

10 questions sur...

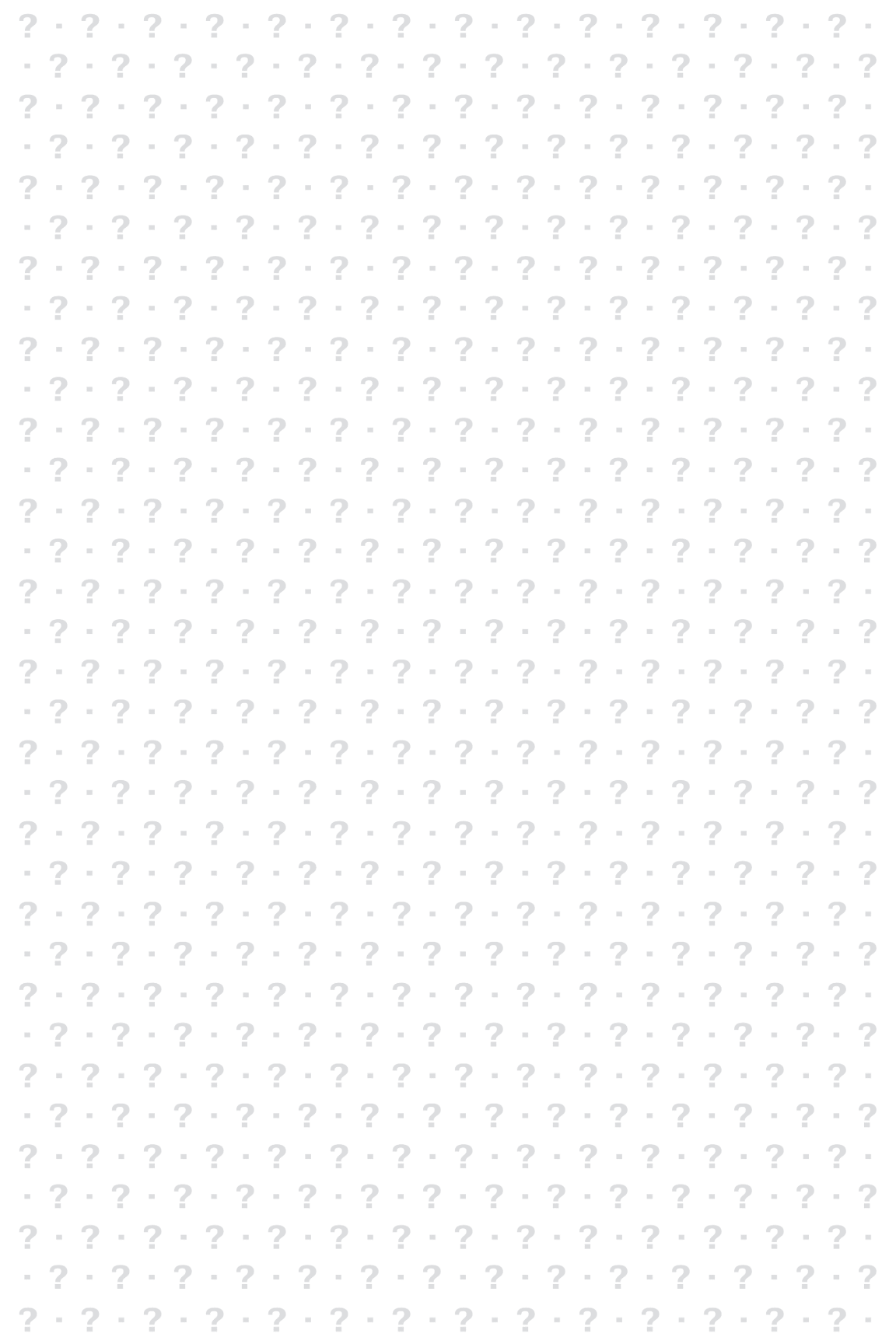
Caroline
BERTHIAUME,
psychologue

L'ANXIÉTÉ

CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

– Mieux comprendre pour mieux intervenir –





Caroline Berthiaume, Ph. D., psychologue

10 questions sur...

