

2. ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

(90 MINUTES)

MESSAGES CLÉS



Vivre de l'anxiété, c'est normal... Quand c'est à petites doses! Lorsque l'anxiété devient trop fréquente ou intense, elle peut nuire à la santé et au bien-être.



Identifier ses intolérances ou sources d'anxiété permet de mieux se comprendre. Ensuite, c'est plus facile d'apprivoiser l'anxiété et de s'adapter.



Des stratégies existent pour apaiser l'anxiété. L'important est d'utiliser celles qui fonctionnent pour soi et qui permettent de retrouver son calme.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

À la fin de l'atelier, le parent sera en mesure de/d' :

- Comprendre ce qu'est l'anxiété et ses manifestations;
- Identifier certaines intolérances ou sources d'anxiété chez soi et chez son enfant;
- Comprendre l'importance de son rôle parental dans le soutien de son enfant vis-à-vis l'anxiété;
- Expérimenter des stratégies de régulation émotionnelle et d'apaisement vis-à-vis l'anxiété.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



☐ Prendre connaissance de l'ensemble des documents pour planifier l'atelier (fiche d'animation, diaporama, *Carnet d'expédition*).

☐ S'assurer que chaque parent ait en main son *Carnet d'expédition – Groupe Parents*.



☐ Préparez vos *Moments de connexion* pour l'accueil et le départ des parents.



☐ Planifiez l'utilisation de l'équipement audiovisuel.



☐ Apportez des crayons de couleur en quantité suffisante.

A. Accueil et retour sur la semaine (20 min)

- A.1. Accueillez les parents avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.
- A.2. Souhaitez la bienvenue et exprimez aux parents votre joie de les revoir aujourd'hui.
- A.3. Expliquez le **déroulement** de ce troisième atelier, ainsi que le **thème et les objectifs**. Indiquez aux parents les moments de pause prévus (p. ex. se dégourdir, aller aux toilettes, boire de l'eau, prendre un café/une collation).
- A.4. Reprenez les images d'animaux illustrant les différents **états d'esprit**. Invitez les parents à choisir l'animal qui représente le mieux comment ils se sentent dans le moment présent.
- A.5. Laissez un court instant aux parents pour choisir leur image dans leur *Carnet d'expédition*. Pendant ce temps, identifiez aussi votre animal.
- A.6. Invitez les parents à faire un tour de table pour partager leur choix d'image au groupe, en expliquant en quoi cela les représente aujourd'hui. Participez vous-mêmes au tour de table, en tant que personnes animatrices.
- A.7. Une fois le tour de table complété, remerciez les parents pour leurs partages sincères.
- A.8. Comme à l'habitude, nommez que tous ces états d'esprit ont leur place. Faites un lien avec le thème de l'atelier précédent en disant que les ateliers sont justement un bel espace pour s'exercer à développer une relation saine avec ses émotions!
- A.9. Enchaînez avec un **retour sur leur semaine et leur défi**.



NOTE D'ANIMATION

Lors du retour sur la semaine et le défi, invitez les parents à partager en suivant leurs élans (en mode popcorn : sans ordre précis). Assurez-vous que chaque parent ait l'espace pour s'exprimer. Les parents peuvent choisir d'élaborer sur une seule des questions ou sur les deux questions. Permettez-vous d'offrir la parole à certains parents plus discrets. Faites du pouce sur les expériences partagées par les parents, en réinvestissant les notions vues à l'atelier précédent. L'objectif est de valoriser leur **démarche**, même si cela n'est pas parfait. Soulignez leurs **efforts**, leurs **prises de conscience** et leurs **petits pas**, peu importe les résultats (Bartholomew Eldredge et al., 2016; Kelder et al., 2015; Prochaska et al., 2015).

- A.10. Invitez les parents à partager leur vécu, à partir de ces **trois questions** (les sous-questions sont là pour vous guider et vous inspirer dans votre animation) :

✱ **Comment s'est passée la semaine avec votre enfant?**

- Qu'est-ce qui a été facile ou qui s'est plutôt bien passé?
- Qu'est-ce qui a été plus difficile ou s'est moins bien passé?
- Quels ont été vos bons coups? De quoi êtes-vous fiers ou fières?



