



Le visage du stress et de l'anxiété

L'anxiété est-elle préoccupante?

Comme parent, vous n'êtes pas sans savoir que votre adolescent, comme tous ses pairs, est confronté à de multiples défis développementaux. Ainsi, les adolescents doivent faire face à de nombreuses transformations sur les plans biologique, psychologique, familial et social. Il s'agit donc d'une étape de vie caractérisée par un cumul de transformations pouvant générer des inquiétudes, du stress et de l'anxiété tant pour votre enfant que pour vous. Pour toutes ces raisons, cette période s'avère propice et cruciale pour l'aider à apprendre à affronter l'incertitude, d'autant plus que cette période correspond au moment où commencent à se développer des troubles anxieux (Claes, 2003).

Les troubles anxieux sont parmi les troubles mentaux les plus fréquents chez les jeunes (Costello et al., 2011). Ils surviennent tôt dans le développement de l'enfant ou de l'adolescent et occasionnent plusieurs difficultés de fonctionnement qui peuvent s'aggraver au cours de leur vie (Piché et al., 2017).

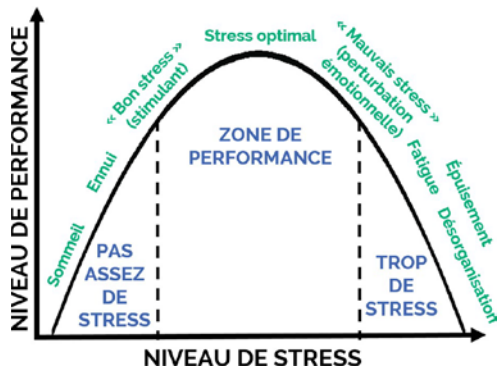
Et qu'en est-il du stress?

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. Lorsqu'on est confronté à une situation qui nous apparaît comme étant un danger, notre cerveau produit les réactions physiologiques nécessaires pour l'affronter (Lupien, 2019; Marchand et al., 2018). Par exemple, si vous vous promenez dans un sentier hors-piste et que vous tombez face à face avec un ours, le stress vécu à ce moment est justifié, utile et essentiel. Il vous donne l'énergie nécessaire pour vous sauver ou pour vous défendre. À l'opposé, si vous ne ressentez aucun stress et que vous poursuivez votre chemin sans vous soucier de l'ours, vous vous retrouverez en danger. Il en va de même pour les situations stressantes que vous rencontrez au quotidien. Par contre, si vous réagissez de la même façon devant un ours que devant une fourmi, vous dépenserez beaucoup d'énergie pour rien!

Ainsi, lorsqu'il est bien dosé et en quantité raisonnable, le stress peut augmenter vos performances. On n'a qu'à penser aux athlètes qui livrent une performance optimale lors de compétitions importantes. Par contre, un cumul de stress, un stress prolongé ou un stress trop intense peuvent nuire à votre performance, vous amener à perdre de l'énergie et même à vous épuiser. Ce stress trop important peut également vous conduire à développer d'autres problèmes de santé, vous rendre colérique, instable émotionnellement ou irritable. L'opposé est également vrai. Une absence de stress ou un stress trop peu élevé peuvent vous amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer votre niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée (Shih et Lin, 2017; Strack et al.,



2017).



La courbe inversée du stress (Yerkes et Dodson, 1908) permet de démontrer comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien contrôlé (Palazzolo et Arnaud, 2013).

Mais quelle est la différence entre le stress et l'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 (Lupien, 2019). Cette situation n'a donc pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. Par exemple, votre enfant peut être stressé par rapport à son exposé oral du lendemain. Par contre, s'il anticipe de rater son année en raison de cet exposé qui n'est même pas encore présenté, il est anxieux. Dans cette situation, votre enfant a peur d'une situation qui n'est pas réelle puisqu'il n'a pas encore échoué à son exposé et encore moins rater son année.

Quand est-ce que l'anxiété devient problématique?

Tout le monde peut vivre de l'anxiété à un moment où à un autre de sa vie, surtout lorsqu'il est confronté à une période adaptative. L'anxiété devient problématique lorsqu'elle occasionne de la souffrance dans la vie de la personne ou qu'elle l'empêche de bien fonctionner. Les manifestations de l'anxiété sont multiples et peuvent être très différentes d'une personne à l'autre (Dumas, 2013). L'anxiété peut se manifester par des pensées catastrophiques, négatives ou rigides, des symptômes physiques (palpitations, maux de ventre, etc.), des comportements d'évitement tels que chercher à fuir les situations anxiogènes ou parler beaucoup pour se distraire, des comportements axés sur la sécurité tels qu'avoir toujours un téléphone à portée de main pour appeler à l'aide (Neil et al, 2016). Si votre enfant souffre d'anxiété, cela ne veut pas dire qu'il a un trouble anxieux. Par contre, l'outiller pour mieux vivre avec cette anxiété pourra lui servir toute sa vie et possiblement éviter que celle-ci entraîne une détresse plus importante.

Références bibliographiques

- Claes, M. (2003). *L'univers social des adolescents*. Montréal, Canada : Presses de l'Université de Montréal.
- Costello, E. J., Copeland, W. et Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: What changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(10), 1015-1025.
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). Bruxelles, Belgique: Éditions De Boeck.
- 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.
- Neil, A., R., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. et Laposa, J. M. (2016). *Les troubles anxieux, Guide d'information*. Repéré à <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/an-fr.pdf?la=fr&hash=94CD8E0124A1F8AB7773F0F5B92733C2E30D0265>
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico psychologiques*, 6(171), 362-388.
- Piché, G., Cournoyer, M., Bergeron, L., Clément, M.-E. et Smolla, N. (2017). Épidémiologie des troubles dé-pressifs et anxieux chez les enfants et les adolescents québécois. *Santé Mentale au Québec*, 42(1), 19-42.
- Shih, H.-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81.
- Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124.
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.

