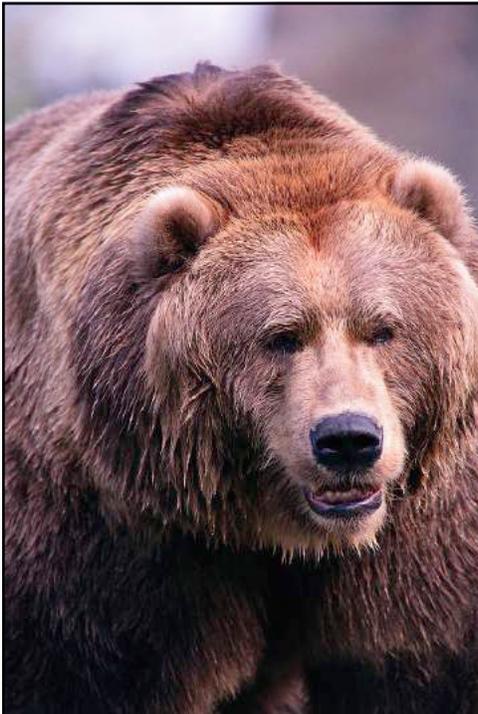


# L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes.

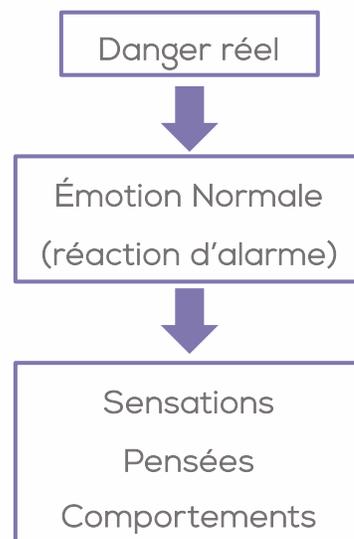
Avril 2019  
Par Nadia Gagnier, Ph.D.

# Qu'est-ce que l'anxiété?

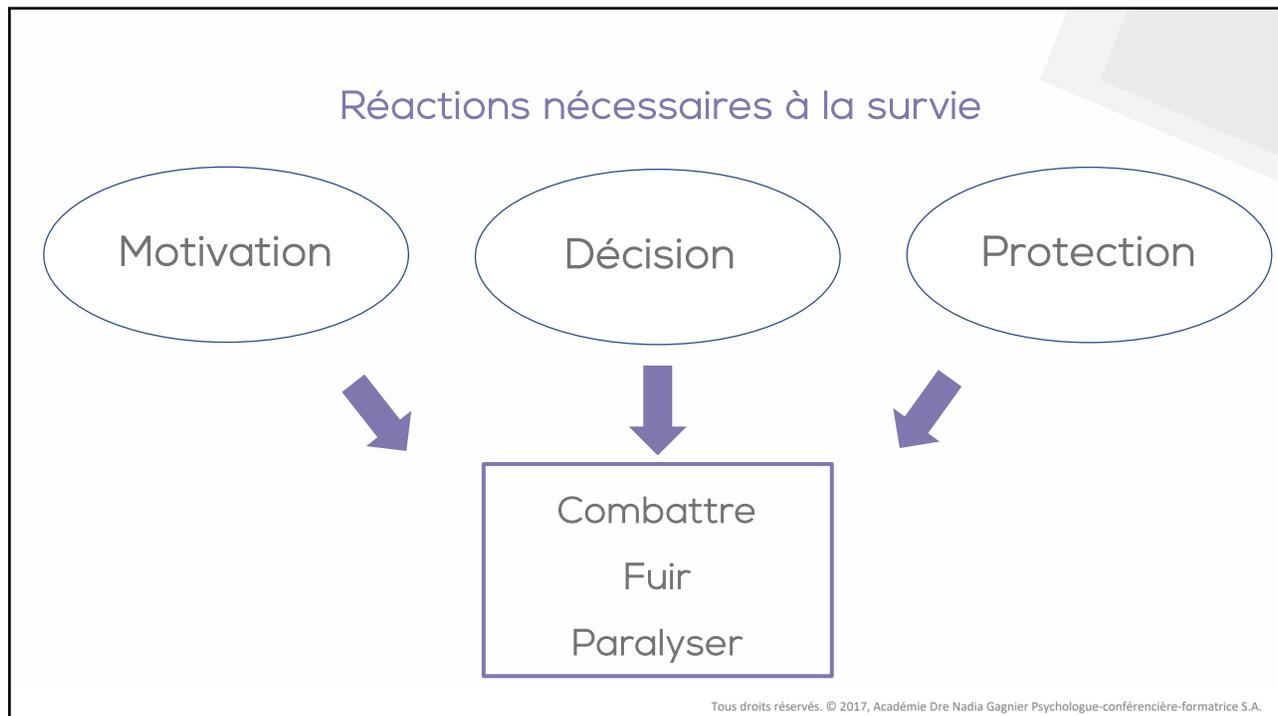
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



L'anxiété est une émotion utile!!



