

Mieux comprendre l'anxiété et savoir intervenir de manière efficace

Conseils extraits du Webinaire de Julie Beaulieu, Ph.D., Professeure en adaptation scolaire et sociale, UQAR – Campus de Lévis

Anxiété normale VS problématique.

	NORMALE	PROBLÉMATIQUE
OBJET	Déclanchée par des situations « dangereuses », « menaçantes »	Déclanchée par des situations non dangereuses et anticipées
INTENSITÉ	Faible, tolérable, adaptée à l'âge et au développement du jeune, contrôlable par le jeune ou avec l'aide d'une tierce personne	Intense et excessive p/r à la nature des stressors et l'âge du jeune, démesurée, difficulté à rassurer le jeune, incontrôlable
DURÉE	Brève, épisodique	Fréquente, persistante dans le temps
CONSTANCE	Limitée à la situation	Envahissante, place importante dans la vie du jeune
CONSÉQUENCE	Aucune perturbation (ou faible) de la vie quotidienne	Inconfort, détresse, perturbation sur les plans scolaire, social, familial, personnel et psychologique, nuisible au fonctionnement quotidien

3 Composantes de l'anxiété



Manifestations de l'anxiété



Sur le plan cognitif

- Perceptions erronées, pensées négatives, pensées irrationnelles et envahissantes
- Rigidité cognitive
- Problèmes de mémoire



Sur le plan affectif

- Émotions de peur et d'angoisse
- Sentiment de panique
- Sentiment de faiblesse et d'incertitude
- Faible sentiment de compétence et d'efficacité (plus chez les jeunes enfants)



Sur le plan physiologique

- Douleur abdominale/papillons dans l'estomac, maux de ventre, nausées, vomissements
- Difficulté à respirer, boule dans la gorge
- Augmentation de la fréquence cardiaque



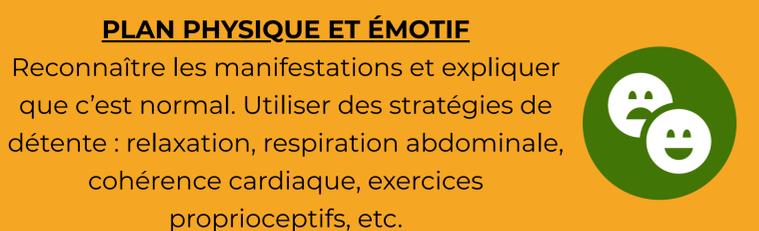
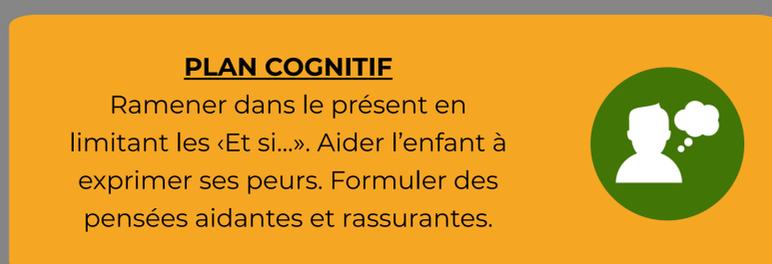
Sur le plan comportemental

- Évitement de la situation anxiogène
- Affrontement avec grande détresse
- Compulsions
- Procrastination

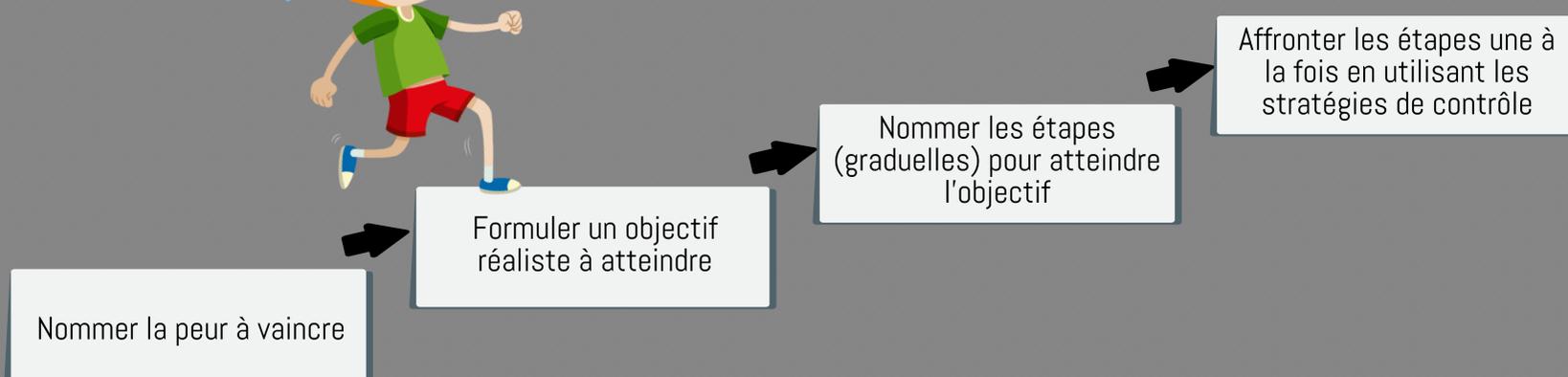
Comment puis-je aider l'enfant et l'adolescent à mieux gérer son anxiété?

- Adopter une attitude calme et réconfortante
- Encourager les bons comportements d'adaptation et ignorer les comportements anxieux
- Mieux comprendre le vécu de l'enfant/l'adolescent anxieux :
 1. Comprendre que la peur/inquiétude vécue par l'enfant est bien réelle.
 2. Éviter de dramatiser, de minimiser ou d'appliquer des conséquences.
 3. Questionner l'enfant dans le but d'identifier les composantes de l'anxiété afin de prendre conscience des signaux cognitifs, comportementaux, physiques et émotionnels et expliquer.
 4. Aider l'enfant à mettre des mots sur ses émotions.
- Entraîner à la résolution de problèmes :
 1. Définir le problème
 2. Identifier le plus de solutions possibles au problème
 3. Quels sont les avantages et les inconvénients pour chacune des solutions proposées
 4. Appliquer la solution choisie
 5. Évaluation des résultats et modifications (si cela s'avère nécessaire).

3 Stratégies en liens avec les composantes



Utiliser la méthode des petits pas



Références

Berthiaume, 2009; Lapointe, Mainville et Prévost, 2013; Servant, 2005; Spielberger, 1972; Servant, 2005

