

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

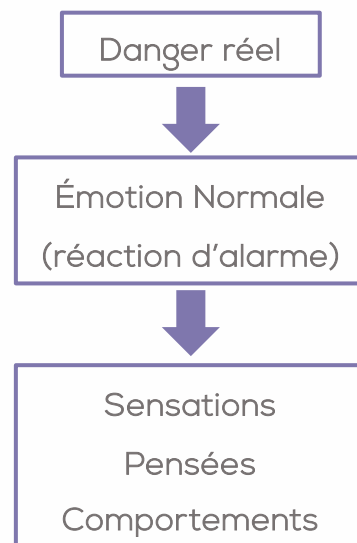
Avril 2019
Par Nadia Gagnier, Ph.D.

Qu'est-ce que l'anxiété?

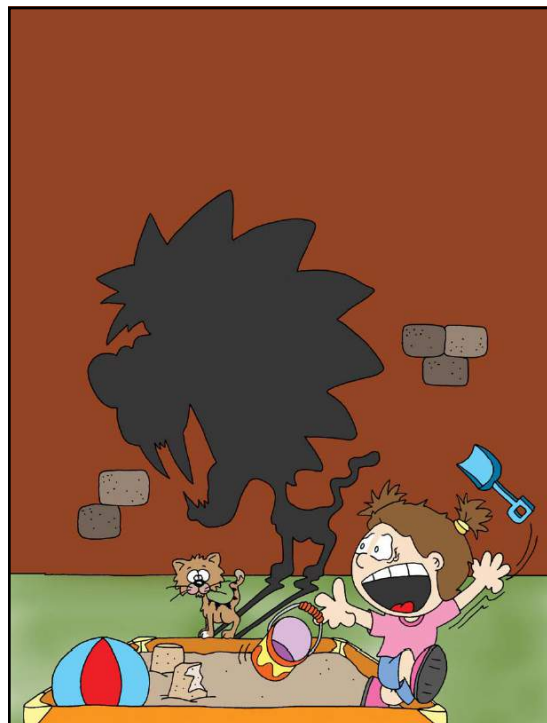
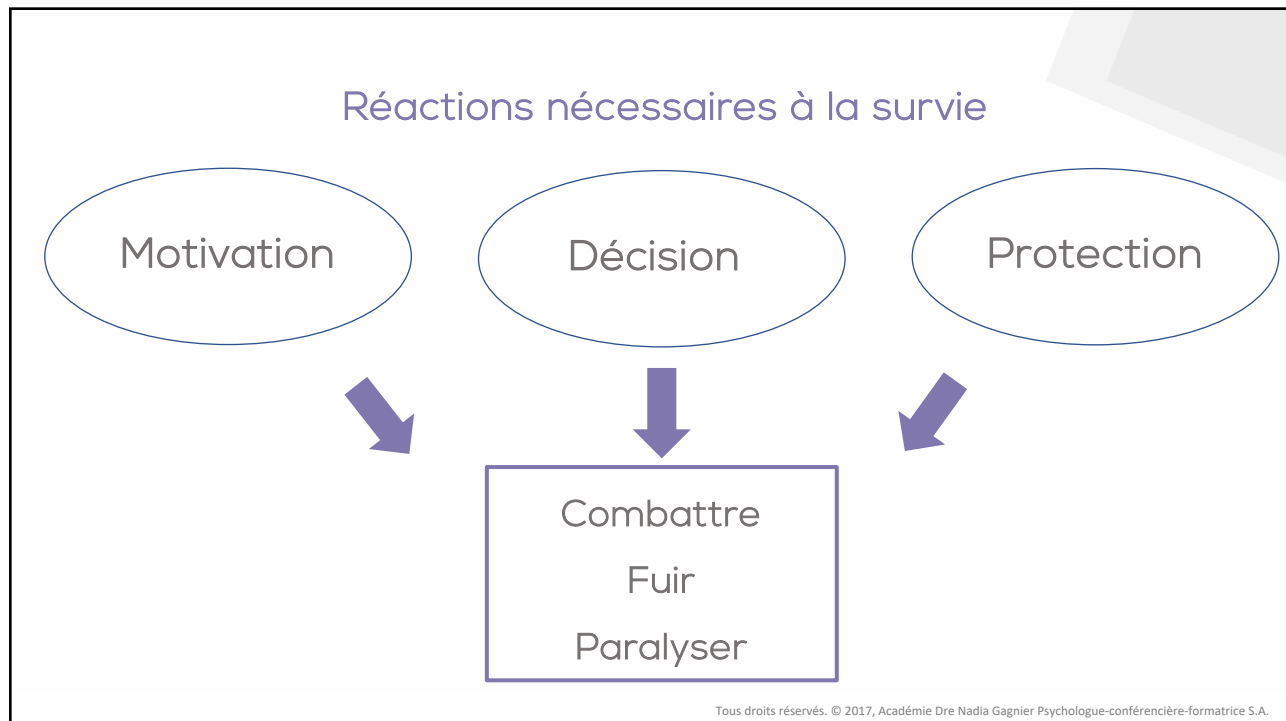
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