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



L'anxiété devient un problème lorsqu'elle est...

- Excessive
- Exagérée
- Paralysante
- Nuisible

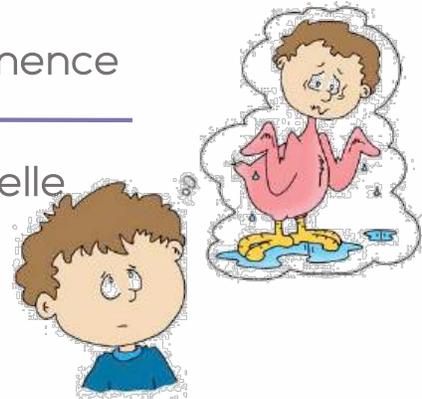
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## L'équation de l'anxiété!

Conséquences x Probabilité x Imminence

---

Perception d'efficacité personnelle



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## Quelques statistiques

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## Les troubles anxieux sont en augmentation...

- 16 à 29% de la population
- Apparaissent tôt
- Traités tardivement (relatif)
  - Tempérament inhibé
- Trouble d'anxiété généralisé
- Conséquences graves:
  - Dépression/suicide
  - Alcoolisme/toxicomanie
  - Isolement
  - Absentéisme
  - Décrochage scolaire, faible rendement

## Les facteurs de risque

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## Génétique?



- Histoire familiale
  - Prévalence à 40%
- Tempérament Inhibé:
  - Se retire dans les situations nouvelles
  - Rapporte plus d'affect négatif
  - S'adapte plus lentement à la nouveauté
  - Plus calme, moins actif, moins intense

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## Les événements de la vie...



- Les traumatmas
  - Victime directe ou témoin
- Les nouvelles menaçantes
  - Actualités
  - Ex.: Cédrika Provencher

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

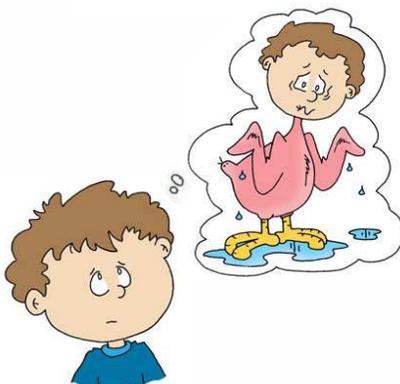
## Les attitudes parentales...



- Surprotection
- Faire à la place de l'enfant
- Négligence
- Apprentissage social

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## L'enfant se crée une représentation mentale...



- De soi
  - Perception d'efficacité personnelle
- Du monde qui l'entoure
  - Signaux de danger

