



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

Guide pratique — Volet *parents*

Septembre 2024





**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**


Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0 international : © Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Programme HORS-PISTE.

Certains contenus graphiques via Canva, sous la licence en vigueur.



# DÉFIS DE VOTRE ENFANT


## 1. Des lunettes qui déforment la réalité

 Essaie de mettre en pratique une stratégie pour apprivoiser une intolérance ou pour faire face à une situation anxigène ou stressante.


## 2. Moi, anxieux... ?

 Mets en pratique un des petits pas que tu as identifié.


## 3. Et si je voyais ça autrement...

 Utilise une des questions pour transformer une pensée non aidante en pensée aidante.

## 4. Activité hors-piste

 Essaie de réaliser un petit pas en dehors de ta zone de confort pour t'exposer à une situation qui génère de l'anxiété pour toi.

## 5. Qu'est-ce qui se passe en moi ?

 Identifie une situation haute en émotion. À partir de cette situation, identifie une émotion ressentie et un besoin qui se cache derrière. Utilise ensuite une stratégie pour répondre à ce besoin.

## 6. Un petit coup de pouce

 En équipe, réalise une activité d'exposition à l'extérieur des ateliers.

## 7. Activité intégrative

 Pose une action concrète pour entretenir ou développer ton réseau social de soutien.

## ATELIER 1

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

---



## OBJECTIFS DE L'ATELIER

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

- De connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe ;
- De cerner le type d'intolérance de votre enfant ;
- De comprendre le concept de la zone de confort ;
- De cibler des comportements d'évitement chez votre enfant.



## MON OBJECTIF


---



# UNE IMAGE QUI ME REPRÉSENTE

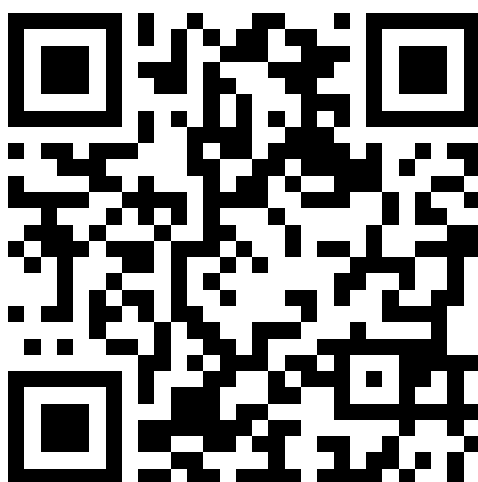


# LES INTOLÉRANCES

## 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 peut 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.

Pour visionner la capsule vidéo



<https://youtu.be/jdaDwMU5aC8>

## Les 5 types d'intolérance

### Intolérance à l'incertitude



C'est une intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.



« J'ai de la difficulté à fonctionner dans des situations nouvelles (ex. : déménagement, arrivée au secondaire, activité nouvelle, etc.) ambiguës (ex. : manque de clarté dans les consignes, les règlements, les attentes, etc.) ou imprévisibles (ex : changement d'enseignant ou enseignante, séparation des parents, décès d'un proche, etc.) ».



## Le perfectionnisme :



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.



« Je ne suis pas satisfaite ou satisfait si ce n'est pas parfait »

## La responsabilité excessive



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.



« Je me sens tout le temps coupable »

## La peur du jugement des autres



C'est une intolérance au jugement et à la critique possible des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.



« Je sais qu'ils me jugent »

## L'intolérance aux inconforts psychologiques et physiques



C'est la tendance à s'inquiéter exagérément des sensations physiques et des symptômes provoqués par l'anxiété.



« Quelque chose ne va pas dans mon corps »

1. Reconnaissez-vous votre enfant dans l'une ou l'autre des 5 grandes intolérances présentées ? Si oui, dans lesquelles ?


2. Dans quel(s) genre(s) de situation(s) ses intolérances sont-elles le plus souvent provoquées (école, maison, relations d'amitié, etc.) ?


