

Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

L'anxiété chez les enfants et les  
adolescent(e)s, comment les  
accompagner à l'apprivoiser?

*Par Joelle Lepage,  
coordonnatrice du Centre RBC d'expertise  
universitaire en santé mentale*



LES JOURNÉES DE LA  
**PERSEVERANCE**  
**SCOLAIRE**



---

## Objectifs

---

- Connaitre la différence entre le stress et l'anxiété;
- Comprendre comment fonctionne l'anxiété;
- Connaitre les stratégies de base pour mieux accompagner les jeunes à apprivoiser leur anxiété;
- Découvrir des outils concrets pour vous soutenir dans vos interventions auprès des jeunes qui présentent des symptômes anxieux.

# STRESS OU ANXIÉTÉ?

Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété?



# STRESS OU ANXIÉTÉ?

**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 (Lupien, 2019, Marchand, Letarte & Seidah, 2018).

Lorsqu'il est **bien dosé et en quantité raisonnable**, le stress peut augmenter nos performances.

**Un cumul de stress**, un stress prolongé ou un stress trop intense peut nuire à nos performances et nous amener à :

- Perdre de l'énergie;
- Nous épuiser;
- Développer d'autres problèmes de santé;
- Nous rendre colérique, instable émotionnellement ou irritable.

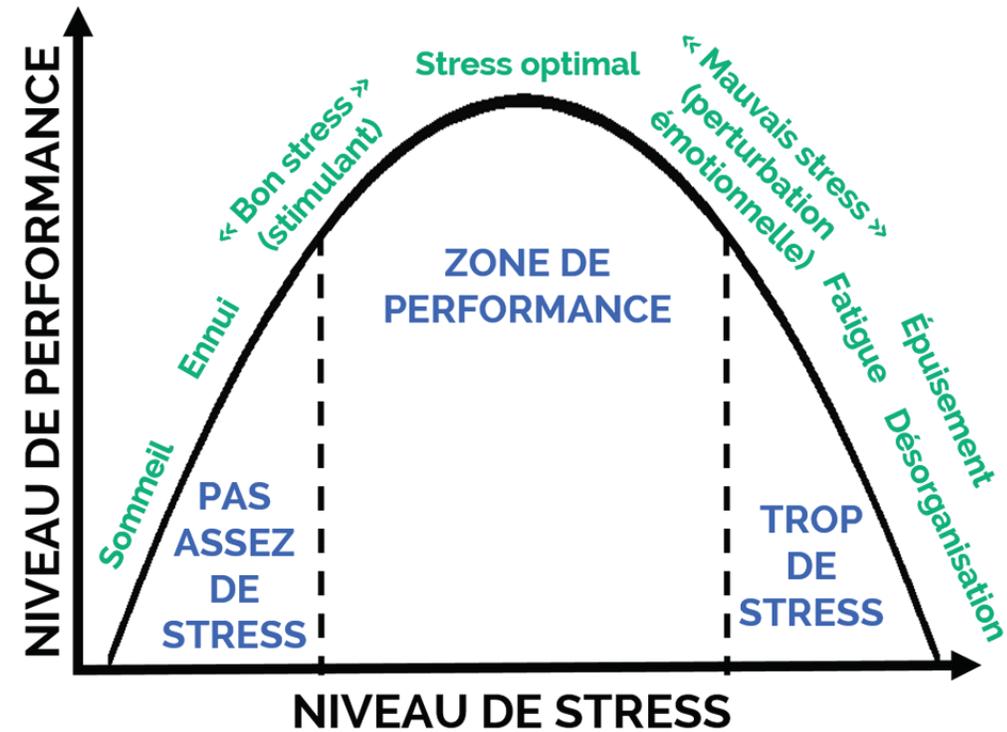
**Une absence de stress** ou un stress trop peu élevé peut nous amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer notre niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée.

(Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017).