L'ANXIÉTÉ

CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Auteurs : Edith St-Jean-Trudel et Vanessa Germain

Édition : Éditions Midi trente

Photographie : depositphotos.com



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-16-2
(version papier : 978-2-924804-03-2)

Dépôt légal : 4^e trimestre 2017
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du
gouvernement du Canada par l'entremise
du Fonds du livre du Canada (FLC) pour
nos activités d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec



Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec – Programme
de crédit d'impôt pour l'édition de livres –
Gestion SODEC



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication,
en partie ou en totalité, sans autorisation.

*Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des
ouvrages de qualité.*

MISE EN GARDE

Bien que ce livre vise à répondre à plusieurs questions sur le thème de l'anxiété, il ne remplace pas les services offerts par un professionnel de la santé. Il ne constitue pas non plus un outil diagnostique. N'hésitez pas à consulter en cas de besoin.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	9
QUESTION 1 : Est-il normal de vivre de l'anxiété ?	15
QUESTION 2 : Comment se manifeste-t-elle ?.....	23
QUESTION 3 : Quand devient-elle un problème ?	37
QUESTION 4 : Quelles sont les formes de troubles anxieux ?.....	43
QUESTION 5 : Quels sont les facteurs de risque ?	49
QUESTION 6 : Comment réduire les risques ?	57
QUESTION 7 : Que faire lors d'une « crise » d'anxiété ?.....	65
QUESTION 8 : Comment gérer les pensées anxieuses ?	77
QUESTION 9 : Comment « éviter d'éviter » ?.....	87
QUESTION 10 : Comment instaurer des mesures d'adaptation efficaces ?	99
Conclusion.....	111
Rappel des métaphores	113
Fiche résumé.....	115
Remerciements	119
Références.....	121
Ressources	123

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Souffle court, rythme cardiaque accéléré, nausées, crainte de perdre le contrôle, besoin de se faire rassurer, envie de fuir... Les manifestations de l'anxiété peuvent parfois sembler bien inquiétantes. Et lorsque c'est un enfant ou un adolescent qui en ressent les symptômes — parfois de manière si envahissante que cela l'empêche de profiter de la vie et de se développer sainement — ce sont tous les adultes qui l'entourent qui se questionnent.

Il n'est pas toujours facile de déterminer quelles sont les meilleures manières de réagir pour véritablement aider les jeunes à surmonter leur anxiété et à développer des compétences personnelles visant à la réguler et à la gérer sainement. Lorsque l'anxiété devient nuisible, lorsqu'elle semble si intense qu'elle empêche de percevoir les situations de façon juste et nuancée, il peut sembler bien difficile pour les jeunes de donner le meilleur d'eux-mêmes et de se sentir à l'aise et en confiance.

Évidemment, tous les adultes qui accompagnent des jeunes anxieux le diront : ils veulent bien faire, éviter les erreurs, apaiser à tout prix. Et surtout, ils s'interrogent. Que faire quand un jeune devient anxieux ? Quand proposer de consulter ? Que dire à l'élève en détresse à l'approche d'un examen ? Faut-il permettre à un enfant d'éviter une situation qui lui fait peur ? Serait-il préférable de mettre en place une routine de vie visant à susciter le moins d'anxiété possible ? Toutes ces questions — et plusieurs autres — trouveront des réponses éclairées dans les pages qui suivent.

MAIS AVANT TOUTE CHOSE, L'ANXIÉTÉ, *c'est quoi au juste?*

- L'anxiété, c'est un ensemble de réactions spontanées en réponse à une situation stressante à laquelle on tente de s'adapter.
- Elle se déclenche lorsqu'on **anticipe des conséquences négatives** pouvant potentiellement survenir (comme un malheur, une catastrophe, une expérience pénible, une erreur...) ¹². Elle est donc intimement liée à la façon dont nous interprétons les situations.
- L'anxiété est une **émotion naturelle et indispensable** : elle nous amène à mobiliser nos ressources pour faire face aux défis de la vie (par exemple, les changements, la nouveauté, les épreuves, etc.).
- Elle peut toutefois être vécue comme étant **désagréable**, surtout lorsqu'elle nous maintient dans un état de vigilance par rapport à des menaces futures, ce qui peut aussi nous amener à adopter des conduites de **prudence et d'évitement**¹.