3. Comment cela se manifeste-t-il chez votre enfant (sensations physiques, émotions, pensées, comportements) ?

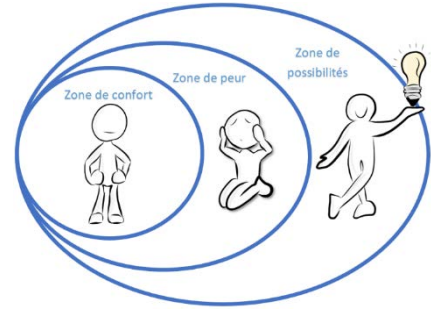

4. Vous reconnaissez-vous vous-même dans certaines intolérances de votre enfant, ou dans l'une ou l'autre des 5 grandes intolérances présentées ? Si oui, dans lesquelles ?


5. Et vous, comment avez-vous tendance à réagir (sensations physiques, émotions, pensées, comportements) vis-à-vis vos propres intolérances ?





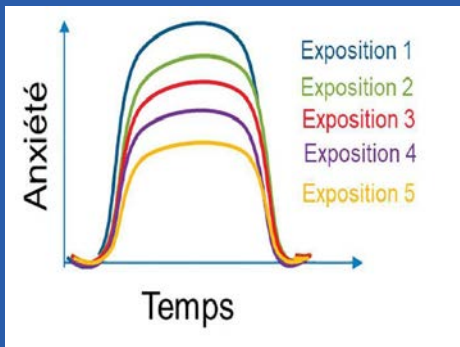
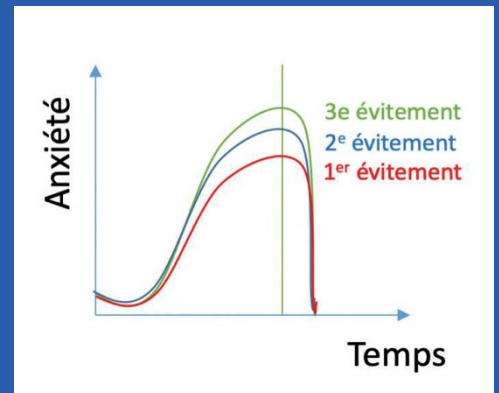

# LA ZONE DE CONFORT



## Petit rappel !

**Éviter** (ou rester bien au chaud dans sa zone de confort), ça veut dire « mettre en place toutes sortes de **stratégies** pour **ne pas faire face à ce qui nous repousse, ou nous effraie** ». Le fait d'éviter procure généralement un **soulagement rapide, mais temporaire** de l'inconfort.

Bien que l'évitement puisse sembler une **solution rapide et facile** pour diminuer, sur le coup, l'inconfort lié à l'anxiété, elle est une **solution éphémère**. En effet, l'évitement paraît souvent efficace puisqu'il procure un soulagement rapide (p. ex. *votre enfant ne va pas à l'activité scolaire : ouf, il se sent mieux ! Et pas de crise à gérer pour vous : fiou !*). Toutefois, **cet effet n'est pas durable dans le temps**. En plus, à répétition ou à long terme, **l'évitement augmente progressivement l'anxiété**, car il ne permet pas à nos enfants de développer leurs capacités d'adaptation (effet de rétrécissement de la zone de confort), et **renforce l'idée que la situation perçue comme potentiellement dangereuse est dangereuse** (Forsyth et Eifert, 2007 ; Gosselin et al., 2019 ; Harvey et Ilic, 2014).



Il faut alors **affronter ses peurs** en sachant qu'en leur faisant face, celles-ci vont graduellement diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle **l'exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car le niveau d'anxiété augmente pendant qu'on 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 on s'expose à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation aura tendance à diminuer.