1



2-3



24



4



25



5



26

- * **Comment s'est passé l'accompagnement de votre enfant dans la réalisation de son petit défi (« d'identifier l'émotion que tu ressens et l'exprimer de manière respectueuse, pour toi et pour les autres »)?**
 - Avez-vous parlé du défi à réaliser ensemble?
 - Comment vous y êtes-vous pris pour l'aider?
 - Qu'avez-vous appris sur votre enfant?
- * **Comment s'est passée la réalisation de votre propre défi (« être à l'écoute de vos propres ressentis et détecter les besoins qui se cachent en dessous »)?**
 - Quelles sensations physiques vous ont signalé la présence d'une émotion et quelle était cette émotion?
 - De quoi vous parlait-elle? Quel besoin à combler se cachait sous cette émotion?
 - Êtes-vous parvenu à apaiser cette émotion? Si oui, comment?
 - Qu'avez-vous appris sur vous-même?

A.11. Remerciez les parents pour leurs partages. Félicitez-les pour tous ses pas faits en direction de leur santé émotionnelle et celle de leur enfant.

B. Activité du jour (40 min)

Introduction à l'anxiété (10 min)

- B.1. Pour introduire le thème de l'atelier d'aujourd'hui, faites un parallèle avec les notions abordées à l'atelier P1, en évoquant ce qui suit :



Comme abordé lors de l'atelier précédent, **l'anxiété est une émotion normale que tout le monde peut ressentir** (Havel et al., 2023; Higa-McMillan et al., 2014; Lebowitz, 2021).

Plus précisément, l'anxiété découle de l'une des six émotions principales reconnues de manière universelle : **la peur**. Mais ici, il s'agit d'une **peur « anticipée »**.

Anticiper signifie : penser à des choses qui pourraient arriver **dans le futur** (American Psychological Association [APA], 2018; VandenBos, 2015).

- B.2. Rappelez aux parents qu'ils ont reçu la fiche [Le visage du stress et de l'anxiété](#) lors de la rencontre dyade, qui parlait notamment de la différence entre le stress et l'anxiété. Demandez-leur s'ils se rappellent quelle est cette différence. Prenez quelques réponses et complétez avec les explications suivantes :



Contrairement au stress qui est une réaction d'alarme à une situation concrète et réelle, ici et maintenant (p. ex. faire face à un ours en forêt), **l'anxiété se manifeste devant l'anticipation d'une situation** (Lupien, 2019) (p. ex. *s'imaginer* se trouver face à un ours en forêt). L'anxiété nous entraîne à **s'imaginer le pire** (Dumas, 2013; Higa-McMillan et al., 2014; Lupien, 2019; McKay, 2023). Une situation n'a donc **pas besoin d'être réelle** pour déclencher une réaction d'anxiété!



6



27



6



27

B.3. Expliquez que les **réactions ou manifestations** d'anxiété sont **multiples** et peuvent être **différentes** d'une personne à l'autre. L'anxiété peut parfois se manifester par des comportements d'opposition, des crises de colère ou de la gêne. Comme parent, il est important de se demander ce que ces comportements peuvent cacher. Inspirés des écrits scientifiques sur le sujet (American Psychiatric Association, 2022; Buchanan et al., 2011; Dumas, 2013; Gouvernement de l'Ontario, 2013; Gouvernement du Québec, 2021; Higa-McMillan et al., 2014), voici quelques exemples de manifestations possibles :

- Difficultés de sommeil;
- Perte d'appétit;
- Peurs intenses qui mènent à l'évitement;
- Besoin de contrôler son environnement;
- Peur des nouvelles situations;
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités;
- Difficulté à se faire des amies ou des amis;
- Difficulté à s'organiser;
- Difficulté à se concentrer;
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire;
- Besoin de réassurance;
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes;
- Réaction d'opposition (défi de l'autorité);
- Faible estime de soi;
- Détresse.

B.4. Faites maintenant écouter aux parents la capsule vidéo [Quand l'anxiété prend le dessus! – Partie 1](#) (Centre RBC d'expertise en santé mentale, 2021, 2:39), afin de poursuivre sur le sujet. Mentionnez qu'il s'agit de la même vidéo humoristique présentée à leur enfant.



NOTE D'ANIMATION

Expliquez que cette vidéo fait partie du Programme HORS-PISTE et qu'elle a été créée pour **mieux comprendre l'anxiété**. Il est donc tout à fait possible qu'eux ou leurs enfants aient déjà été exposés à cette vidéo, comme il s'agit d'un outil utilisé plus largement (p. ex. dans les écoles) pour vulgariser ce concept de manière ludique. Plusieurs écoutes ne peuvent qu'être bénéfiques à l'intégration du concept!