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

# La stratégie de choix des personnes anxieuses...

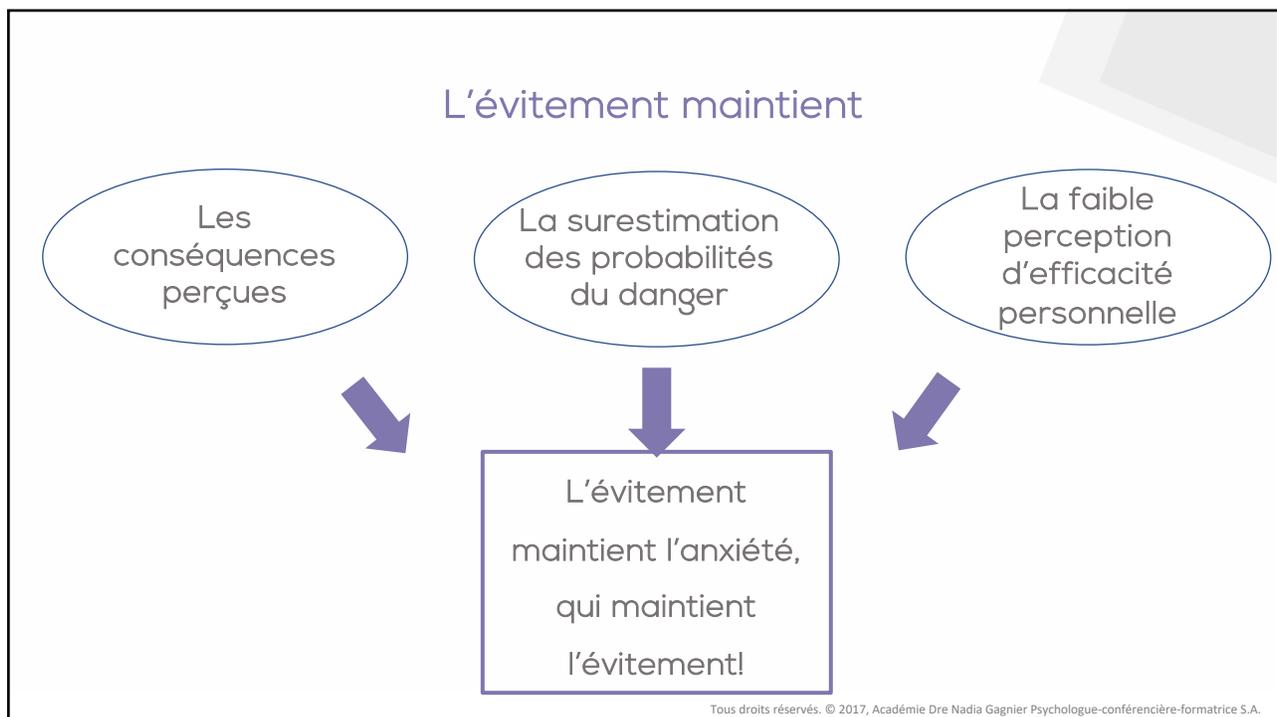
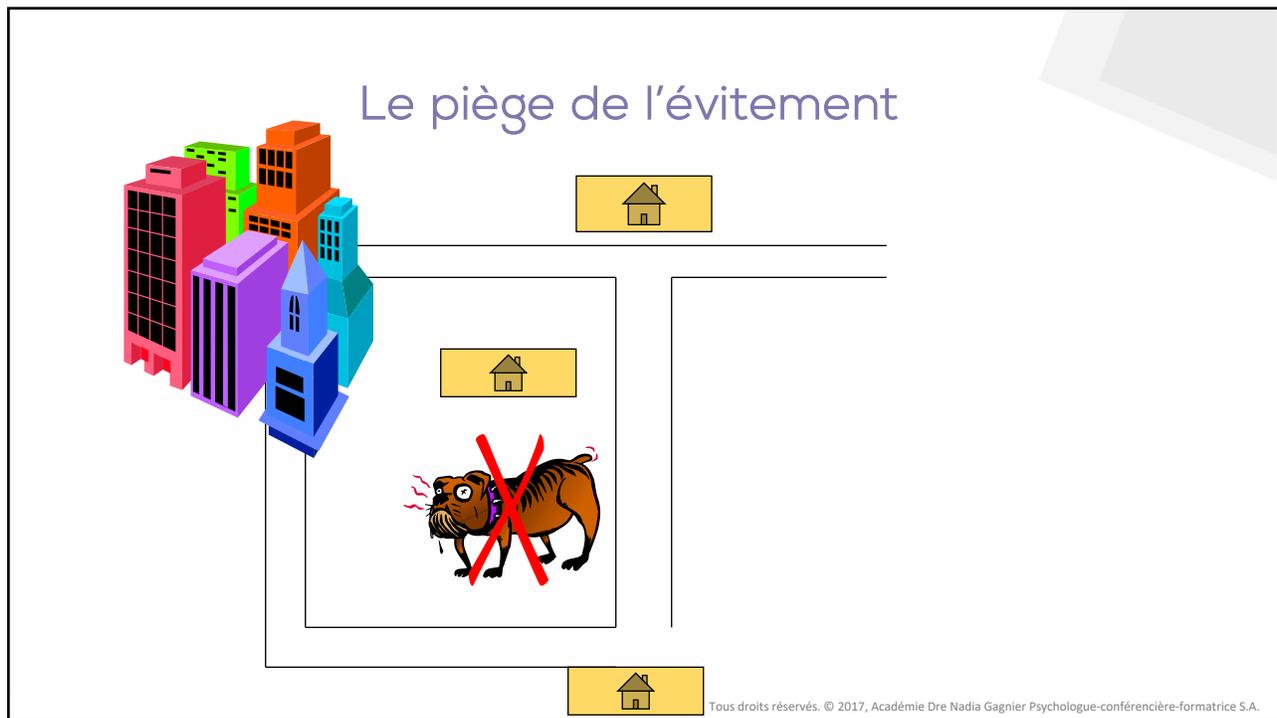
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

