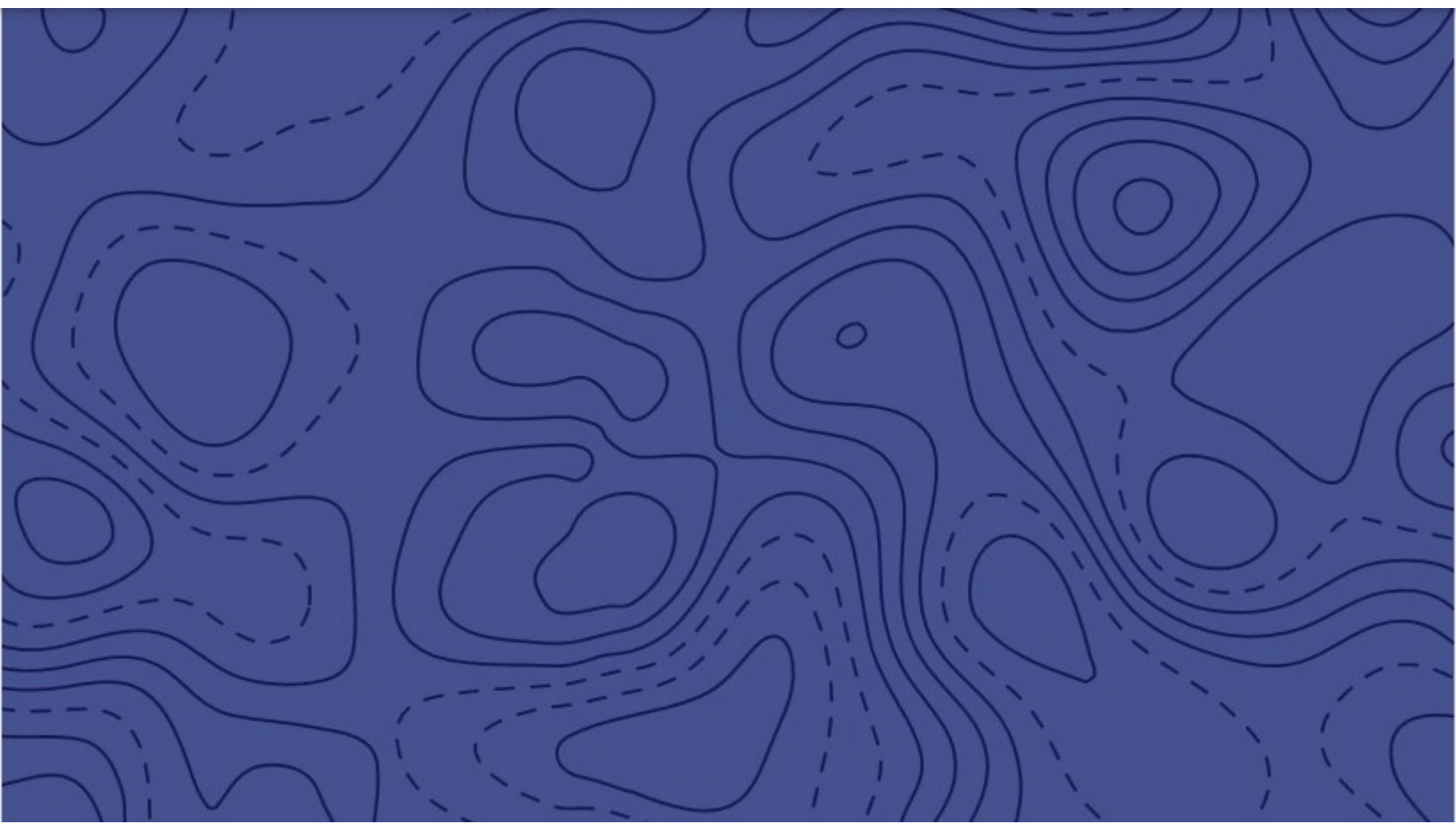




EXPÉDITION+ Parler d'anxiété sans stress

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

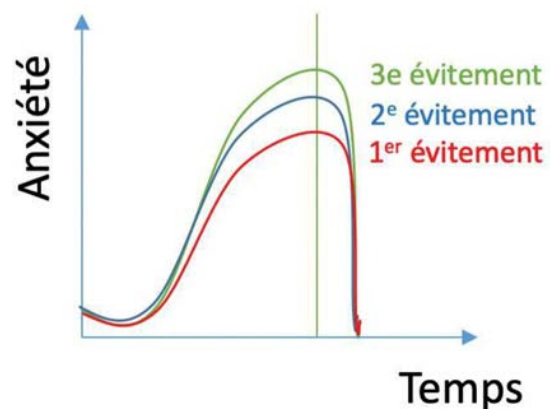
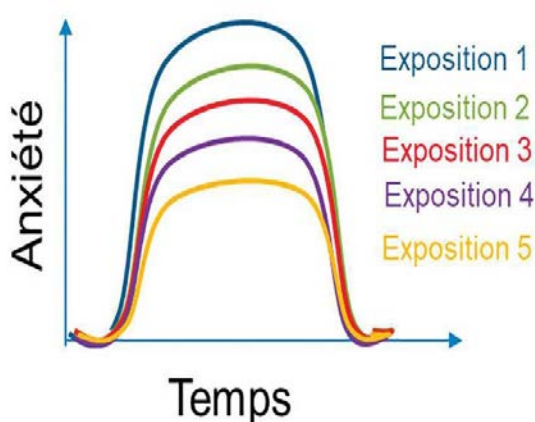
Petit rappel!

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.

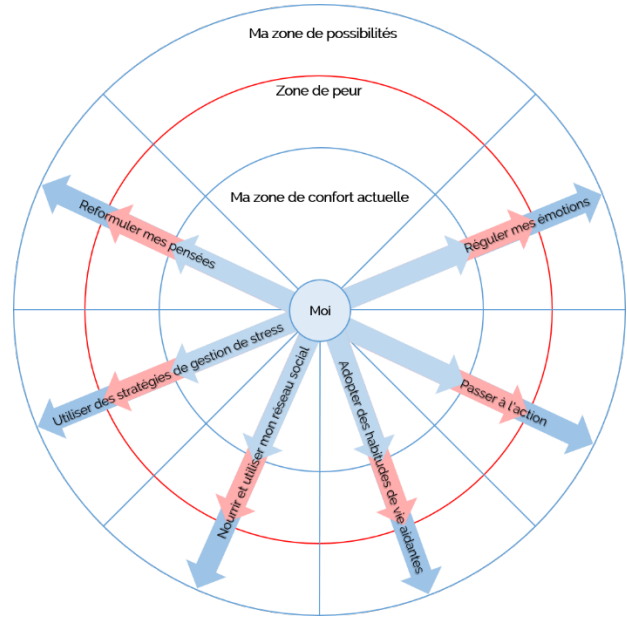
Il deviendra alors plus à l'aise, plus confiant et plus libre. Le fait de sortir de sa zone de confort est aussi une