

# Atelier La gestion de l'anxiété

## Trucs et Astuces

Annie Fratarcangeli, éducatrice spécialisée

Mireille St-Pierre, parent

### Différence entre la peur et l'anxiété

La peur est une réaction normale face à un danger potentiel dans le but d'assurer notre protection. L'anxiété est une émotion normale face à une menace perçue permettant à l'individu de s'adapter à la situation de danger. Elle apparaît souvent dans des moments de changements autant chez l'enfant que chez l'adulte. C'est un état transitoire variable dans le temps (quelques minutes à quelques jours) qui disparaît.

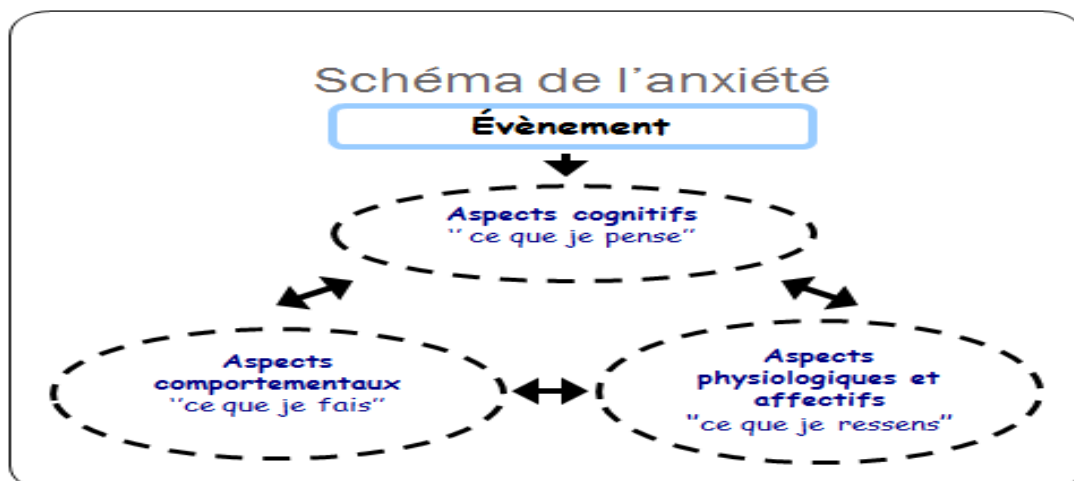
### L'anxiété devient un problème quand...

Les symptômes nuisent au fonctionnement quotidien du jeune et de sa famille;  
Durent plus d'un mois;  
Sont d'une intensité excessive (plus que la moyenne des jeunes du même âge);  
Les symptômes se présentent de façon imprévisible;  
La fréquence est élevée;  
Se présente dans différents milieux (maison, école, loisir);  
La détresse est importante et difficile à apaiser;  
Difficulté d'adaptation à la situation et comportements d'évitement.

### Facteurs de risque

Prédisposition biologique  
Attitudes parentales (surprotection, tendance à dramatiser)  
Tempérament  
Manière dont l'entourage gère l'anxiété  
Facteurs précipitants (déménagement, séparation des parents, maladie, etc.)

### Schéma de l'anxiété



**Ce que je pense** : scénario catastrophique, dramatisation, solution unique...

**Ce que je ressens** : tristesse, hypersensibilité, maux physiques, problèmes de sommeil

**Ce que je fais** : colère, opposition, pleurs, évitement, agitation, inattention...

### **Quoi faire pour aider l'enfant**

#### **Prévenir :**

En ayant une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, activités physiques), en assurant la sécurité de base (routine, constance, cohérence, fermeté), en favorisant des activités sociales (estime de soi, gestion des conflits, autocontrôle...) et en ayant une bonne connaissance de son enfant (tolérance et réactions aux changements).

#### **Développer le sentiment de compétence et de pouvoir :**

Multiplier les expériences pour faire vivre des réussites

Dédramatiser et normaliser

Augmenter l'autonomie en respectant le niveau d'âge

Donner des responsabilités

Laisser faire des choix

Apprendre la résolution de problème

Développer le « discours intérieur »

#### **Intervenir :**

Identifier ce qui se passe (ne pas tenir pour acquis qu'on sait exactement ce qui se passe);

Remettre en question les composantes de l'anxiété et évaluer son intensité;

Donner des informations pour redonner un certain contrôle (utiliser le schéma de l'anxiété);

Gérer les sensations physiques;

Reconnaître les manifestations, rappeler que ce n'est pas dangereux et reprendre le contrôle en utilisant la relaxation, la respiration;

Gérer les pensées : identifier l'inquiétude, confronter la pensée et formuler des pensées rassurantes;

Gérer les comportements. Il faut ignorer les comportements inappropriés (pleurs, demandes de réassurance, plaintes somatiques, évitement). S'il y a évitement, expliquer la courbe d'évitement (piège), impliquer l'enfant dans les étapes d'exposition et récompenser les efforts, même minimes;

Appliquer la résolution de problème.

## Type d'intervention aidante

### **Respiration/relaxation**

Relaxation abdominale pour revenir dans l'instant présent (permet de questionner les pensées, d'évaluer les ressources et de trouver de nouvelles solutions);

Relaxation par la méthode de Jacobson (relaxation musculaire progressive) pour diminuer l'état de tension motrice.