# STRESS OU ANXIÉTÉ?

La **courbe inversée du stress** permet de démontrer comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien contrôlé

(Palazzolo et Arnaud, 2013)



(Yerkes et Dodson, 1908)

# STRESS OU 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**. Cette situation n'a donc pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété (Lupien, 2019).

La pensée anxiogène est souvent **disproportionnée, exagérée**, par rapport à la situation anticipée.

## L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur!

L'anxiété devient problématique lorsqu'elle occasionne de la souffrance dans la vie de la personne ou qu'elle l'empêche de bien fonctionner.

(Yerkes et Dodson, 1908)

Comment se manifeste l'anxiété chez les enfants et les adolescent(e)s?

# LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

Les manifestations sont variables d'une personne à l'autre et peuvent prendre plusieurs formes :

- Trouble du sommeil;
- Perte d'appétit;
- Peurs intenses menant à l'évitement;
- Contrôle excessif de son environnement;
- Crainte de nouvelles situations;
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités;

(Gouvernement du Québec, 2018; Dumas, 2013; CYMHIN-MAD, 2010 et Hincks-Dellcrest-ABCs, s.d. dans Gouvernement de l'Ontario, 2013)

# LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

- Difficultés à se faire des amis;
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire;
- Difficultés de concentration et d'organisation;
- Besoin excessif d'être rassuré(e);
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes, opposition;
- Faible estime de soi, détresse.

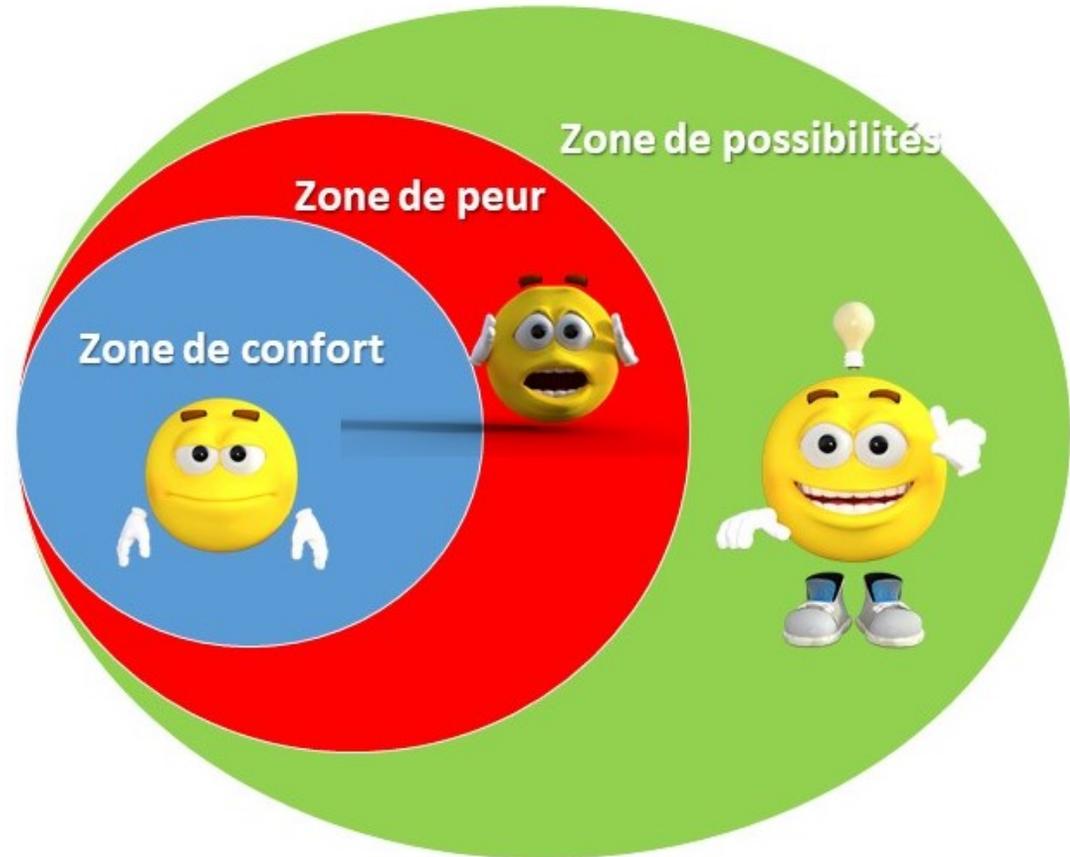
Il peut être parfois difficile de détecter l'anxiété, car elle peut être cachée par d'autres comportements (opposition, crise de colère, gêne, etc.) ou passer inaperçue, car l'enfant s'efface complètement.