grande occasion d'apprentissages (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin *et al.*, 2019; Harvey et Ilic, 2014).





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!

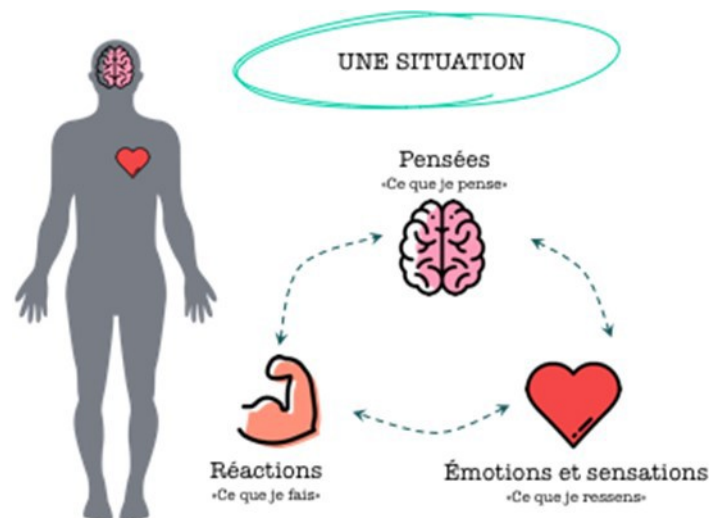
Il est important d'encourager tous les petits pas réalisés par votre enfant, ne serait-ce que dans sa manière de voir les choses.



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

ET MOI, QU'EST-CE QUE ÇA ME FAIT VIVRE?

