and parent-report measures. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 14-24.
- Ciarrochi, J. V., Hayes, L. et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. LBL Éditions.
- Claes, M. (2003). *L'univers social des adolescents*. Presses de l'Université de Montréal.
- Conover, K. et Daiute, C. (2017). The Process of Self-Regulation in Adolescents: A narrative Approach. *Journal of Adolescence*, 57, 59-68.
- Desmarais, D., Blanchet, L. et Mayer, R. (1982). Modèle d'intervention en réseau au Québec. *Cahiers critiques en thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 4(5), 109-118.
- Farnier, J. (s.d.). *Zone de confort et découverte d'opportunités*. Repéré à <https://www.psychologie-entrepreneuriale.fr/zone-de-confort-et-opportunités/>
- Forsyth, J. P. et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. New Harbinger Publication Inc.
- Ginsburg, G., Siqueland, L., Masia-Warner, C. et Hedtke, K. (2004). Anxiety disorders in children: Family matters. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(1), 28-43.
- Gosselin, P., René-de-Cotret, F. et Martin, A. (2019). Un nouvel instrument mesurant des variables cognitives associées au trouble d'anxiété généralisée chez les jeunes : le CAG. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(4), 219-230.
- Gouvernement du Québec (2019). *Anxiété généralisée*. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-an-xiete-generalisee/#c1910>
- Harvey, P. et Ilic, V. (2014, juin). *Tout d'un coup que... Faire face aux inquiétudes excessives*. Communication présentée aux Conférences Fernand-Séguin ISUMM, Montréal, Québec, Canada.
- 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.
- Lebowitz, E. R., Panza, K. E., Su, J. et Bloch, M. H. (2012). Family accommodation in obsessive-compulsive disorder. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(2), 229-238.
- Masia, C., Beide, I. D. C., Fisher, P. H., Albano, A. M., Rapee, R. M., Turner, S. M., et al. (1999). *Skills for academic and social success*. New York, USA: New York University School of Medicine Child Study Center.
- 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 : Jeunes*. Repéré à <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes>
- 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 anxieuses chez les adolescents*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Rottenberg, J. et Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psycho-therapy researchers. *Clinical Psychology: Science in practice*, 14(4), 323-328.
- 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.
- 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)
- 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.



**HORS** **PISTE**