(Gouvernement du Québec, 2018; Dumas, 2013; CYMHIN-MAD, 2010 et Hincks-Dellcrest-ABCs, s.d. dans Gouvernement de l'Ontario, 2013)

# LA ZONE DE CONFORT

## La zone de confort

- Là où la personne se sent bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où elle sait comment réagir, là où elle est à l'aise.

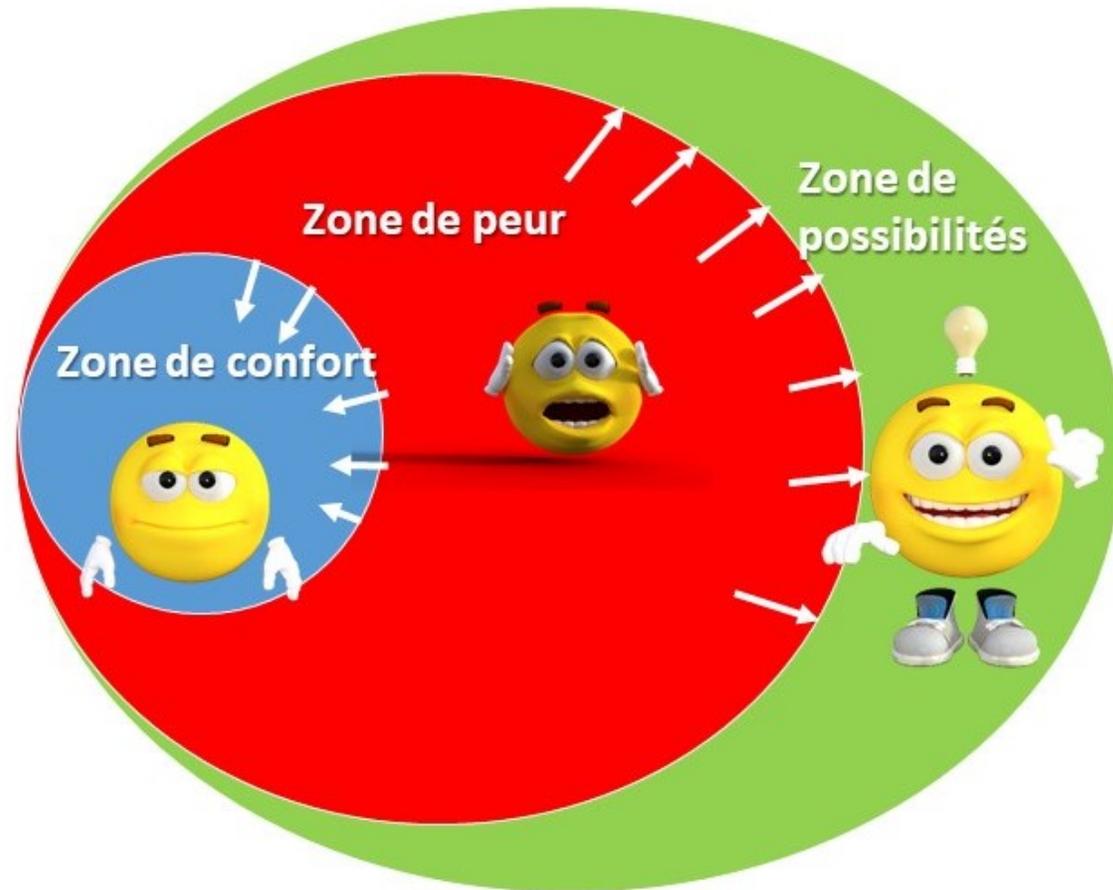


(Inspiré de White, 2009)