S'il est normal de vivre de l'anxiété de temps à autre, il n'est pas normal que celle-ci domine la vie d'une personne. On parle de **troubles anxieux** lorsque l'anxiété est trop intense,

trop fréquente et qu'elle persiste sans raison apparente. Les troubles anxieux sont les problèmes de santé mentale les plus fréquents chez les enfants et les adolescents, avec des **taux de prévalence oscillant entre 15 et 20%**³. Autrement dit, près d'un jeune sur cinq présente un trouble anxieux. Et on ne parle pas ici de vivre de l'anxiété une fois de temps en temps, mais bien d'en souffrir au point où le fonctionnement en est affecté.

Au-delà de ces statistiques, les jeunes peuvent expérimenter un sentiment d'anxiété excessive (sans nécessairement présenter un trouble anxieux) lorsqu'ils sont confrontés à des situations nouvelles, incertaines ou problématiques. L'anxiété est donc inhérente à la vie car elle fait partie des mécanismes qui nous motivent à prendre des décisions pour se sortir des impasses. Et comme il est impossible d'enrayer et souvent ardu de prévenir les moments difficiles, mieux vaut outiller les jeunes en leur enseignant à composer avec l'anxiété, à l'utiliser judicieusement dans les situations où elle peut être aidante et à la désamorcer lorsqu'elle devient trop intense.

Le rôle de l'adulte en est un d'importance lorsqu'il est question d'apprendre à gérer une émotion. On n'a qu'à penser aux crises de colère : si l'enfant a compris qu'il devait s'arrêter, se calmer et exprimer avec des mots les raisons de sa réaction, c'est parce que des adultes l'ont accompagné et soutenu pour apprendre à le faire. En ce qui a trait à l'anxiété, cela voudrait donc dire d'aider le jeune à :

DÉMYSTIFIER l'anxiété pour qu'il puisse la reconnaître et comprendre ses mécanismes (c'est-à-dire son fonctionnement);

DÉVELOPPER ses propres stratégies pour mieux la tolérer et la réguler.

L'adulte agit donc comme un mentor. Il informe et enseigne. Il écoute, observe et souligne ce qui se passe. Il renforce les bons coups et aide à réfléchir à ce qu'il faut retenir des erreurs. Il offre en quelque sorte des « ancrages », c'est-à-dire des points d'appui solides pour permettre au jeune d'apprendre et de développer son plein potentiel. Si le jeune a bien intériorisé ces **points d'ancrage**, il se sentira plus solide et plus enclin à essayer de nouvelles choses et à explorer le monde. Il saura qu'il possède les ressources nécessaires pour se sortir des situations anxiogènes, même les plus difficiles. Et l'adulte demeurera une personne de confiance et de référence en cas de doute ou de difficulté. L'adulte joue donc un rôle crucial... pas surprenant que cela suscite une certaine dose d'anxiété... et mille questions!

Dans les pages qui suivent, nous répondrons à dix questions fréquemment posées par les parents, les enseignants et les intervenants qui accompagnent des jeunes vivant de l'anxiété. Les réponses aux cinq premières questions visent à augmenter vos connaissances sur le sujet. Elles vous offriront des points d'ancrage solides et incontournables pour vos interventions. Les cinq autres questions portent plus spécifiquement sur des moyens concrets pour aider les jeunes à mieux composer avec l'anxiété et à la réguler sainement.



Question 1

Est-il
NORMAL
de vivre de
l'anxiété?

EST-IL NORMAL DE VIVRE DE L'ANXIÉTÉ ?

L'anxiété est une émotion **normale**, peu importe l'âge. Pourquoi? Parce qu'elle remplit une fonction très importante. Elle nous pousse à nous adapter aux situations difficiles ou stressantes. Pensons par exemple à un adolescent qui fait son entrée au secondaire ou à un enfant qui visite le dentiste pour la première fois. Il est normal qu'ils ressentent tous deux un peu d'anxiété. Ils ont probablement des appréhensions par rapport à ces contextes inconnus. Cela met en branle leurs mécanismes d'adaptation pour « apprivoiser » peu à peu la situation. L'anxiété n'est donc pas mauvaise ou problématique en soi. Au contraire, la vie étant parsemée d'obstacles et de changements, l'anxiété joue un rôle essentiel pour s'adapter et faire face aux situations.

