

Sommaire



Introduction	13
Peur, stress et anxiété	17
Le stress et l'anxiété : des ennemis à vaincre ?	21
La fibre anxieuse, ça existe ?	27
Les types de troubles anxieux	33
Le trouble panique (TP)	36
L'agoraphobie	38
Le trouble d'anxiété sociale (TAS)	40
Les phobies spécifiques	41
Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)	43
Le trouble d'anxiété de séparation	46
Le mutisme sélectif	47
Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)	51

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)	52
L'anxiété de performance	54
À qui la faute ? Déterminer les coupables	57
J'en ai hérité ! Les facteurs génétiques	58
Ça se passe dans mon corps. Les aspects biologiques	59
• Dormir pour dédramatiser : le sommeil	59
• Manger pour déstresser : l'alimentation	62
• Bouger pour se calmer : l'exercice	64
• Se reposer pour relaxer : ralentir le rythme	68
• Se retirer pour s'apaiser : l'environnement sensoriel	72
On me l'a montré ! L'apprentissage de l'anxiété	74
• L'apprentissage de l'anxiété par l'expérience directe	74
• L'apprentissage de l'anxiété par conditionnement	76
• L'apprentissage de l'anxiété par imitation	78
• L'apprentissage de l'anxiété par transfert de connaissances	83
J'suis fait comme ça ! La personnalité et la perception de soi	84
C'est la faute des autres ! Les relations interpersonnelles	91
• On est en chicane ! Les conflits récurrents	91
• Ça se passe à la maison ! Les relations familiales	95
• J'suis tout seul ! Le manque de soutien ou de disponibilité de personnes significatives	102
C'est comme ça qu'on m'a élevé ! Le style d'éducation	105
• C'est l'armée ! Un style trop rigide et autoritaire	105
• Tout est permis ! Un style trop souple et imprévisible	107
• Fais attention ! La surprotection	109
On n'en a pas assez... Une situation économique précaire	111
Tout autour de moi... Le milieu de vie	113
Les dangers des écrans	115

Le discours du coach : ce qu'il faut savoir pour éliminer l'anxiété	123
Équipé pour résister à l'anxiété : les interventions préventives	129
Je suis très bien comme je suis ! Nourrir l'estime personnelle	129
• Je sais qui je suis : la connaissance de soi	130
• Je suis compétent : se fixer des objectifs	134
• Je suis important pour toi : le sentiment d'appartenance	135
• Je ne suis pas parfait et c'est très bien ainsi : la bienveillance	138
• Je dis ce que je veux : l'affirmation de soi	140
Je sais ce qui s'en vient. La prévisibilité et le contrôle	143
• La prévisibilité	143
• Le contrôle	145
Tu veux être mon ami ? Développer les habiletés sociales	148
À l'attaque : pour se débarrasser de l'anxiété	155
Battre en retraite, pour mieux aider	155
C'est quoi, l'anxiété ? Comprendre pour s'aider	160
L'intervention structurée	167
• Dans mon corps : l'intervention sur le plan physique	167
• Dans ma tête : l'intervention sur le plan des croyances et des pensées	175
• Dans mes actions : l'intervention sur le plan comportemental	186
• C'est comme ça que ça va se passer : inciter à l'exposition	189
• Ça va changer... : s'exposer	192
Comment savoir si je dois consulter ?	197
Conclusion	201

Introduction



Il y a une grande beauté à avancer dans la vie sans anxiété ni peur. La moitié de nos peurs sont sans fondement et l'autre moitié, peu honorables.

CHRISTIAN NESTELL BOVEE

L'envie d'écrire un petit guide au sujet de l'anxiété découle de plusieurs motivations.

Tout d'abord, l'anxiété est largement répandue dans la population, et assurément l'un des motifs de consultation les plus fréquents en psychologie, autant chez les enfants et les adolescents que les adultes. Les services psychologiques sont trop peu nombreux pour combler les besoins de la communauté, tant dans le privé que dans le réseau public, et les délais d'attente pour voir un professionnel de la santé mentale sont parfois outranciers. Cela est encore plus vrai lorsque l'on considère la

clientèle pédiatrique. D'une part, je crois bien que, si je répondais à toutes les demandes de traitement de l'anxiété qui me sont formulées, je serais en poste vingt-cinq heures par jour, huit jours par semaine... Avoir des connaissances, des trucs et des stratégies pour aider son enfant ou son adolescent anxieux *en attendant* d'accéder aux services peut certainement donner un coup de pouce à plusieurs familles.

D'autre part, tous les enfants et adolescents qui présentent des traits d'anxiété n'ont pas nécessairement besoin de thérapie. Il est tout à fait normal de vivre des périodes plus stressantes dans le cours de sa vie et de sentir par conséquent ses capacités d'adaptation hautement sollicitées. Il est cependant toujours utile de connaître des moyens pour faciliter ce passage obligé.

L'intention de ce livre est également d'outiller les adultes (parents et intervenants) qui œuvrent auprès d'enfants et d'adolescents anxieux, sans savoir véritablement comment faire face à leurs difficultés. Très souvent, leur instinct les conduit à adopter des stratégies parfaitement adéquates, mais le besoin de se valider ou d'aller chercher des éléments supplémentaires à intégrer à leur boîte à outils demeure présent. J'espère que les informations contenues dans ce livre les appuieront.

Enfin, mon souhait est aussi de combler le désir des adultes qui, peut-être eux-mêmes anxieux, veulent être proactifs et outiller les jeunes et moins jeunes grâce à des stratégies préventives pour contrer l'anxiété.