# LA ZONE DE CONFORT

## La zone de peur

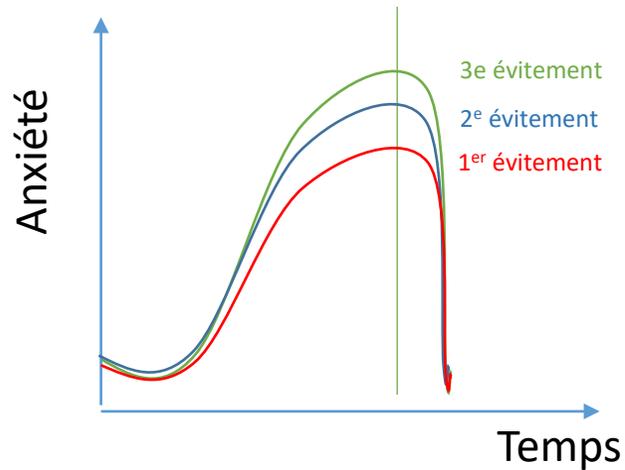
- Pour réussir à élargir sa zone de confort, la personne doit passer au travers de sa zone de peur.
- Pour éviter la peur, elle peut avoir tendance à retourner bien au chaud dans sa zone de confort.
- Plus elle évite la peur, plus sa zone de confort rétrécit et plus sa zone de peur s'agrandit.
- Quand la personne a beaucoup de peurs ou est anxieuse, sa zone de confort peut devenir toute petite.



(Inspiré de White, 2009)