B.5. Complétez avec ces dernières explications :



L'anxiété devient préoccupante lorsqu'elle **empêche de bien fonctionner**, qu'elle pousse à **éviter certaines situations**, qu'elle cause de la **détresse ou de la souffrance** et qu'elle **perdure dans le temps** (Dumas, 2013; Lupien, 2019).

B.6. Transmettez ensuite le **premier message clé** à retenir pour cet atelier :

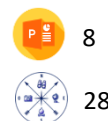


Vivre de l'anxiété, c'est normal... Quand c'est à petites doses!

Lorsque l'anxiété devient trop fréquente ou intense, elle peut nuire à la santé et au bien-être.

B.7. Informez les parents que le lien vers la capsule vidéo est disponible dans leur *Carnet d'expédition* s'ils veulent la réécouter à la maison avec leur enfant.

- B.8. Enfin, nommez qu'ils y trouveront également un lien vers une autre capsule vidéo destinée aux parents, portant sur la différence entre le stress et l'anxiété ([Stress ou anxiété?](#)), ainsi qu'un lien vers la fiche synthèse sur le visage du stress et de l'anxiété ([Le visage du stress et de l'anxiété](#)), s'ils désirent revoir ou approfondir ces notions.

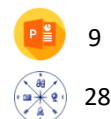


Les « intolérances » ou sources d'anxiété (20 min)

- B.9. Avant d'aller plus loin, proposez aux parents de se dégourdir un peu avec une activité amusante!

- B.10. Sans attendre, prenez dans vos mains le bocal rempli de papiers pliés et annoncez-leur ceci :

À tour de rôle, vous dévoilerez au reste du groupe l'un de vos talents cachés (chant, danse, dessin, calcul mental, récitation, blague, etc.). Lorsque je pigerai votre nom, vous vous avancerez au centre du cercle (ou à l'avant du local, selon la disposition). Vous aurez deux minutes par personne pour expliquer et démontrer au groupe ce talent caché qui vous démarque. Prêtes et prêts? C'est parti!



NOTE D'ANIMATION

Bien sûr, il ne s'agit pas d'une vraie activité : c'est une technique d'impact! Il est possible que l'activité génère des réactions chez les parents : appréhensions, nervosité, expression de mécontentement, réticences, refus de participer, etc. C'est exactement le but de l'activité! Faire vivre, à petite échelle et dans un contexte sécuritaire, une situation de stress qui peut s'accompagner d'une émotion d'anxiété (Bartholomew Eldredge et al., 2016; Maibach et Cotton, 1995; Prochaska et al., 2015). Laissez les parents réagir, tout en instaurant un cadre bienveillant.

- B.11. Plongez votre main dans le bocal et prenez un instant pour bien mélanger les papiers, question de faire durer le suspense.
- B.12. Pigez ensuite un papier et ressortez-le du bocal. Dépliez-le doucement, puis... Montrer le bout de papier blanc aux parents, sur lequel aucun nom n'est inscrit! *Fiou...!*
- B.13. Mentionnez-leur qu'ils peuvent se détendre, que personne n'ira devant les autres pour exposer son talent caché. C'était une technique d'impact!
- B.14. Donnez le temps aux parents de faire un retour au calme, si nécessaire (p. ex. en fermant les yeux et en prenant quelques grandes respirations).
- B.15. Demandez à quelques parents de partager brièvement leur expérience, à partir des questions suivantes (en guise de rappel avec des notions vues à l'atelier P1) :
- * Comment vous êtes-vous **sentis** lors de l'annonce de l'activité?
 - * Quelles étaient vos **pensées**?
 - * Quelles étaient vos **émotions** (en avant-scène, en coulisses)?
 - * Quelles étaient vos **sensations physiques**?
 - * Quels **comportements ou quelles réactions** aviez-vous envie d'avoir?



B.16. Prenez quelques interventions, normalisez et validez leur vécu, puis complétez en précisant ceci :



Cette expérience stressante pourrait vous avoir fait vivre de **l'anxiété**. C'est le cas si vous vous êtes imaginé des **scénarios catastrophes** (p. ex. « Ah non! Je vais avoir l'air ridicule. Les autres vont me juger ou rire de moi! »). C'est également le cas si, en présence d'émotions difficiles (p. ex. mécontentement ou irritation face à la proposition), vous avez eu envie d'adopter des **comportements d'évitement** (p. ex. refuser de participer, quitter l'atelier, ne plus jamais revenir) pour ne pas affronter la peur dissimulée en coulisses. Tout cela est humain!