Pour rendre compte de la diversité des manifestations que peut prendre l'anxiété et pour que les propos soient illustrés de façon plus concrète, le livre est ponctué de **Petit récit de psy** (🗨️), qui sont des anecdotes tirées de ma vie professionnelle ou personnelle. Afin de vous aider à cerner avec

précision les difficultés de l'enfant ou de l'adolescent anxieux vous préoccupant et à intervenir plus adéquatement, plusieurs encadrés intitulés **Remue-méninges** () vous invitent aussi à vous questionner.

Ce que je peux vous certifier, hors de tout doute, c'est que ce guide ne fera pas de vous un expert en la matière, un intervenant hautement qualifié ni un thérapeute accrédité. Il ne remplacera pas, pour les enfants et adolescents qui le requièrent, le soutien professionnel. Je crois toutefois qu'il vous renseignera, vous outillera, augmentera votre sentiment de compétence et vous donnera l'envie d'agir au meilleur de vos capacités. En espérant qu'il soit, d'une façon ou d'une autre, porteur de différence, je vous souhaite une bonne lecture.

Ariane

Peur, stress et anxiété



Dans la documentation, l'abondance de définitions des concepts de peur, de stress et d'anxiété indique qu'il n'existe pas de consensus universel quant à leur distinction. Cela étant, les différences suivantes sont généralement acceptées:

La peur consiste en un sentiment de frayeur accompagnant la prise de conscience d'un danger immédiat ou actuel, qu'il soit réel ou imaginé.



Maman, j'ai peur!!!

- Quel est ce craquement... ou serait-ce un grognement que j'entends lorsque je descends les escaliers du sous-sol ?
- Dans la grande roue, mon innocent de frère s'amuse à faire balloter notre nacelle. J'ai l'impression d'être pulvérisée dans l'espace à chaque balancement...

- Mais arrêtez-le, je vous en prie! Vous voyez bien que ce clown, maquillé avec excès et revêtu d'un costume aux couleurs agressantes, se dirige droit vers moi!

Le stress consiste en une réaction de l'organisme à l'anticipation d'une conséquence négative découlant d'une agression ou d'une menace, réelle ou perçue. Il s'accompagne d'un inconfort corporel.

Je suis une boule de stress!

- La dictée aura lieu ce matin? J'aurais peut-être dû étudier davantage mes mots de vocabulaire... j'ai une boule dans la gorge.
- Mes jambes sont molles comme du Jell-O lorsque je m'élanche pour faire une roue latérale devant tous mes amis dans mon cours d'éducation physique.
- Si je continue à trembler de la sorte, je risque fort bien de mordre par erreur le dentiste qui mettra ses doigts dans ma bouche!

L'anxiété est pour sa part un état mental de trouble et d'agitation, accompagné d'un malaise physique important et relié à des inquiétudes et à l'anticipation de conséquences négatives. Les inquiétudes sont généralement alimentées par notre petite voix intérieure et sont souvent excessives, voire irréalistes.

Je suis anxieux à mourir!

- Mes parents partent pour la soirée et me laissent seul avec la gardienne. C'est certain que je vais m'ennuyer d'eux, trouver le temps pénible et me morfondre sans relâche. Et si je ne les revoyais jamais?



- Ça y est ; c'est aujourd'hui que je m'humilie publiquement. Les autres enfants vont assurément rire de moi pendant ma présentation orale.
- Le vélo n'a certainement pas été inventé pour les incapables comme moi. Je ne réussirai jamais sans mes petites roues.

Bien que conceptuellement défendables, les différences entre le *stress* et l'*anxiété* sont parfois difficiles à cerner dans la réalité. Puisque ces états peuvent tous deux entraîner un sentiment de détresse importante chez ceux qui les vivent, ces termes seront utilisés dans le présent ouvrage pour désigner autant des situations et événements stressants qu'anxiogènes, sans discrimination.

Notez également que, pour faciliter la lecture, nous parlerons tout au long du livre d'*enfants*, mais que ce terme englobe dans mon esprit des petits de zéro... à vingt-cinq ans, et même plus. 😊



Petit récit de psy

Le modèle de **l'intolérance à l'incertitude** est souvent cité dans la littérature traitant du stress et de l'anxiété. Selon ce modèle, les personnes souffrant d'anxiété ont une faible tolérance à l'incertitude; ils acceptent mal de ne pas savoir à l'avance ce qui va se passer, peinent à être fonctionnels dans des situations incertaines et sont à l'affût de tout indice révélant que les choses pourraient mal aller. Ils surestiment la probabilité que des événements négatifs surviennent, exagèrent les conséquences qui pourraient en découler et sous-évaluent leur capacité à y faire face, ce qui entraîne bien entendu des craintes et des appréhensions démesurées. Afin d'éliminer l'incertitude, qui leur paraît menaçante, injuste, frustrante et gage de malheur, ils tendent à adopter deux modes de réactions distincts. Le premier consiste à adopter des comportements d'évitement, en procrastinant, en trouvant des excuses, en refusant de se prononcer ou de prendre des décisions, en s'éparpillant ou en ne s'engageant que partiellement dans la tâche ou la relation. À l'opposé, le deuxième mode de réaction consiste à surréagir, en validant à l'extrême ses opinions ou ses actions, en collectant beaucoup d'informations, en rationalisant, en montrant un optimisme sans borne, en refusant de déléguer et en étant perfectionniste de façon exagérée. Dans les deux cas, l'objectif est d'obtenir une certaine forme de rassurance, mais puisque l'incertitude est inhérente à la vie, cet apaisement n'est que temporaire et ne fait qu'entretenir l'idée qu'un problème, ou une catastrophe, serait probablement survenu si l'individu avait agi autrement. Augmenter la tolérance à l'incertitude est de fait la seule intervention qui porte réellement ses fruits.