# LA ZONE DE CONFORT

La courbe d'évitement

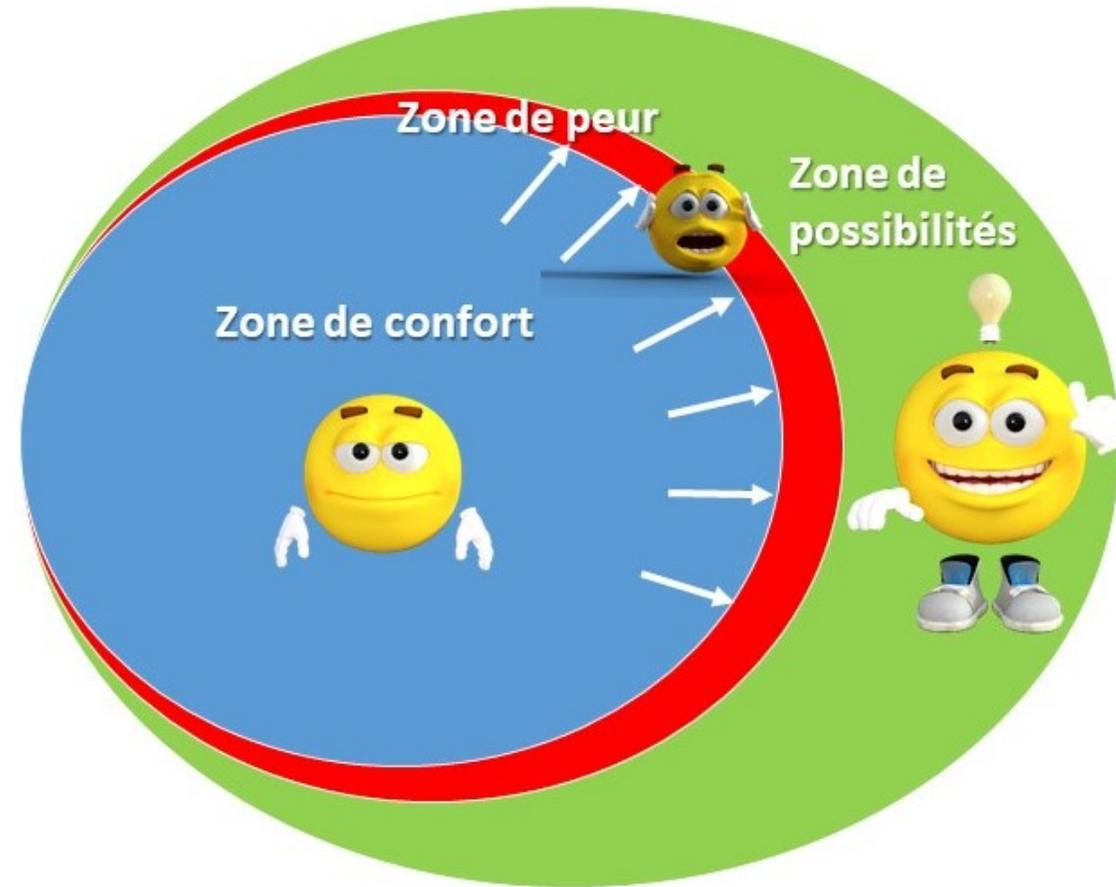


L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété!

# LA ZONE DE CONFORT

## La zone de possibilités

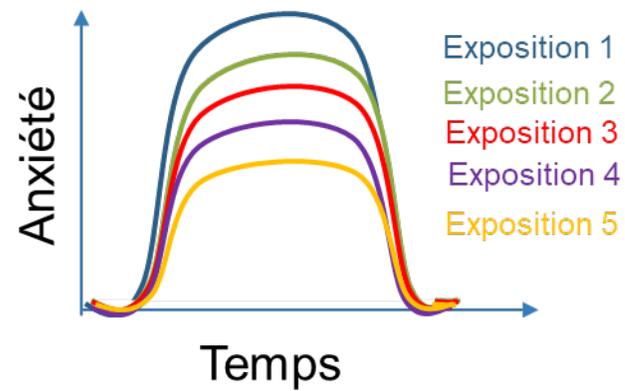
- Plus la personne réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargira et sa zone de peur diminuera.
- Elle pourra ainsi découvrir un monde de possibilités.



(Inspiré de White, 2009)