OBJECTIFS

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

- De connaître la pleine conscience et ses bienfaits;
 - De comprendre et de gérer vos propres émotions vis-à-vis de l'anxiété de votre enfant;
 - D'accompagner votre enfant dans la gestion de ses émotions;
 - D'identifier le type de situations qui fait particulièrement réagir votre enfant.
-

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/>



LA GESTION DES ÉMOTIONS

Petit rappel!

Il est important comme parent de soutenir votre enfant dans la gestion de ses émotions, mais aussi d'être capable de donner l'exemple et d'apprendre à gérer vos propres émotions. Être parent, surtout lorsque votre enfant vit certaines difficultés, n'est pas de tout repos et suscite assurément des émotions. Ces émotions influencent la manière d'intervenir auprès de votre enfant. Dans un avion, lorsqu'il faut utiliser un masque à oxygène, il est spécifié de mettre son masque avant d'installer celui de son enfant. C'est la même chose ici. Il faut s'occuper de soi et de ce que l'on vit avant d'intervenir avec l'autre.

Mes émotions, besoins et stratégies



- 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.)



- 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.)



- Voir la situation autrement
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Comparer la situation à une autre qui est pire
- Se mettre en action
- Être gentil avec soi
- Se demander ce qu'on peut apprendre de cette situation
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se rappeler ses valeurs et ses objectifs
- Utiliser une stratégie de gestion de stress

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



AGIR À TITRE DE MODÈLE

Qu'est-ce que je retiens de la capsule vidéo *Nos enfants, de vraies petites éponges?*



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.



CONCLUSION ET INVITATION

Pour conclure...

Vous êtes encouragé à observer les émotions que vous vivez par rapport à l'anxiété de votre enfant, sans vous juger. Tentez de faire des liens avec votre manière de répondre à cette anxiété. Identifiez le besoin qui se cache derrière votre émotion et essayez une nouvelle stratégie pour y faire face.

LE PIÈGE DE L'ACCOMMODATION

OBJECTIFS

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

- 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.

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. Qu'est-ce que vous retenez du concept d'accommodation?

2. 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?

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

4. 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).

5. 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;
- De découvrir les stratégies préventives;
- De mettre en place des moyens pour accompagner votre enfant dans l'utilisation de ses habitudes et stratégies.
- Mieux comprendre et prévenir la pression parentale

MÉDITATION DE LA MONTAGNE

Petit rappel!

Vous pouvez utiliser des exercices de pleine conscience pour vous déposer et retrouver un peu de calme, tels que la méditation de la montagne. Vous pouvez trouver l'enregistrement de cette méditation à l'adresse suivantes :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav

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 des 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?



LA PRESSION

Qu'est-ce que je retiens de la capsule vidéo *Toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux?*



CONCLUSION ET INVITATION

Pour conclure...

Vous êtes encouragé à discuter avec votre enfant des moyens qu'il peut mettre en place pour adopter des habitudes de vie aidantes et des stratégies de gestion de stress pour augmenter son mieux-être et améliorer sa gestion de l'anxiété.

ATELIER 5

LE RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN ET LE CHEMIN PARCOURU

OBJECTIFS

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

- De connaître l'importance du réseau social de soutien;
- De constater les forces et les limites du réseau de votre enfant;
- De cibler des moyens pour aider votre enfant à enrichir ou à entretenir son réseau;
- De faire le bilan de vos apprentissages et de vos acquis;
- De mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute chez votre enfant.

L'IMPORTANCE DU RÉSEAU SOCIAL

Petit rappel!

L'accès à un réseau social de soutien constitue un facteur de protection pour faire face au stress et aux événements de la vie. Celui-ci permet de répondre à différents besoins personnels et sociaux, notamment le soutien à **l'estime de soi** (par l'appréciation que les autres ont à notre égard), le **sentiment d'utilité** (en se sentant utile pour les autres, ce qui nourrit l'estime que l'on a de nous-mêmes), le **soutien émotionnel** (en apportant du réconfort, de la disponibilité, de la compréhension), **l'aide concrète** tant sur le plan des services rendus que sur le plan de l'aide financière à l'occasion, **l'information pertinente** (en donnant des conseils pertinents, en informant des possibilités accessibles), le **soutien scolaire**, le soutien à **l'intégration sociale** (aider à se faire de nouveaux amis, à rencontrer de nouvelles personnes), etc. Ce réseau social de soutien peut aider également à **faire face aux tâches développementales de l'adolescence**. Pouvoir compter sur différentes personnes est rassurant (Pauzé et al., 2019).