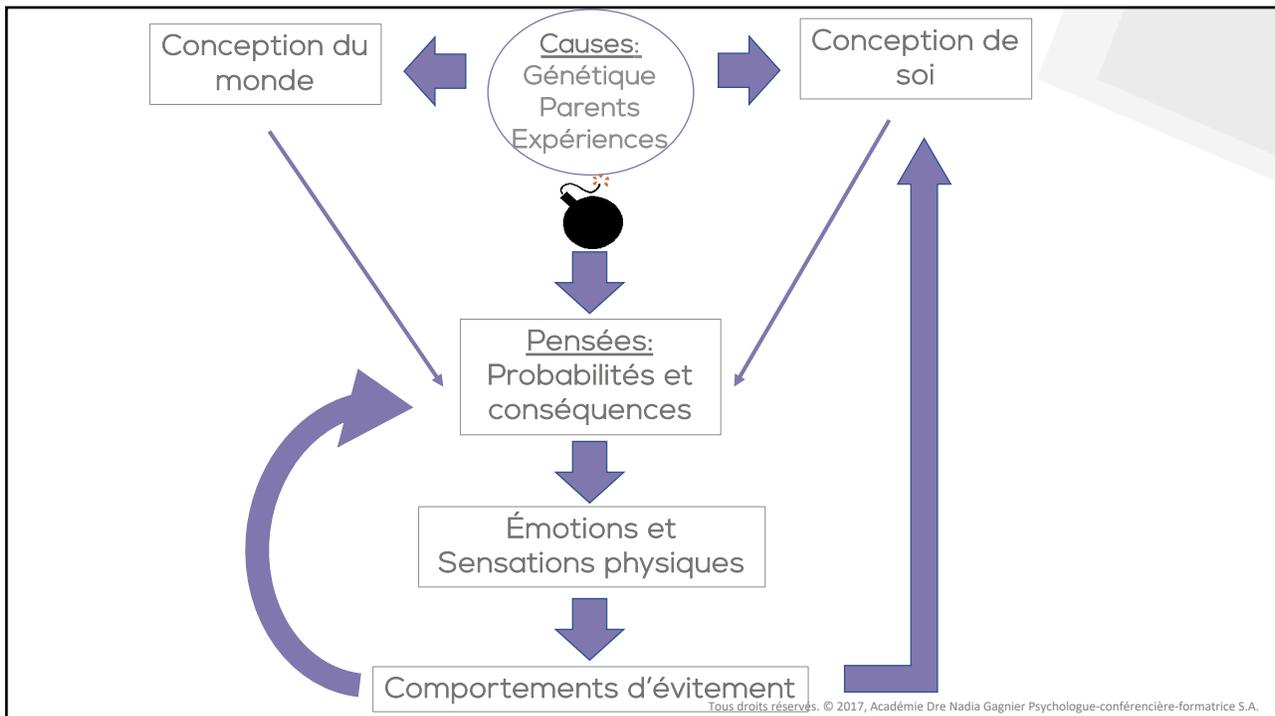
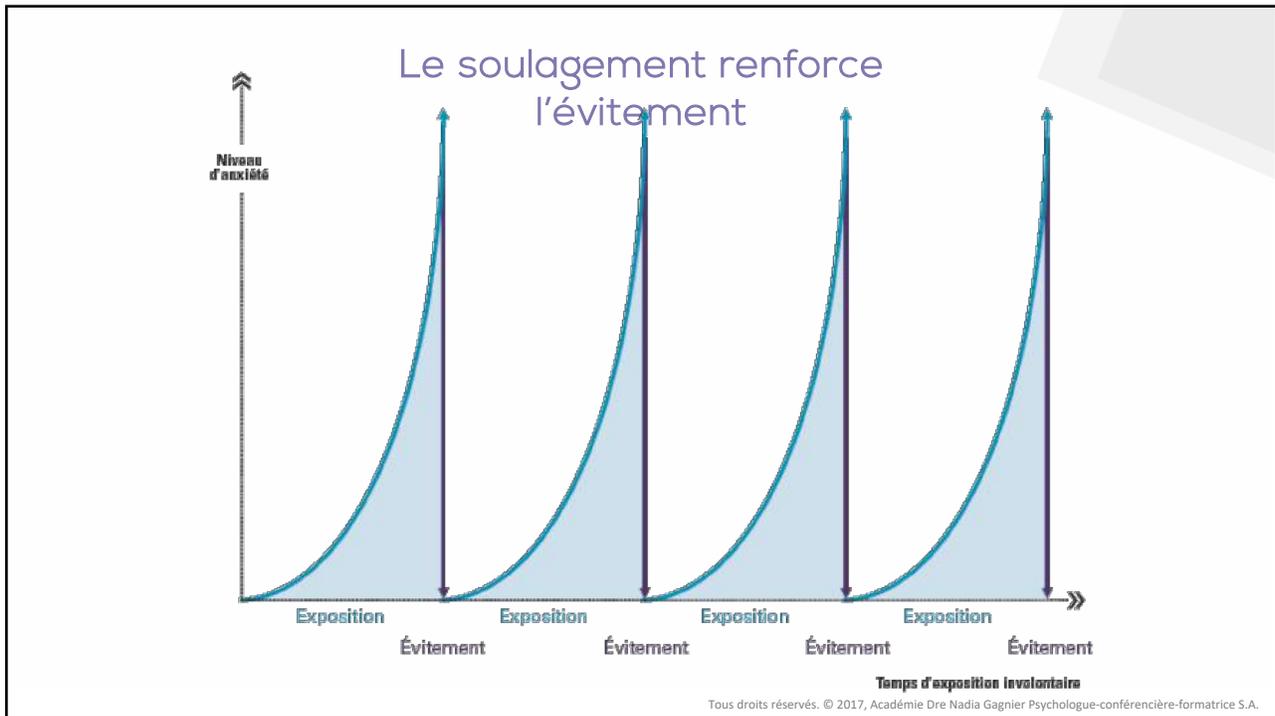