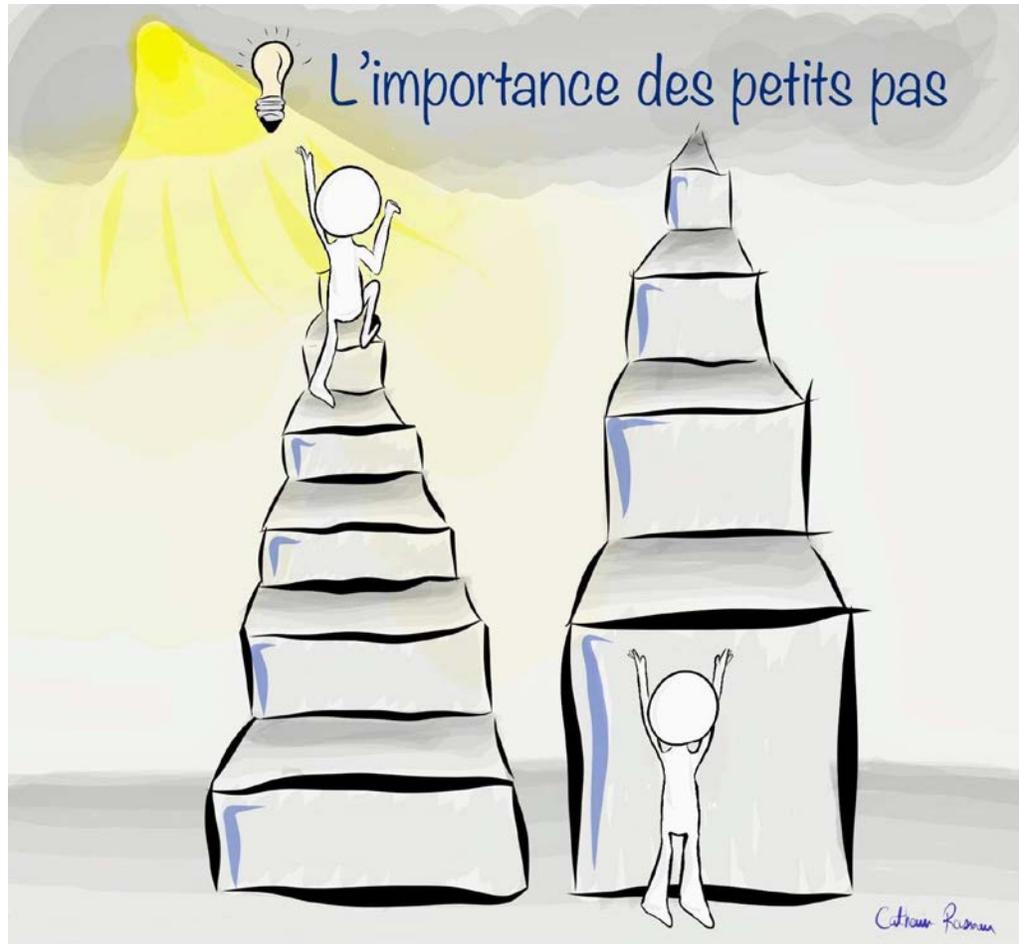
# LA ZONE DE CONFORT

La courbe d'exposition



L'anxiété est très inconfortable mais n'est pas dangereuse!

# LE PRINCIPE DES PETITS PAS



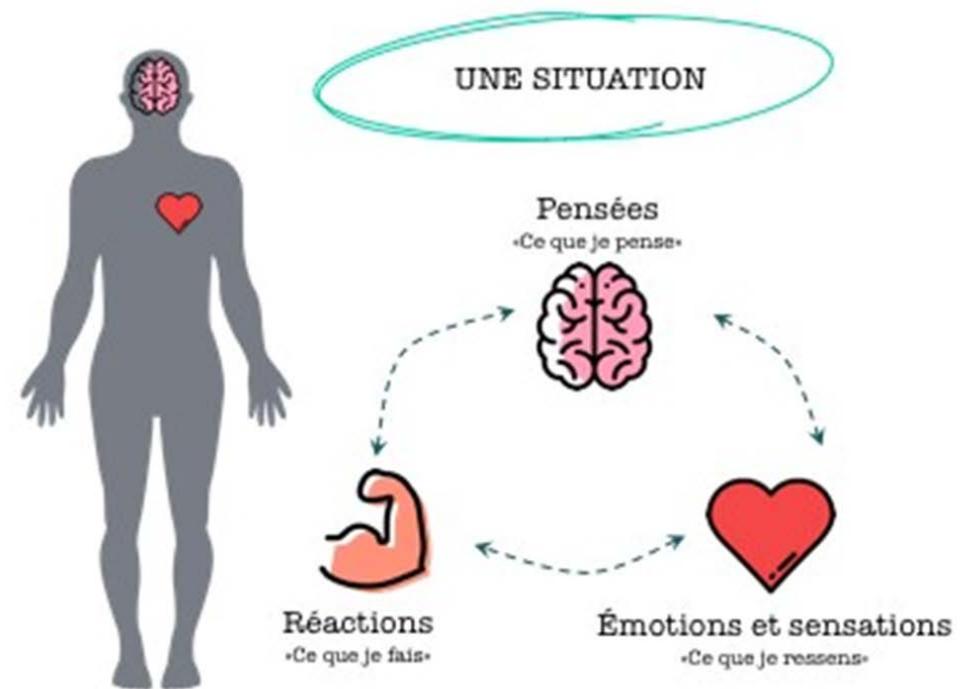
- Pour aider la personne à passer au travers de sa zone de peur, il faut l'aider à se fixer des défis **RÉALISTES**.
- La réussite de ces défis lui donnera confiance pour la suite.
- Chaque petit pas doit être encouragé.

