

# LA GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

## QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ?



### Le stress

C'est la façon dont nous réagissons à **un évènement** de la vie que nous percevons comme une menace ou un défi.

- De courte durée
- Se produit ici et maintenant
- Lié à une situation réelle  
(La maison brûle)
- Permet de **s'adapter et relever des défis**  
(Une personne qui appelle le 911 parce que sa maison brûle et s'assure que les occupants en sortent rapidement)

### L'anxiété

C'est l'inquiétude et la création de **scénarios** par rapport à **ce qui pourrait arriver**. C'est la peur d'avoir peur! Peut être normale et saine (voir page suivante).

- Sert à se protéger d'un danger réel
- Anticipation d'un scénario catastrophique
- Permet de se **mobiliser et trouver des solutions**  
(Vérifier les piles du détecteur de fumée et l'accessibilité à un extincteur, au cas où la maison brûlerait.)

**TOUT ÇA, C'EST NORMAL!**

# QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT-ELLE PROBLÉMATIQUE?

LORSQU'ELLE PERSISTE DANS LE TEMPS ET LORSQU'ELLE A UN IMPACT IMPORTANT SUR LA VIE DE L'ENFANT.

## COMMENT LE VOIT-ON?



Enclenche des **mécanismes de protection**  
(Exemple : faire de l'insomnie ou de l'évitement de situations perçues comme dangereuses)



Empêche de vivre son quotidien de façon satisfaisante



Occasionne des **symptômes physiques** incommodants

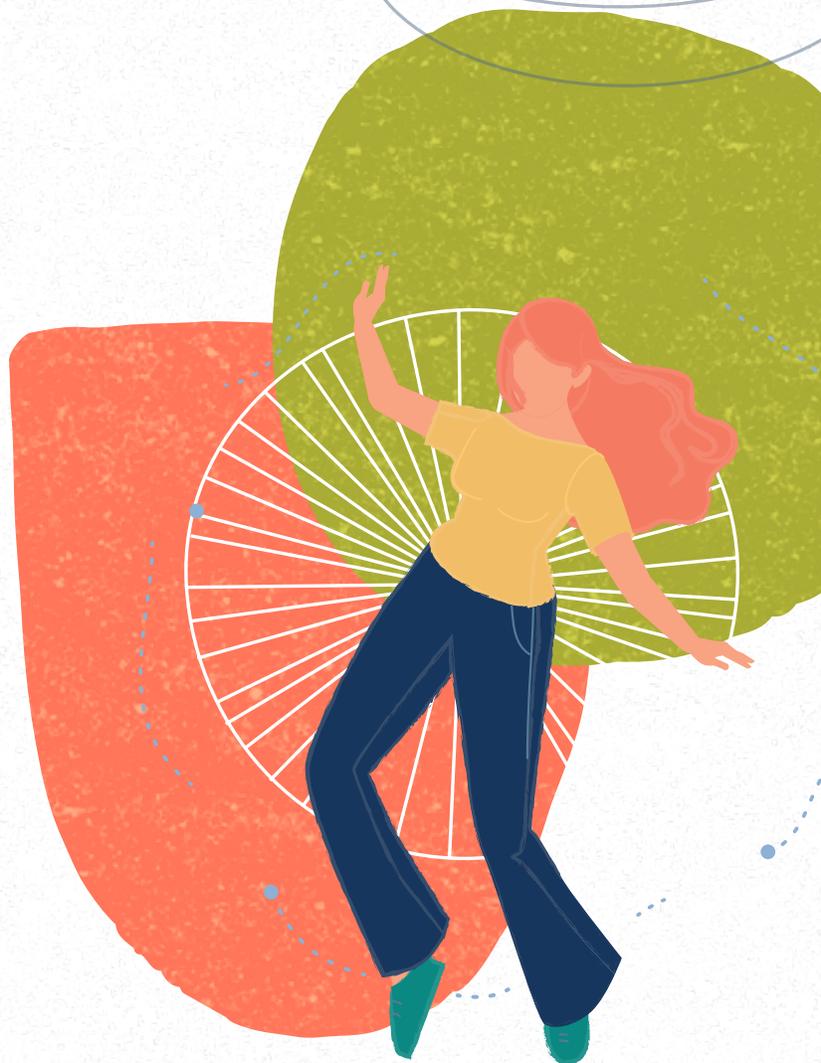
## MANIFESTATIONS PSYCHOLOGIQUES POSSIBLES

- **Changement de certaines habitudes**  
(Consultez la fiche sur l'isolement social, refus de parler)
- **Procrastination**  
(tout remettre au lendemain)
- Peurs intenses menant à l'**évitement**
- **Contrôle excessif** de son environnement  
(veut toujours savoir où est et ce que fait son parent)
- Crainte de **nouvelles situations**
- **Refus** d'aller à l'école ou de participer à des activités
- Difficultés à se **faire des amis**
- Difficultés à **s'organiser**
- Besoin excessif d'être **rassuré**
- **Irritabilité**, crises de colère, crises de larmes, opposition
- Faible **estime de soi** et **détresse**