B.17. Enchaînez en soulignant le fait que tout le monde n'a d'ailleurs probablement pas eu la même **réaction** :



Certaines personnes réagissent de manière **plus vive ou intense** face à certaines situations et moins à d'autres. C'est normal! Par exemple, alors que certains parents ont été ravis par l'annonce de l'activité, d'autres ont passé un très mauvais moment. Chaque personne a ses propres **sources d'anxiété ou « intolérances »** (Mayiwar et Björklund, 2023; McVeigh et al., 2024; Oliver et al., 2015)!

B.18. Diffusez maintenant la capsule vidéo intitulée [Les intolérances... des lunettes qui déforment la réalité](#) [10:12] (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, 2024), pour exposer le **concept d'intolérance (ou de sources d'anxiété)** aux parents.



BON À SAVOIR!

Certains enfants sont **naturellement plus sensibles que d'autres**, et donc plus enclins à vivre leurs émotions de façon plus intense. Cela fait partie de leur **tempérament**. Ces enfants sont souvent **plus susceptibles d'expérimenter de l'anxiété** (et d'avoir plus d'intolérances) (Doyon et Chiasson-Renaud, 2023).

B.19. À la suite de la capsule vidéo, dirigez les parents vers la section *Les « intolérances » ou sources d'anxiété (suite)* dans leur *Carnet d'expédition*, où sont résumés les cinq grands types d'intolérances. Notez que vous disposez des mêmes informations dans la fiche complémentaire [Intolérances ou sources d'anxiété](#).

B.20. Invitez les parents à échanger à propos des intolérances à partir des questions suivantes :

- * Quelle(s) **intolérance(s) ou source(s) d'anxiété** reconnaissez-vous chez votre enfant? Et chez vous-mêmes?
- * Dans **quel(s) contexte(s)** ces intolérances sont-elles le plus souvent provoquées (école, maison, relations d'amitié, etc.) chez votre enfant? Et chez vous-mêmes?
- * Comment cela se **manifeste** (émotions, sensations ou symptômes physiques, pensées, réactions, comportements) chez votre enfant? Et chez vous-mêmes?

B.21. Invitez les parents à compléter l'exercice qui se trouve dans leur *Carnet d'expédition*, à la maison. Invitez-les à discuter avec leur enfant de ces notions et rappelez-leur que, comme parent, ils peuvent aider leur enfant à identifier ses sources d'anxiété pour mieux se comprendre.

B.22. Enfin, transmettez alors le **deuxième message clé à retenir** pour cet atelier :



Identifier ses intolérances ou sources d'anxiété permet de mieux se comprendre. Ensuite, c'est plus facile d'apprivoiser l'anxiété et de s'adapter.



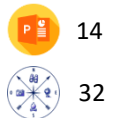
Stratégies pour s'apaiser (10 min)

B.23. Poursuivez en nommant que, vis-à-vis les intolérances ou sources d'anxiété, différentes stratégies de régulation émotionnelle existent pour s'apaiser et retrouver son calme.

B.24. Interroger les parents sur les stratégies qu'ils utilisent déjà pour s'apaiser eux-mêmes, ou encore pour aider leur enfant à retrouver son calme.

B.25. Prenez quelques réponses, puis complétez avec la liste des « **Stratégies pour s'apaiser** » (inspirée de Every Moment Counts, 2014; Gasparovich, 2008; Hoffman, 2016; Leroux, 2016; Lupien, 2019; Marchand et al., 2018) :

- Respirer lentement et profondément.
- M'arrêter un moment, faire une pause.
- Faire un exercice de pleine conscience.
- Dédramatiser, voir la situation autrement.
- Écouter de la musique douce et apaisante.
- Prendre un bain chaud ou une douche qui fait du bien.
- Bouger ou se défouler.
- Dessiner, peindre, chanter ou danser pour exprimer ce que je ressens.
- Écrire ce que je vis dans mon journal personnel.
- Sortir, marcher dans la nature, jardiner.
- Passer du temps avec un animal.
- Passer du temps avec des amies et amis.
- Parler à une personne de confiance.
- Demander de l'aide (p. ex. réseau de soutien, personne intervenante ou professionnelle).



B.26. Transmettez-leur maintenant le **troisième message clé à retenir** pour cet atelier :



Des stratégies existent pour apaiser l'anxiété. L'important est d'utiliser celles qui fonctionnent pour soi et qui permettent de retrouver son calme.