**Mais attention !** S'exposer ne veut pas dire « se lancer dans le vide les yeux fermés sans réfléchir » ou encore « sauter sans parachute ni filet de sécurité » ! Ça ne veut pas dire non plus de devoir tout changer du jour au lendemain... **S'exposer**, tel que nommé dans la vidéo, ça se fait donc à **petits pas**. Et ça commence par : **être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de soi, s'ouvrir à ses émotions et besoins**.

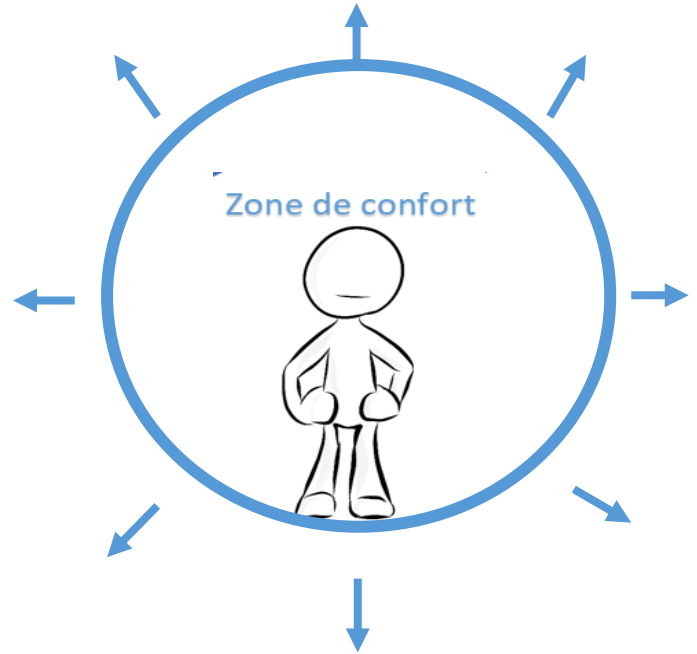
Pour visionner la capsule vidéo



<https://youtu.be/jbZEypnBRcU>

**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 pour apprivoiser son 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.





## CONCLUSION ET INVITATION

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

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



## 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 ;
- De remplacer vos comportements d'accommodation par de nouvelles solutions ;
- De discuter avec votre enfant des changements à venir.
- 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 ;
- De connaître la pleine conscience et ses bienfaits.

### 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) :

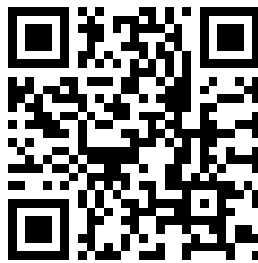
- Modifier les habitudes familiales et faire des exceptions ;
- Offrir une sécurisation excessive : appels, présence, questions, etc. ;
- Faciliter l'évitement des situations anxiogènes (scolaire, sociale) ;
- Parler ou faire à la place de l'enfant ;
- Adhérer à ses rituels, à ses règles rigides ;
- 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 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 ;
- Agir en modèle, adopter des comportements courageux ;
- Faire des exercices de respiration ou de visualisation avec votre enfant ;
- Lui proposer des occasions d'exposition ;
- Planifier les expositions (petits pas) ;
- Être positif et soutenant : souligner tous les efforts ;
- Lui rappeler les stratégies d'apaisement et de régulation 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.

Pour visionner la capsule vidéo



<https://youtu.be/nCd6eL-WQUc>



## L'ACCOMMODATION DANS VOTRE MAISON

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. 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.

---

---

---

---

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 \_\_\_\_\_ .

Je comprends que cela te fait vivre beaucoup d'anxiété ou de peur. 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. Afin de t'aider à sortir tranquillement de ta zone de confort, j'ai décidé de \_\_\_\_\_ . Je suis vraiment très fier (fière) de toi ! »  
(Lebowitz et al., 2014).