# MANIFESTATIONS PHYSIQUES POSSIBLES

- Maux de **tête**
- **Fatigue**
- **Bouche sèche**
- Difficultés de **sommeil**
- Difficultés de **concentration**
- Sensation de « **vide** » cognitif
- Crise de **panique** ou difficulté à respirer
- **Tics** ou compulsions  
(se ronger les ongles, gratter sa peau, s'arracher les cheveux, etc.)
- **Nausées**
- Augmentation ou perte de l'**appétit**
- **Diarrhée**
- Maux de **ventre**
- Serrement ou douleur à la **poitrine**
- Augmentation du rythme **cardiaque**
- Sensation de « **noeud** » dans la **gorge** ou d'étouffement
- Vertiges ou sensation d'**étourdissement** imminent
- **Frissons** ou bouffées de chaleur
- **Engourdissements** ou picotements
- **Tremblements**
- **Pression** artérielle élevée
- **Agitation** ou difficulté à rester immobile
- Augmentation de la **sudation**
- **Rougeurs** cutanées
- Tensions **musculaires**



**Il est parfois difficile de détecter l'anxiété,  
car elle peut être cachée par d'autres comportements  
(opposition, crise de colère, gêne, etc.).**

\* Si les difficultés et les manifestations persistent et nuisent significativement au fonctionnement de votre enfant, il est suggéré de consulter un professionnel. Trouvez des ressources disponibles sur le site web [rapcotenord.ca](http://rapcotenord.ca)

# TRUCS ET ASTUCES

## S.P.I.N. (par Sonia Lupien)

Les déclencheurs de stress sont toujours composés d'au moins un ingrédient du S.P.I.N. Plus il y a d'ingrédients impliqués dans une situation, plus celle-ci risque d'être stressante pour votre enfant.

### Sentiment de contrôle faible

Votre enfant sent qu'il n'a pas ou très peu de contrôle sur la situation.

- Proposez-lui de faire des choix.  
(Lors d'un déménagement imposé, le laisser choisir la couleur de sa chambre.)

### Personnalité menacée

Les compétences et la valeur de votre enfant sont mises à l'épreuve. On doute de ses capacités.

- Aidez-le à pratiquer sa présentation orale.
- Rappelez-lui des succès qu'il a connus.

### Imprévisibilité

Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, votre enfant ne savait pas que cela allait se produire.

- Amenez-le à se poser des questions sur les événements à venir.
- Rappelez-lui des expériences passées où il a dû s'adapter à un changement.  
(Comment a-t-il réagi face à une sortie à la plage modifiée ou remise en raison de la température ou à un changement d'enseignant?)

### Nouveauté

Quelque chose que votre enfant n'a jamais vécu se produit ou encore, il doit se rendre à un endroit inconnu.

- Présentez la nouveauté de manière moins menaçante et plus prévisible  
(Avant la rentrée au secondaire, vous pouvez prendre rendez-vous pour lui faire visiter l'école.)

S.P.I.N. - Sources:

<https://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/De-stresse-et-progresse/CestquoiDetresseetProgresseV2.pdf>  
<https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>



# TRUCS ET ASTUCES



## Respirations abdominales

Proposez à votre enfant de faire des respirations abdominales pour diminuer le **rythme cardiaque** et calmer la respiration en 5 étapes :

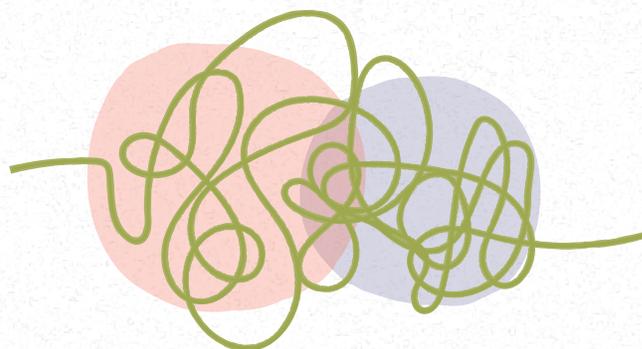
1. **Gonfler** son ventre le plus possible en inspirant.
2. **Retenir** son souffle quelques secondes.
3. **Expirer** en vidant complètement son ventre.
4. **Retenir** son souffle quelques secondes.
5. **Recommencer** autant de fois qu'il le souhaite.