B.27. Prenez soin de nuancer la fonction des stratégies exposées ci-haut en précisant ceci :



Attention! Le but de ces stratégies **n'est pas d'éviter de ressentir les émotions et les sensations désagréables** ni de les faire disparaître comme par magie. Le but est plutôt **d'apprivoiser et de réguler ce qui se passe à l'intérieur de nous**, de manière à pouvoir **agir en cohérence avec les besoins exprimés**.

Souvenez-vous... Sous une émotion difficile se cache un **besoin à combler**. Dans le cas de l'anxiété se cache un **besoin de sécurité**, donc **d'être rassuré**.



B.28. Expliquez aux parents que :

15
33



Pour répondre au besoin de sécurité de notre enfant, on peut d'abord montrer l'exemple en se **régulant soi-même** à l'aide de stratégies d'apaisement (agir en modèle, c'est rassurant!). On peut également **accueillir et valider ses émotions**, sans les juger, puis l'aider à **identifier son besoin** (p. ex. d'être rassuré). Enfin, on peut l'**accompagner dans un retour au calme**.

B.29. Bouclez l'activité en sensibilisant les parents au fait que :

16
33



Quand l'anxiété prend le dessus, notre enfant **n'est pas disponible pour raisonner, écouter nos conseils et se mettre en action de manière judicieuse**. Le retour au calme est nécessaire pour lui permettre de reprendre contact avec ses moyens et ses capacités.

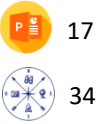
Une fois la poussière retombée, on peut alors agir de manière à « **favoriser l'autonomie** » de notre enfant, par exemple en l'encourageant à **s'exposer à petits pas**. Ce sera d'ailleurs le sujet de notre prochain atelier!

C. Pleine conscience : « Respirons! » (5 min)

- C.1. Expliquez que la pratique de la pleine conscience peut contribuer à l'apaisement et à l'évacuation du « trop plein » dû à l'anxiété! Invitez les parents à expérimenter un court exercice basé sur la **respiration**.
- C.2. Demandez-leur de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux s'ils le souhaitent. Rappelez-leur qu'ils peuvent en tout temps rouvrir les yeux ou faire une pause en cours d'exercice, au besoin.
- C.3. Invitez-les d'abord à déplacer leur attention vers les inspirations et les expirations, puis à observer les sensations qui viennent avec le passage de l'air des narines jusqu'aux poumons et l'inverse.
- C.4. Invitez-les aussi à porter leur attention vers la cage thoracique et le ventre qui se gonflent et se baissent au rythme de la respiration. S'ils le souhaitent, ils peuvent placer une main sur le ventre et une main sur la poitrine pour mieux ressentir les mouvements.
- C.5. À tout moment, si leur attention est déplacée vers leurs pensées, invitez-les à simplement en prendre conscience et à revenir vers leur respiration. **Laisser deux minutes s'écouler ainsi.**
- C.6. Invitez-les enfin à ouvrir leurs yeux et à reprendre contact avec ce qui se passe dans la salle.
- C.7. Demandez aux parents comment ils se sont sentis durant l'exercice, et actuellement.

17
34

- C.8. Expliquez-leur que cet exercice peut se pratiquer n'importe où, dans n'importe quelle position, sans que personne ne s'en rende compte. La respiration est discrète, propre à soi et inévitablement dans le moment présent.
- C.9. Informez-les qu'ils peuvent écouter une activité guidée, intitulée [Respiration](#) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, 2018, 05 :07), dans leur *Carnet d'expédition*. Encouragez-les à expérimenter cette activité guidée avec leur enfant.
- C.10. Rappelez aux parents que leurs enfants expérimentent aussi des activités de pleine conscience durant les ateliers. Encouragez-les à essayer différentes activités de pleine conscience à la maison.



D. Causerie intégrative (20 min)

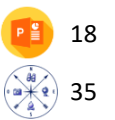
- D.1. Animez maintenant la causerie. Rappelez qu'il s'agit d'une occasion de faire le pont entre leur propre vécu à la maison et les notions abordées au cours de l'atelier. Cet espace d'échange est aussi le lieu pour poser leurs questions ou explorer certaines situations plus complexes, en s'appuyant sur l'aide mutuelle du groupe.



NOTE D'ANIMATION

Lors de la causerie, assurez-vous d'entendre parler chaque parent. Il s'agit d'une activité d'intégration des contenus abordés dans l'atelier, en lien avec leur réalité. La causerie vous permet ainsi d'observer où les parents en sont dans leur compréhension des enjeux vécus par leur enfant et eux-mêmes, ainsi que dans leur cheminement respectif. Approfondissez au besoin certaines notions. Mais surtout, encouragez l'aide mutuelle, en leur rappelant qu'ici, c'est leur espace de parole!