# LES PENSÉES AIDANTES

## Le lien entre les pensées, les émotions et sensations et les réactions

La façon dont la personne interprète une situation (ses pensées) influence ses émotions et sensations et la façon dont elle réagira vis-à-vis cette situation.

Parfois, il faut lui apprendre à voir les choses autrement!



(Beck, 2011)

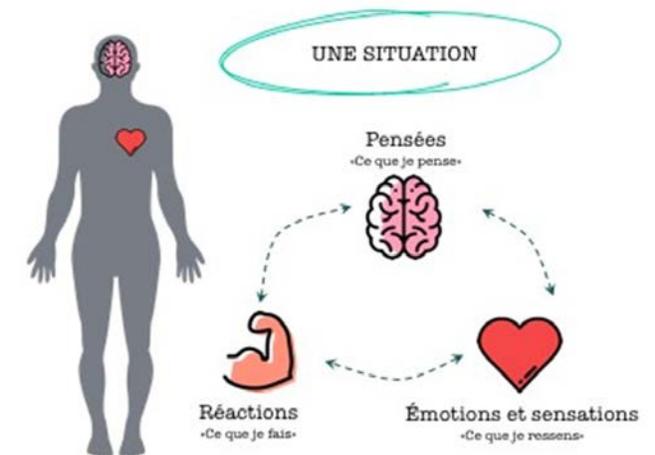
# LES PENSÉES AIDANTES



Comment aider la personne à voir les choses autrement?

**Vous pouvez lui poser les questions suivantes :**

- Si ton ami était confronté à cette situation, qu'en penserait-il et que ferait-il?
- Es-tu certain(e) de ce que tu penses? Qu'est-ce qui te fait percevoir la situation ainsi?
- Y'a-t-il une autre façon de voir la situation?
- Conclus-tu trop rapidement à la catastrophe?
- Quelle est la pire chose qui pourrait t'arriver dans cette situation? Et si cela t'arrivait, est-ce que ce serait si terrible?
- As-tu vécu des situations semblables dans le passé qui se sont bien terminées?



(Beck, 2011)

# LE PIÈGE DE LA PRESSION

---



# DES OUTILS CONCRETS

Une liste de plusieurs **stratégies de gestion de stress** avec leur description et des liens vers des audios, vidéos et guides.

Rappelez-vous que :

- Aucune stratégie ne fonctionne pour tout le monde. Il est donc important d'en essayer plusieurs afin que chacun identifie celles qui lui font du bien;
  - Afin qu'une stratégie fonctionne en situation de stress, il est important de la pratiquer à plusieurs reprises, dans des situations où l'on se sent stressé ET dans des situations où l'on se sent bien.

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-appivoiser-mon-stress/>

# DES OUTILS CONCRETS

Neuf **fiches d'intervention** pour vous soutenir dans l'intervention auprès de jeunes qui présentent certains symptômes anxieux :

- Stress ou anxiété?
- Ma zone de confort
- Le principe des petits pas
  - Mes pensées aidantes
  - Mes réactions d'intolérances
    - Mes émotions
    - Mes habitudes de vie
      - Mes stratégies préventives
      - Mon réseau social de soutien

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-professionnel/troubles-anxieux/>

# DES OUTILS CONCRETS

Une série de 14 capsules visant à offrir aux parents des outils concrets pour accompagner leur enfant à apprivoiser l'anxiété :

- Présentation.
- Stress ou anxiété?
- Mon enfant, anxieux?
- Élargir sa zone de confort, c'est possible...mais comment?
  - Quand nos perceptions nous jouent des tours.
    - L'accommodation parentale, un piège à éviter.
    - Nos enfants...de vraies petites éponges.
- La sécurité et la bienveillance au cœur de notre environnement familial.
- Et si on laissait notre enfant essayer?
- Toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux!
- Savoir écouter.
- Cultiver son bien-être.
- À go, on respire!
- Et maintenant, comment faire?