### **Restructuration cognitive**

Questionner la pensée (les preuves, les risques, est-ce si dramatique, y a-t-il une autre manière de voir la situation, qu'est-il arrivé dans une même situation par le passé...)

### **Résolution de problèmes en cinq étapes**

Quel est le problème?

Qu'est-ce que je peux faire? (trois solutions)

Qu'arrivera-t-il si...? (conséquences aux trois solutions)

Quel est mon plan? (choix d'une solution)

Quel est le résultat?

**Éviter l'évitement**, le niveau d'anxiété diminue avec l'exposition.

## Plan d'exposition

Mon plan...étape par étape!

Peur : \_\_\_\_\_  
Objectif : \_\_\_\_\_  
Récompense : \_\_\_\_\_

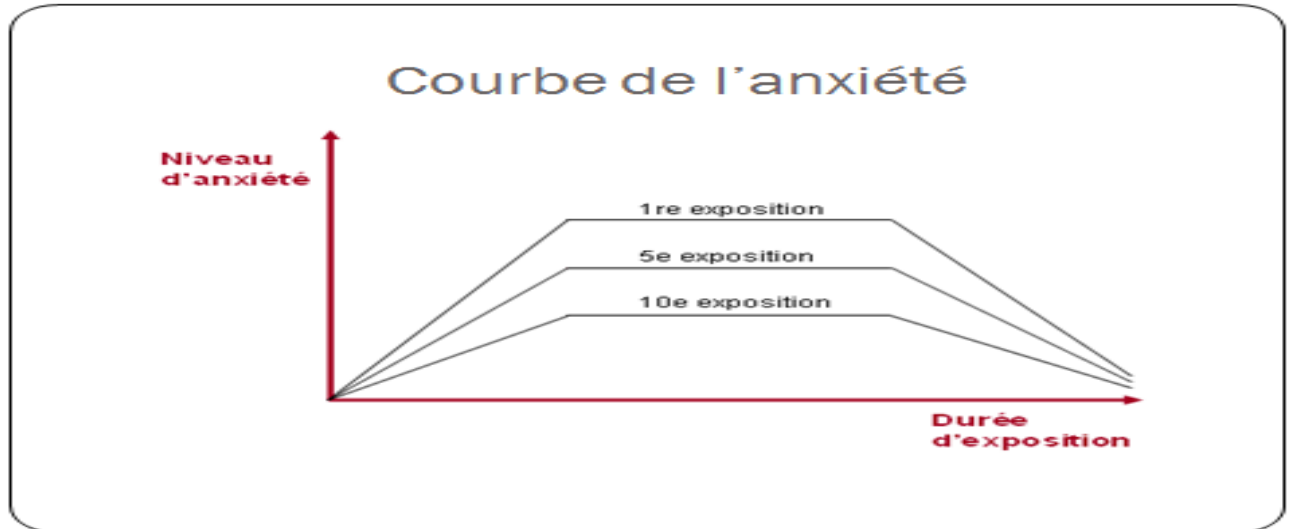
Cinquième pas : \_\_\_\_\_

Quatrième pas : \_\_\_\_\_

Troisième pas : \_\_\_\_\_

Deuxième pas : \_\_\_\_\_

Premier pas : \_\_\_\_\_



#### **Pièges à éviter dans l'intervention**

- Permettre l'évitement à cause des symptômes
- Réassurance à outrance (si l'on doute, l'enfant doute aussi)
- Répondre aux multiples questions.

#### **Attitudes parentales à privilégier**

- Calme, écoute
- Empathie, bienveillance
- Maintenir la communication
- Renforcement, encouragement
- Humour et distraction
- Persévérance (accepter un pas en avant, deux en arrière!)
- Tolérer les malaises
- Communication, support
- Cohérence entre les adultes qui accompagnent l'enfant

## **Bibliographie**

POURQUOI J'AI MAL AU VENTRE, Susie Gibson Desrochers

LA PEUR D'AVOIR PEUR, Andrée Letarte

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LA PRISE EN CHARGE DES TROUBLES ANXIEUX CHEZ L'ENFANT, Mylène Ginchereau

ATTENTION, ENFANT SOUS TENSION! - LE STRESS CHEZ L'ENFANT, Germain Duclos

INCROYABLE MOI MAÎTRISE SON ANXIÉTÉ, Nathalie Couture, Geneviève Marcotte

MAMAN J'AI PEUR, CHÉRI JE M'INQUIÈTE : L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES, Nadia Gagnier

BYE! BYE! ANXIÉTÉ : COMMENT GÉRER L'ANXIÉTÉ AVEC IMPACT. Danie Beaulieu

LES TROUBLES ANXIEUX EXPLIQUÉS AUX PARENTS. Chantal Baron

<http://www.lavenuejusticealternative.com/>

Vous pouvez consulter la capsule *trucs et astuces : La gestion de l'anxiété* sur le site Internet suivant :

[http://www.lavenuejusticealternative.com/par\\_ricochet.php](http://www.lavenuejusticealternative.com/par_ricochet.php)