## Recherche de solutions

La recherche de solutions augmente la confiance en soi et l'**estime de soi** et amène des réussites.

- Amenez votre enfant à identifier des solutions possibles à une situation créant de l'anxiété ou du stress.



## Remplacement des pensées anxieuses

Lorsque votre enfant a une pensée désagréable, aidez-le à la remplacer par une **pensée agréable**.

**Votre enfant vous nomme sa peur d'aller à la piscine?** (crainte de se noyer, a peur qu'on rie de lui, etc.).

- Amenez-le à voir le positif de cette activité. (Être avec ses amis, s'amuser, droit à une récompense après, etc.)



## Mise en action

Il est important de se mettre en action pour prendre du pouvoir sur sa vie, **sortir du rôle de victime**.

- Faire de l'activité physique  
Consultez la fiche Saines Habitudes de vie <https://rapcotenord.ca/saines-habitudes-de-vie/>
- Se distraire  
(écouter un film ou lire un livre)
- Écouter des vidéos drôles ou un spectacle d'humour
- Passer du temps avec ses amis ou avec ses proches
- Faire du bien autour de soi  
(participer à une activité gratifiante, comme rendre service et faire du bénévolat)

La mise en action - Source : <https://stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/combattre-ou-fuir>

# TRUCS ET ASTUCES

## Les pensées aidantes

Ne remettez jamais en doute ce que votre enfant ressent. La peur de votre enfant et ses symptômes sont bien réels. C'est sa perception de la situation qui est erronée. C'est pourquoi il faut l'aider à voir les choses autrement.



Pour ce faire, posez-lui les questions suivantes :

- Quelle est la pire chose qui pourrait t'arriver dans cette situation?
- Si cela t'arrivait, est-ce que ce serait si terrible?
- Si ton ami était confronté à cette situation, qu'en penserait-il et que ferait-il?
- Es-tu certain(e) de ce que tu affirmes?
- 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?
- As-tu vécu des situations semblables dans le passé qui se sont bien terminées?
- Est-ce un fait ou une interprétation?

Pensées aidantes – Source Beck, 2011 [http://www.reussiteeducativeestrie.ca/jps/dynamiques/Presentation\\_Webinaire\\_Anxiete\\_1.pdf](http://www.reussiteeducativeestrie.ca/jps/dynamiques/Presentation_Webinaire_Anxiete_1.pdf)

## POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

**Capsules tirées de la formation L'anxiété chez mon enfant : que puis-je faire ne tant que parent? Stress ou anxiété?**

[https://www.youtube.com/watch?v=OoIPaQYZs3E&ab\\_channel=LeCentreRBCd%27expertiseensant%C3%A9mentale](https://www.youtube.com/watch?v=OoIPaQYZs3E&ab_channel=LeCentreRBCd%27expertiseensant%C3%A9mentale)

**Mon enfant... anxieux?**

[https://www.youtube.com/watch?v=FjD6LgAyXVc&ab\\_channel=LeCentreRBCd%27expertiseensant%C3%A9mentale](https://www.youtube.com/watch?v=FjD6LgAyXVc&ab_channel=LeCentreRBCd%27expertiseensant%C3%A9mentale)

**Fiche d'information qui résume les notions des capsules :**

[https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/07/Fiche\\_parents\\_stress\\_anxiete.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/07/Fiche_parents_stress_anxiete.pdf)

**Présentation PPT du webinaire du centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale**

[http://www.reussiteeducativeestrie.ca/jps/dynamiques/Presentation\\_Webinaire\\_Anxiete\\_1.pdf](http://www.reussiteeducativeestrie.ca/jps/dynamiques/Presentation_Webinaire_Anxiete_1.pdf)

**Le S.P.I.N.**

<https://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/De-stresse-et-progresse/CestquoiDetresseetProgresseV2.pdf>

**Gestion du stress - Solutions rapides**

<https://stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/combattre-ou-fuir>



Réussite - Accomplissement - Persévérance