L'anxiété est **saine et utile** dans certains contextes. Pour bien comprendre, rappelons d'abord que l'anxiété ressemble à l'émotion de **PEUR**. Cette dernière se manifeste généralement en présence d'un **danger réel et immédiat**. La peur entraîne spontanément une hyperactivation du système nerveux qui incite la personne à s'échapper de la situation¹. Par exemple, si vous croisez un ours en vous promenant dans la forêt, une alarme sera automatiquement déclenchée dans votre cerveau. Tout votre organisme sera sollicité pour vous préparer à fuir ou à combattre. La peur est donc une réponse instinctive qui assure notre survie. Lorsqu'un danger

**L'ANXIÉTÉ EST
SAINE ET UTILE
DANS CERTAINS
CONTEXTES.**

est détecté, elle nous incite à passer à l'action afin de retrouver un sentiment de sécurité.

L'ANXIÉTÉ est elle aussi associée à une activation du système nerveux, mais dans ce cas-ci, elle est déclenchée en réponse à un **danger anticipé ou imaginaire** (et donc absent dans le moment présent). La personne appréhende que quelque chose de désagréable puisse se passer. Cela l'amène à agir pour rétablir un certain sentiment de calme ou de contrôle. L'anxiété mobilise elle aussi la personne mais, ici, c'est pour qu'elle demeure alerte et prête à réagir devant une possible menace.

Par exemple, le fait que l'adolescent qui arrive dans une nouvelle école soit un peu anxieux va l'amener à être plus vigilant pour repérer les locaux, plus ouvert pour se faire de nouveaux amis, plus concentré pour bien assimiler les règlements de l'établissement, etc. Peu à peu, il s'habitue à son nouvel environnement et son anxiété diminue.

Ainsi, l'anxiété oriente notre attention pour nous motiver à opérer un changement ou à tenter une action⁴. Elle mobilise nos capacités pour évaluer la situation, trouver des solutions et prendre des décisions. Elle aide à réagir efficacement aux problèmes et aux défis de la vie, mais aussi à donner le meilleur de nous-mêmes pour bien performer.

**ELLE AIDE
À RÉAGIR
EFFICACEMENT
AUX PROBLÈMES
ET AUX DÉFIS
DE LA VIE, MAIS
AUSSI À BIEN
PERFORMER.**

L'ANXIÉTÉ EST DONC NÉCESSAIRE !

C'est pourquoi on ne voudrait pas l'enrayer. Lors des examens, par exemple, l'anxiété motive à bien se concentrer sur la tâche et à vouloir se dépasser. Certaines personnes carburent à la performance justement en raison de l'aspect stimulant et motivant de l'anxiété.

MÉTAPHORE 1

Le système d'alarme

Comme le système d'alarme d'une maison, l'anxiété se déclenche lorsqu'une menace (réelle ou imaginée) est détectée. Un sentiment d'urgence pousse l'individu à faire quelque chose pour rétablir le calme et le sentiment de sécurité ou pour donner le meilleur de lui-même. Toutes les ressources de l'organisme sont mobilisées pour concentrer son attention et ses énergies pour résoudre le problème. L'alarme cesse et l'anxiété diminue graduellement une fois que la situation stressante est passée.

Le système d'alarme interne se déclenche le plus souvent dans les situations suivantes :

- Danger réel (incendie, agression, accident)
- Crise (conflit majeur avec un ami, séparation des parents)
- Incertitude (attente d'un diagnostic ou d'une note d'examen)
- Nouveauté (rentrée scolaire, déménagement)
- Performance (examen, compétition)

Grâce à la réaction d'anxiété, l'individu réussit à apprivoiser ces situations et à faire quelque chose pour s'y adapter.

L'anxiété fait donc partie des expériences émotionnelles de tout individu. Au cours de son développement, le jeune va expérimenter **des peurs et de l'anxiété dites normales** selon son âge, passant graduellement de peurs plus concrètes à des anticipations plus abstraites³. Pourquoi? Parce qu'à mesure qu'il vieillit et que ses capacités cognitives évoluent, le jeune devient de plus en plus capable de comprendre le monde qui l'entoure et d'aller au-delà de ce qui est observable pour considérer les conséquences possibles. Il développe aussi peu à peu son sentiment de contrôle sur lui-même et sur les situations².