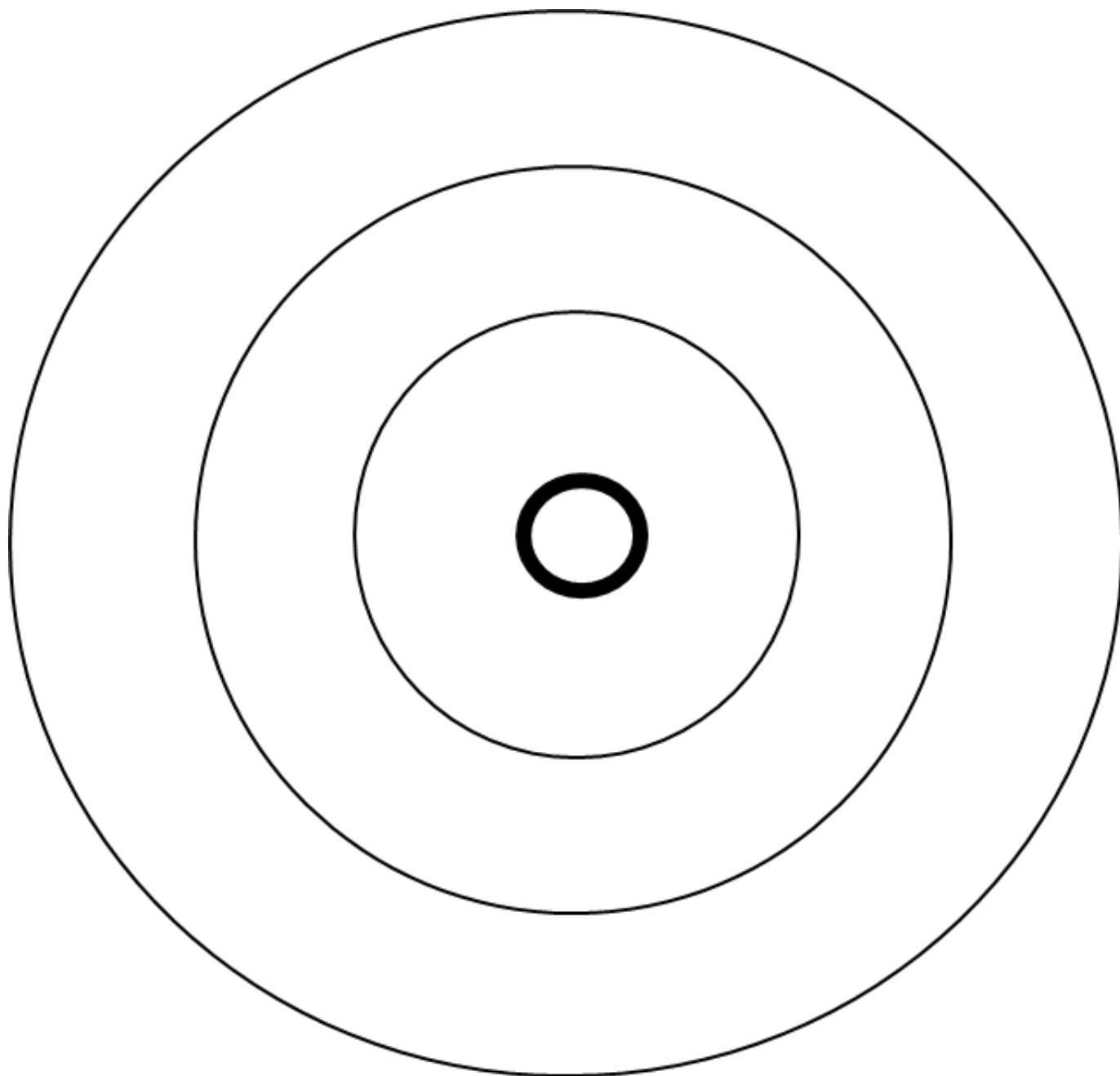
À l'adolescence, il importe que le réseau social de soutien soit composé à la fois d'adultes (parents, oncles, tantes, grands-parents, enseignants, entraîneurs) et de jeunes (amis, camarades d'école, membres de l'équipe sportive, cousins). Un **réseau équilibré** comprend donc à la fois des **adultes et des jeunes, des amis et de la famille** (Pauzé et al., 2019).

