

# 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 !**

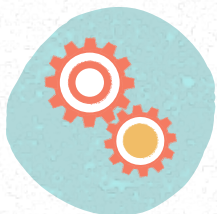


# QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT-ELLE PROBLÉMATIQUE?

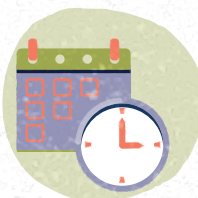
LORSQU'ELLE PERSISTE DANS LE TEMPS  
ET LORSQU'ELLE A UN IMPACT IMPORTANT  
SUR LA VIE DE L'ENFANT.

## COMMENT LE VOIT-ON?

Comportements, signes de malaises



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 :

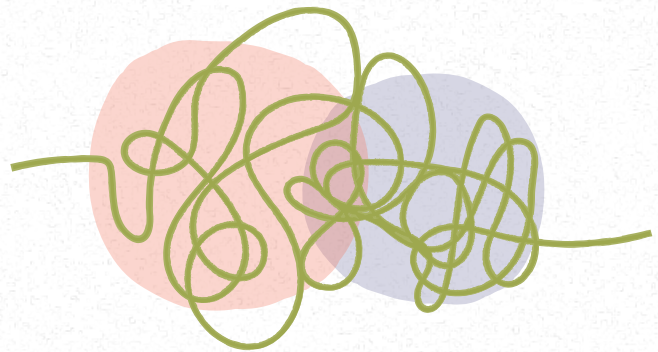
1. **Gonfler** son ventre le plus possible en inspirant
2. **Retenir** son souffle quelques secondes
3. **Expirer** en vidant complètement son ventre
4. **Retenir** son souffle quelques secondes
5. **Recommencer** autant de fois qu'il le souhaite



## 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 : [https://reussirestrie.ca/wp-content/uploads/2022/09/Presentation\\_Webinaire\\_Anxiete\\_16fev2021.pdf](https://reussirestrie.ca/wp-content/uploads/2022/09/Presentation_Webinaire_Anxiete_16fev2021.pdf)

## POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET


### Que puis-je faire ne tant que parent? Stress ou anxiété?

 [https://www.youtube.com/watch?v=OolPaQYZs3E&ab\\_channel=LeCentreRBCd%27expertiseensant%C3%A9mentale](https://www.youtube.com/watch?v=OolPaQYZs3E&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

 [https://reussirestrie.ca/wp-content/uploads/2022/09/Presentation\\_Webinaire\\_Anxiete\\_16fev2021.pdf](https://reussirestrie.ca/wp-content/uploads/2022/09/Presentation_Webinaire_Anxiete_16fev2021.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