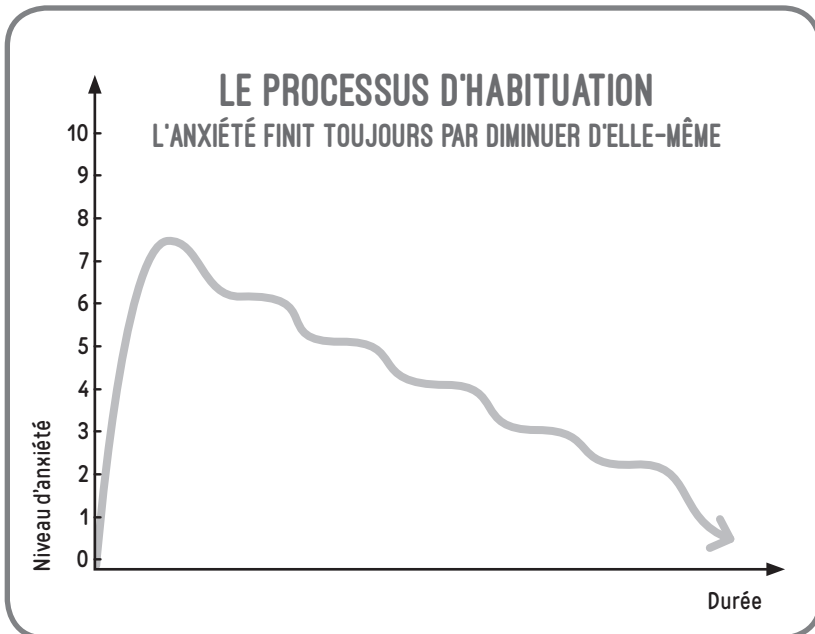
PÉRIODE	PEURS ET THÈMES D'INQUIÉTUDE TYPIQUES
0-5 ANS	Peur des bruits forts, d'être surpris et des étrangers Peur de la noirceur, des créatures imaginaires, d'être séparé des parents
6-12 ANS	Inquiétudes par rapport à la santé et aux risques de blessures Peur des désastres naturels et de la mort, anxiété de performance
13-17 ANS	Peur de nature sociale et inquiétudes concernant les performances scolaires, peur de l'échec, d'être jugé, de ne pas faire partie du groupe

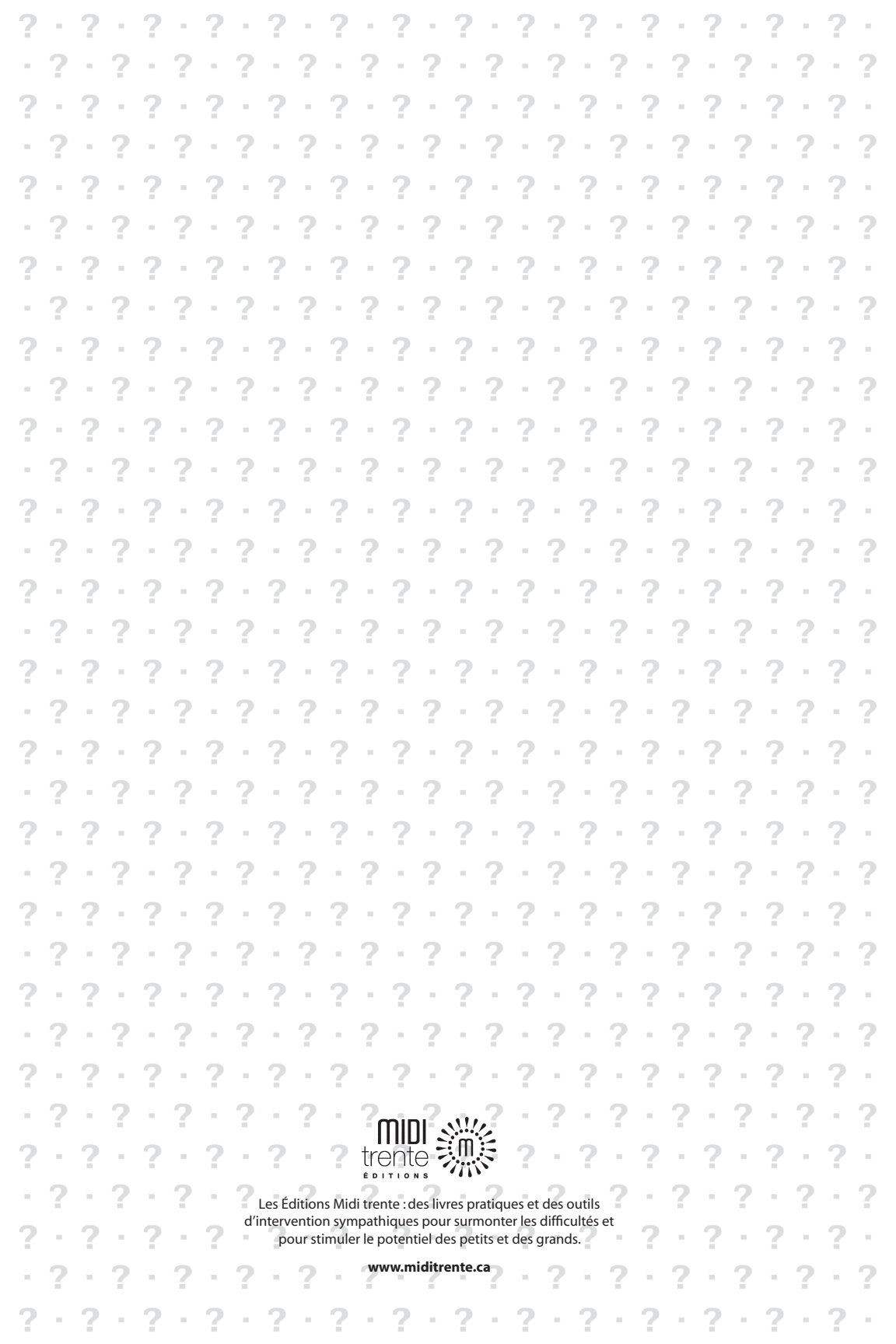
Ces peurs et inquiétudes sont habituellement **transitoires**, c'est-à-dire qu'elles durent généralement quelques semaines. Leur intensité diminue graduellement. De plus, elles n'impliquent pas de réelles répercussions sur le fonctionnement du jeune.