---

---

---

---

---

---



# QUAND NOS PERCEPTIONS NOUS JOUENT DES TOURS

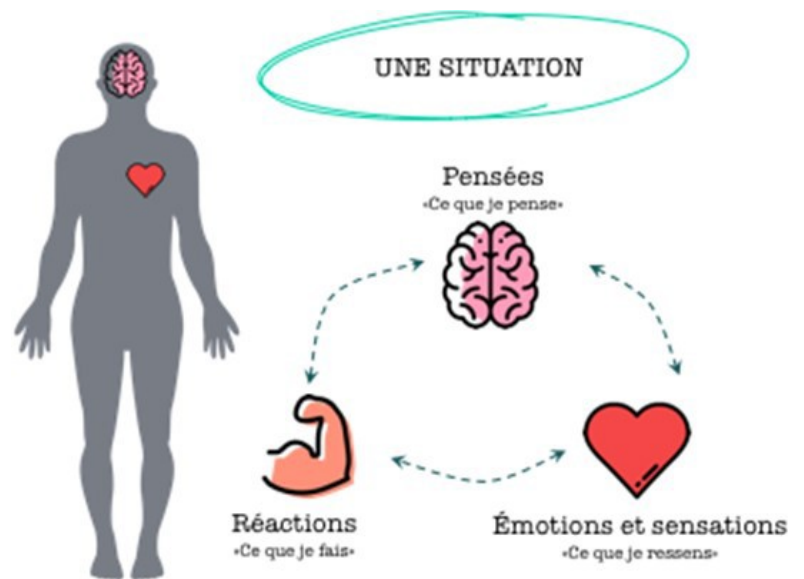
Pour visionner la capsule vidéo



<https://youtu.be/lzFaC30jR3k>

## Petit rappel !

Ce schéma permet de constater que la façon dont une situation est interprétée (les pensées) 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 !



Ce mécanisme est constamment en action. Pour apprivoiser le stress ou l'anxiété, il faut donc parfois 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 transformer ses pensées non aidantes en pensées 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 ? Qu'est-ce que je peux 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 ?



## **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, elle ou il 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 en sa compagnie avec son accord. 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 audios de méditation sur *YouTube*. Vous pouvez choisir avec votre enfant ceux qui lui plaisent. Vous trouverez également quatre enregistrements audios 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-parent/pleine-conscience/>.

Pour accéder au lien mentionné ci-haut



## 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.

## ATELIER 3

# 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 ;
- Découvrir les stratégies pour apprivoiser le stress ;
- Mettre en place des moyens pour accompagner votre enfant dans l'utilisation de ses habitudes de vie aidantes et de ses stratégies pour apprivoiser le stress ;
- Faire le bilan de vos apprentissages et de vos acquis ;
- Mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute chez votre enfant ;

## LES HABITUDES DE VIE

### Les habitudes de vie aidantes

- Adopter une saine alimentation
- Avoir un sommeil adéquat
- Bouger, faire de l'exercice
- Limiter les heures passées devant l'écran
- Passer du temps dans la nature
- Entretenir un bon équilibre entre les différentes sphères de la vie (famille, amis, sport, école, etc.)
- Limiter la consommation d'alcool, de drogues et de tabac
- Entretenir des relations saines et harmonieuses
- Prendre du temps pour avoir du plaisir
- Pratiquer la pleine conscience
- Avoir une vie spirituelle



## Réflexions vis-à-vis les habitudes de vie de mon enfant

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 POUR APPRIVOISER LE STRESS

### Petit rappel !

Les stratégies pour apprivoiser le stress sont des moyens que votre enfant peut utiliser pour s'apaiser et mieux composer avec les situations stressantes ou anxiogènes ou avec les défis rencontrés au quotidien.

**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 que vous jugez les plus pertinentes à proposer à votre enfant lorsqu'il doit faire face à une situation anxiogène ?

---

---

---

---

Pour en apprendre davantage sur les stratégies pour apprivoiser le stress





## 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**