## L'évitement

- Lors d'un danger réel...
  - L'évitement ou la fuite sont d'excellentes stratégies
- Face à un « faux » danger...
  - L'évitement est un piège!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.





## Quand faut-il agir?

### Lorsqu'un enfant est risqué:

- Tempérament inhibé
- Parent anxieux (apprentissage social et surprotection)
- Événements stressants

### Quand l'enfant manifeste les signes précurseurs:

- Demandes incessantes de réassurance
- Évitement de diverses situations
- Refus de collaborer à certaines routines
- Verbalisations de sentiment de peur, d'anticipation
- Plaintes somatiques (maux de ventre, maux de tête, nausée)
- Se met en colère lorsque certaines routines ne sont pas respectées (rigidité de la pensée, besoin de contrôle)

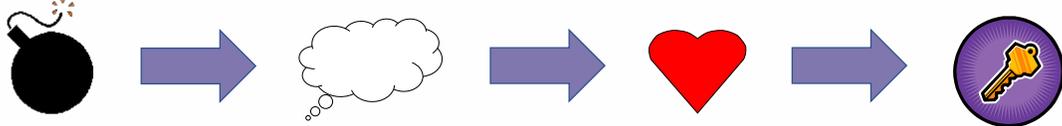


Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## La thérapie cognitivo-comportementale

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## La TCC



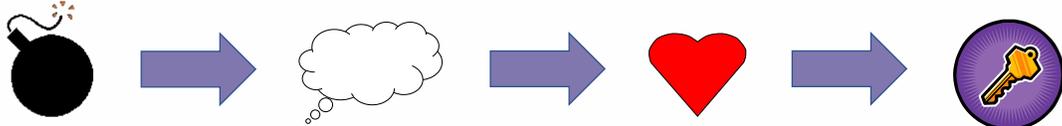
**Travailler les pensées**

- On les identifie
- On les remet en question
  - Et puis après!
  - Suis-je en train d'exagérer?
  - Est-ce qu'il y a des éléments de sécurité autour de moi?



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## La TCC



**Travailler les comportements**

- Ne plus éviter
- Affronter ses peurs!



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

# Attention aux mythes!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



Bien des gens ont entendu parler du principe de l'exposition, selon lequel il faut affronter ses peurs...

Mais il y a un juste milieu entre...

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Permettre d'éviter...