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>

# DES OUTILS CONCRETS

Deux **fiches d'information** pour permettre aux parents et aux enseignants de mieux comprendre le stress et l'anxiété et de connaître des stratégies efficaces pour aider leur enfant et leurs élèves à faire face à leur anxiété :

[Parler d'anxiété sans stress...pour les parents](#)

[L'anxiété, c'est l'affaire de tous](#)



## DES OUTILS CONCRETS



Le **programme HORS-PISTE** qui vise la prévention des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation par le développement des compétences psychosociales et la promotion du bien-être, et ce, du préscolaire au postsecondaire.

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>

# DES OUTILS CONCRETS

Une **offre de formation** gratuite et flexible :

- L'attachement chez les adolescents : un concept aussi important que l'attachement à la petite enfance?
- Ce que la science nous apprend sur les étonnants bienfaits de la nature.
- Accompagner son enfant à mieux composer avec le stress et l'anxiété.
- L'anxiété chez les élèves : que puis-je faire en tant que personne enseignante?
  - L'anxiété chez nos enfants : que puis-je faire en tant que personne intervenante?
    - Contribuer à une culture de bienveillance au travail.
    - La pleine conscience au cœur de votre pratique.

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-professionnel/formation/programmation/>

## DES OUTILS CONCRETS

Un **coffret bien-être** qui regroupe l'ensemble des outils du Centre RBC et qui visent à encourager les enfants, les adolescentes et adolescents et les jeunes adultes à prendre soin de leur santé mentale. Il propose également aux parents, au personnel enseignant, aux directions d'école et aux intervenantes et intervenants des outils concrets pour favoriser le bien-être de ces jeunes.

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/recherche/le-coffret-bien-etre/>

# Merci à vous



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Page Facebook :

[https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin_todo_tour)

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5e ed.). APA.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New-York, USA: Guilford Press.
- Bosquet, M. et Egeland, B. (2006). The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and Psychopathology*, 18(2), 517-550.
- Cassady, J. C. (2010). Test Anxiety — Contemporary Theories and Implications of Learning. Dans J. C. Cassady (dir.) *Anxiety in schools — The causes, consequences, and solutions for academian anxiety* (p. 5-26). Peter Lang.
- Charette, J. (2012). L'intervention cognitivo-comportementale auprès d'adolescentes présentant un trouble des conduites alimentaires. Dans L. Turgeon et S. Parent (dir.), *Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents : Tome 1. Troubles intériorisés* (p. 61-86). Presses de l'Université du Québec.
- Dubé, J. (2009). *L'attachement, la réactivité comportementale et la genèse des manifestations anxieuses lors de la petite enfance* [thèse de doctorat, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/21226>
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). Bruxelles, Belgique: Éditions De Boeck.
- Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste équilibre: Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves – Guide du personnel scolaire*. <http://edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2018, octobre). *Maintenir une bonne santé mentale*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>
- Institut de la statistique du Québec (2019). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/adaptation-sociale/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-fascicule.pdf>
- Lambert-Samson, V. (2016). *L'anxiété des élèves au primaire : une analyse des connaissances théoriques et pratiques des enseignants* (Mémoire de maîtrise inédit). Université Laval, Québec, Québec, Canada.
- Lapointe, J. M. et Freiberg, H. J. (2007). Indiscipline, conflits et violence à l'école : pistes nord-américaines. *Vie pédagogique*, 141, 1-4.
- 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*. Éditions du Trécarré.
- Marcotte, D. (2013). *La dépression chez les adolescents: état des connaissances, famille, école et stratégies d'intervention*. Presses de l'Université du Québec.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico psychologiques*, 6(171), 362-388.

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- 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.
- 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.
- Tardif, G. (2008). Trajectoires d'anxiété au primaire et adaptation des jeunes de première secondaire [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/20409/1/25771.pdf>
- Trudeau, N. (2006). *Étude de comorbidité entre les troubles des conduites alimentaires et le trouble d'anxiété de séparation* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/18389>
- White, A. (2009). From comfort zone to performance management. Baisy-Thy, Belgique: White & MacLean Publishing.
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.