- D.2. Invitez les parents à discuter autour des questions suivantes :
- * Qu'est-ce que j'ai **appris de nouveau** aujourd'hui?
 - * Quels **liens** je peux faire avec ma **réalité**?
 - * Qu'est-ce que je fais déjà de **bien** dans mon rôle de parent, en lien avec l'anxiété de mon enfant (p. ex. intolérances/sources d'anxiété, stratégies d'apaisement)?
 - * Qu'est-ce qui représente un **défi** dans mon rôle de parent, en lien avec l'anxiété de mon enfant (p. ex. intolérances/sources d'anxiété, stratégies d'apaisement)?
 - * Quel pourrait être mon **prochain petit pas engagé** en lien avec ce défi?
 - * Quelle notion reste **floue** pour moi, **moins claire**? Qu'est-ce que j'aimerais **mieux comprendre ou approfondir**?
- D.3. Remerciez-les pour leurs partages sincères. Rappelez que ces réflexions et discussions font partie des petits pas à effectuer pour avancer... Et que chaque petit pas engagé compte!

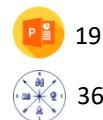


E. Défis de la semaine (5 min)

E.1. Expliquez aux parents les deux parties du défi à réaliser cette semaine :

Le petit défi des enfants

- ☼ Cette semaine, si tu vis une situation anxiogène, essaie d'identifier la source de ton anxiété et mets en pratique au moins deux stratégies pour t'apaiser.



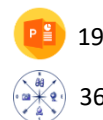
19

36

E.2. Invitez les parents à discuter avec leur enfant de son petit défi et à l'accompagner dans sa réalisation au besoin, en tentant d'adopter une posture de guide bienveillant.

Le défi des parents

- ☼ Cette semaine, si vous vivez une situation anxiogène, tentez d'identifier l'intolérance devant laquelle vous vous trouvez et de mettre en pratique au moins deux stratégies pour vous apaiser.



19

36

E.3. Rappelez que le but de ces défis n'est pas de « performer » ou de « réussir », mais bien de s'engager dans une mise en action pour leur mieux-être et celui de leur enfant.

E.4. Invitez les parents à consulter les divers contenus d'atelier dans leur *Carnet d'expédition* pour les aider à réaliser leurs défis (p. ex. rappel du défi, capsule vidéo et théorie sur les intolérances, listes des stratégies d'apaisement, liste des stratégies et attitudes liées aux trois piliers du rôle de parent).

E.5. Rappelez également qu'un retour sur leur défi sera fait au début du prochain atelier.

F. Conclusion et départ

F.1. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion** de fermeture, pour permettre aux parents de quitter en toute confiance.



20

F.2. Remerciez les parents pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



Contenu écrit sous-licence [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). © [Programme HORS-PISTE](https://www.hors-piste.ca/) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Intolérances ou sources d'anxiété



Titre : L'intolérance à l'incertitude

Définition : Intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Exemple : « Je déteste les imprévus, les situations nouvelles qui arrivent sans avertir et les choses incertaines que je ne contrôle pas. »

Titre : La peur du jugement des autres

Définition : Intolérance au jugement et aux critiques possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de soi.

Exemple : « Je crains souvent que les autres me jugent, me critiquent ou se moquent de moi pour ce que je fais et ce que je dis. »



Titre : La responsabilité excessive

Définition : Intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de sa faute, de n'avoir rien fait pour les prévenir.

Exemple : « Je me sens tout le temps coupable et responsable de ce qui arrive, aux autres et à moi. »

Titre : Le perfectionnisme

Définition : Intolérance au risque d'erreur, aux choses non parfaites et à la culpabilité. Tendance à critiquer ses propres réalisations.

Exemple : « Je ne suis pas bien si tout n'est pas parfait ou fait à ma façon. Je ne tolère pas de commettre des erreurs, de me tromper ou d'échouer. »



Titre : L'intolérance aux inconforts psychologiques et physiques

Définition : Tendance à s'inquiéter exagérément des émotions négatives, des sensations physiques désagréables et des symptômes provoqués par l'anxiété.

Exemple : « J'ai tendance à beaucoup m'inquiéter de mon état de santé (p. ex. symptômes, inconforts, bobos, rhume, etc.). »