Elles sont considérées comme étant adaptatives, car elles représentent des **expériences d'apprentissage importantes** pour l'enfant et l'adolescent.

En effet, le jeune doit saisir ces occasions pour :

- **garnir davantage** son répertoire de stratégies pour s'adapter aux situations et pour développer ses propres façons de faire;
- **réaliser** que lorsque l'anxiété est trop intense, on perd ses côtés bénéfiques;
- **ressentir et apprivoiser** ce qu'on appelle le « processus d'habituation », c'est-à-dire que bien qu'elle soit désagréable, l'anxiété n'est pas dangereuse et finit toujours par diminuer d'elle-même.





Les Éditions Midi trenté : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
pour stimuler le potentiel des petits et des grands.

www.miditrente.ca



L'ANXIÉTÉ EST-ELLE NORMALE ?

QUAND DEVIENT-ELLE UN PROBLÈME ?

QUELLES STRATÉGIES PRIVILÉGIER ?

QUAND INCITER UN JEUNE À S'EXPOSER À CE QUI LUI FAIT PEUR ?

COMMENT RÉAGIR AUX « CRISES » D'ANXIÉTÉ ?

On le sait, l'anxiété touche de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Bien qu'elle soit normale et utile dans certains contextes, elle peut parfois devenir si envahissante qu'elle empêche les jeunes de profiter de la vie et de développer pleinement leur potentiel. Or, il n'est pas toujours simple de déterminer quelles sont les interventions à privilégier pour aider les jeunes à acquérir les compétences personnelles nécessaires afin de réguler et de gérer sagement leur anxiété au quotidien.

Le présent ouvrage propose des réponses complètes (et concrètes!) à dix questions que se posent tous les parents, les enseignants et les intervenants soucieux d'intervenir durablement auprès des jeunes qu'ils côtoient. La manière très imagée dont la psychologue Caroline Berthiaume partage ici son expertise permettra de mieux comprendre les multiples facettes de l'anxiété et, surtout, d'acquérir des habiletés efficaces pour accompagner les jeunes avec doigté et sensibilité.



Caroline Berthiaume, Ph. D., psychologue, est la cofondatrice de la Clinique des troubles anxieux de l'Hôpital Rivière-des-Prairies du CIUSSS du Nord-de-Montréal. Elle travaille depuis plusieurs années auprès des jeunes qui présentent des troubles anxieux et de leurs familles. Auteure de nombreuses publications, elle est également une formatrice reconnue et appréciée.



ÉDITIONS MIDI TRENTÉ
www.miditrente.ca

ISBN 978-2-924804-17-9



9 782924 804179