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

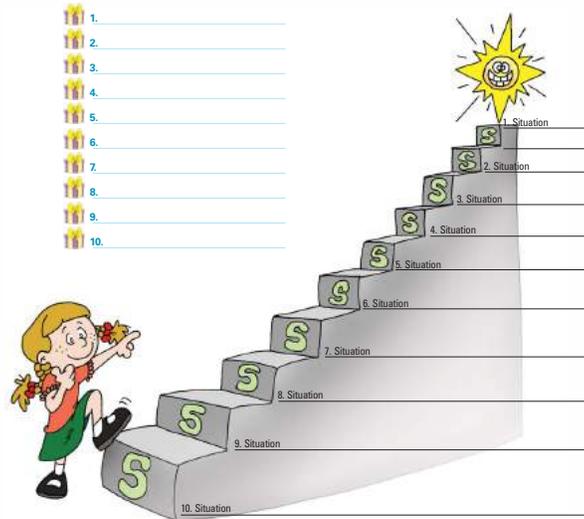
... et obliger à affronter !



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

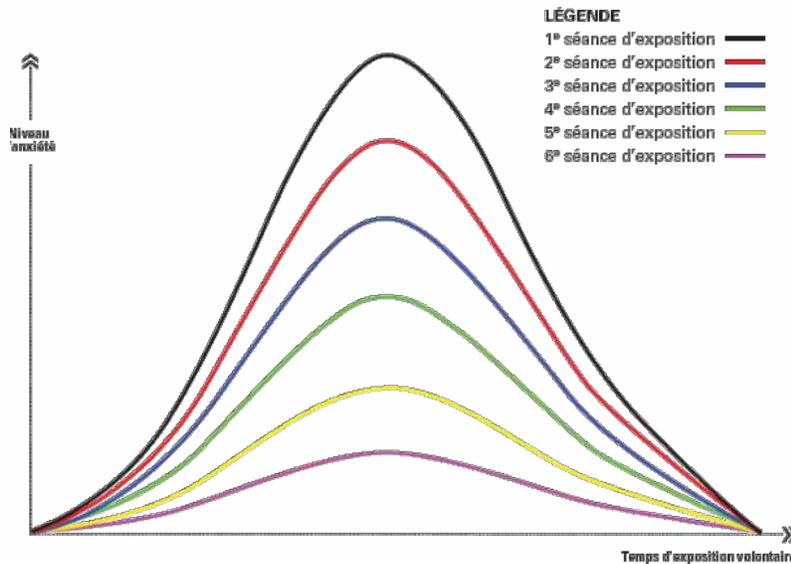
## L'exposition doit être graduelle !

- Permet d'apprivoiser les peurs
- Permet d'ajuster la perception du danger
- Permet de gagner un sentiment d'efficacité personnelle



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## L'effet d'exposition



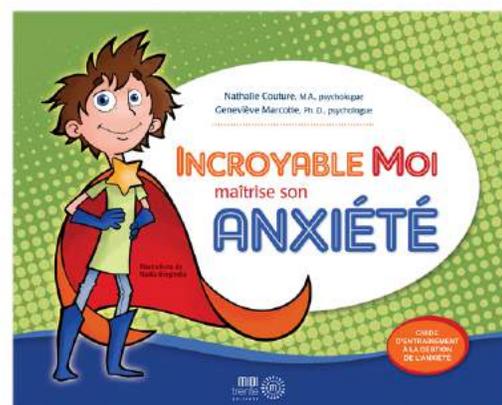
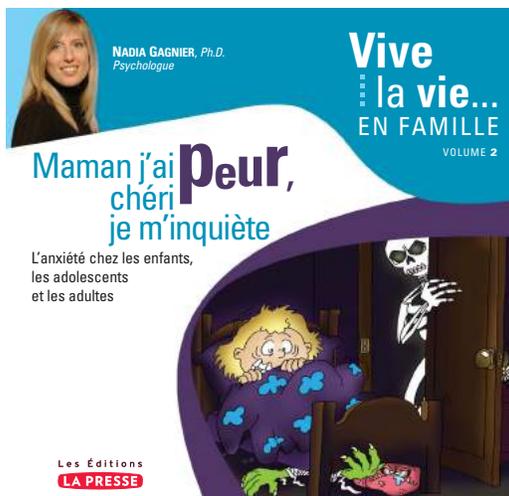
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

## Conclusion



- Tout le monde vit de l'anxiété!
- L'anxiété se traite bien (TCC)
- Les peurs de l'enfance sont normales
- Soyez positifs!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



A C A D É M I E  
**dre.nadia**  
PSYCHOLOGUE | CONFÉRENCIÈRE | FORMATRICE S.A.

Merci de votre  
attention!

[www.drenadiapsychologue.com](http://www.drenadiapsychologue.com)