Ce qui compte le plus, ce n'est pas le nombre de personnes qui composent le réseau social de soutien, mais plutôt la **satisfaction et la réciprocité retirées** de ce soutien et la qualité des relations. Avoir des amis qui sont en conflit les uns avec les autres peut être davantage une source de stress que de réconfort (Claes, 2003).

La principale fonction des personnes composant le réseau social de soutien lorsque l'on est confronté à un stress ou à une situation anxiogène est **d'apporter du soutien** en étant présentes, compréhensives, disponibles, en écoutant, en ne jugeant pas, en donnant son appui, en donnant de l'information pertinente (Pauzé et al., 2019).



CARTE DU RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN DE VOTRE ENFANT



Quelques consignes pour construire la carte du réseau de soutien de votre enfant.

1. Le point central représente votre enfant.
2. Pensez à la façon dont les personnes sont regroupées dans sa vie en **différentes catégories** (par exemple, l'école, les loisirs, la famille, les enseignants, les intervenants, etc.). Dans la carte, dessinez une pointe de tarte pour chaque groupe identifié. La grosseur de la pointe de tarte doit correspondre à l'importance du groupe dans sa vie.
3. Pour chaque groupe, pensez aux **personnes significatives** et écrivez-les dans la carte selon les principes suivants.
 - **Dans le premier cercle** (le petit), inscrivez les personnes qu'il côtoie tous les jours, les intimes.
 - **Dans le deuxième cercle** (le moyen), inscrivez les personnes qu'il côtoie de façon régulière.
 - **Dans le troisième cercle** (le gros), inscrivez les personnes avec qui il a peu de contacts. Vous pouvez inscrire seulement les initiales ou les prénoms.
4. Une fois que toutes les personnes sont inscrites dans la carte, dessinez des flèches qui représentent la réciprocité dans chaque relation. Une flèche qui pointe **de votre enfant vers l'autre** indique que celui-ci donne plus qu'il reçoit dans cette relation; une flèche qui pointe **de l'autre vers votre enfant** indique qu'il reçoit plus qu'il donne dans cette relation; une flèche qui pointe **dans les deux directions** indique que chacun donne autant qu'il reçoit.

Petit rappel!

La réciprocité (les flèches) caractérise une relation dans laquelle votre enfant donne autant qu'il reçoit. Il est possible que votre enfant ait des amis qui demandent beaucoup et qui donnent peu en échange. Ces amis peuvent devenir avec le temps une source de stress dans sa vie. Inversement, lorsqu'il demande beaucoup de certaines relations en redonnant peu, ces personnes peuvent s'épuiser ou votre enfant peut se sentir redevable envers eux. Il est important aussi de réfléchir au degré de soutien que peuvent apporter certaines personnes. Certaines relations peuvent devenir des lieux de refuge, voire d'évitement lorsque votre enfant est anxieux.

Les différentes catégories (pointes de tarte) doivent être le plus équilibrées possible.

Si le réseau social de soutien est surtout familial et parental, votre enfant peut se retrouver isolé lorsqu'il est à l'école. Certains enfants plus timides ont tendance à se concentrer sur la famille, qui représente une importante zone de confort. Il est pourtant important pour votre enfant de développer ses aptitudes sociales auprès de ses pairs. Au contraire, si ses seuls échanges significatifs sont avec ses amis, il se prive du possible support de sa famille. Malgré ce qu'il démontre, votre enfant a encore besoin de vous à l'adolescence.

La fréquence (cercles) de contact avec les différentes personnes du réseau social de soutien varie. Il peut également être intéressant d'observer combien de personnes se retrouvent dans ses 1er, 2e et 3e cercles et la qualité des relations qu'entretient votre enfant avec ces personnes. Si tous les gens qui lui apportent du soutien sont dans le 3e cercle, donc des personnes qu'il voit rarement, le soutien reçu pourrait être moindre. Il pourrait alors être intéressant de trouver des moyens pour que votre enfant les fréquente davantage. De plus, si la réciprocité des relations avec les personnes qui sont dans le 1^{er} cercle n'est pas optimale, il pourrait être intéressant de travailler la qualité de ces relations puisque ce sont des personnes qu'il voit souvent.



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 signes qui vous feraient dire que vous vivez beaucoup d'émotions?

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

4. 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* (2nd 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 Qué-bec. *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, Mon-tréal, 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 obses-sive- 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 pra-tique pour adolescents, pour mieux s'orienter, orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie*. Université de Sherbrooke : Centre RBC d'expertise univer-sitaire 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
- 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**