L'anxiété est une émotion utile!!



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



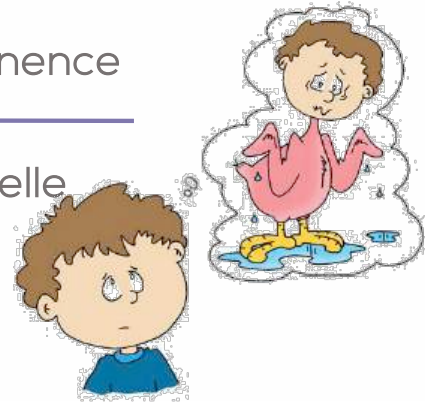
L'anxiété devient un problème lorsqu'elle est...

- Excessive
- Exagérée
- Paralysante
- Nuisible

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.

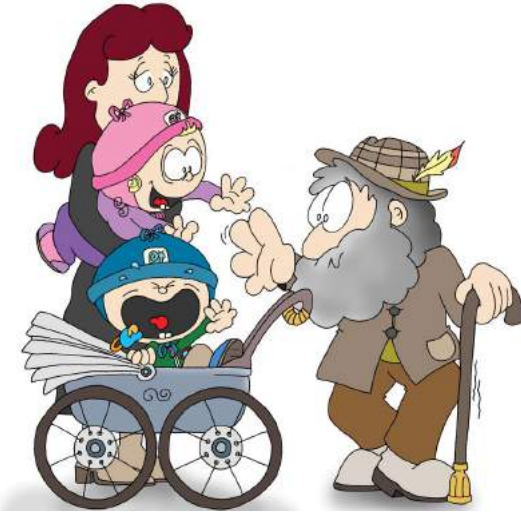
Les troubles anxieux sont en augmentation...

- 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.

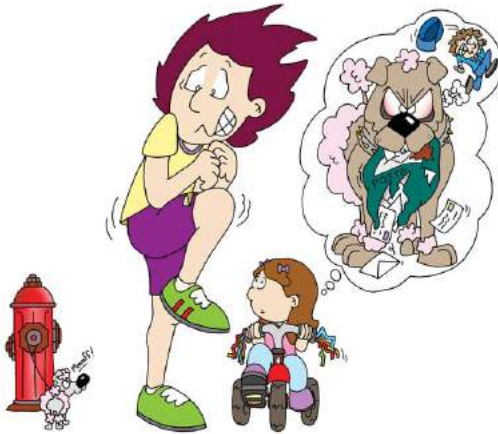
Les événements de la vie...



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

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

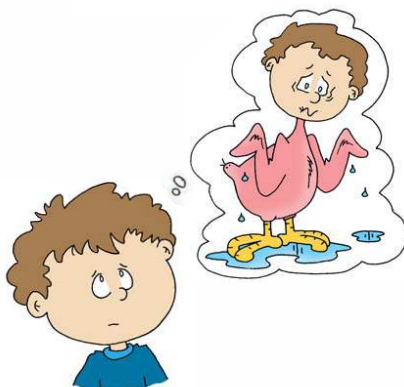
Les attitudes parentales...



- 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...

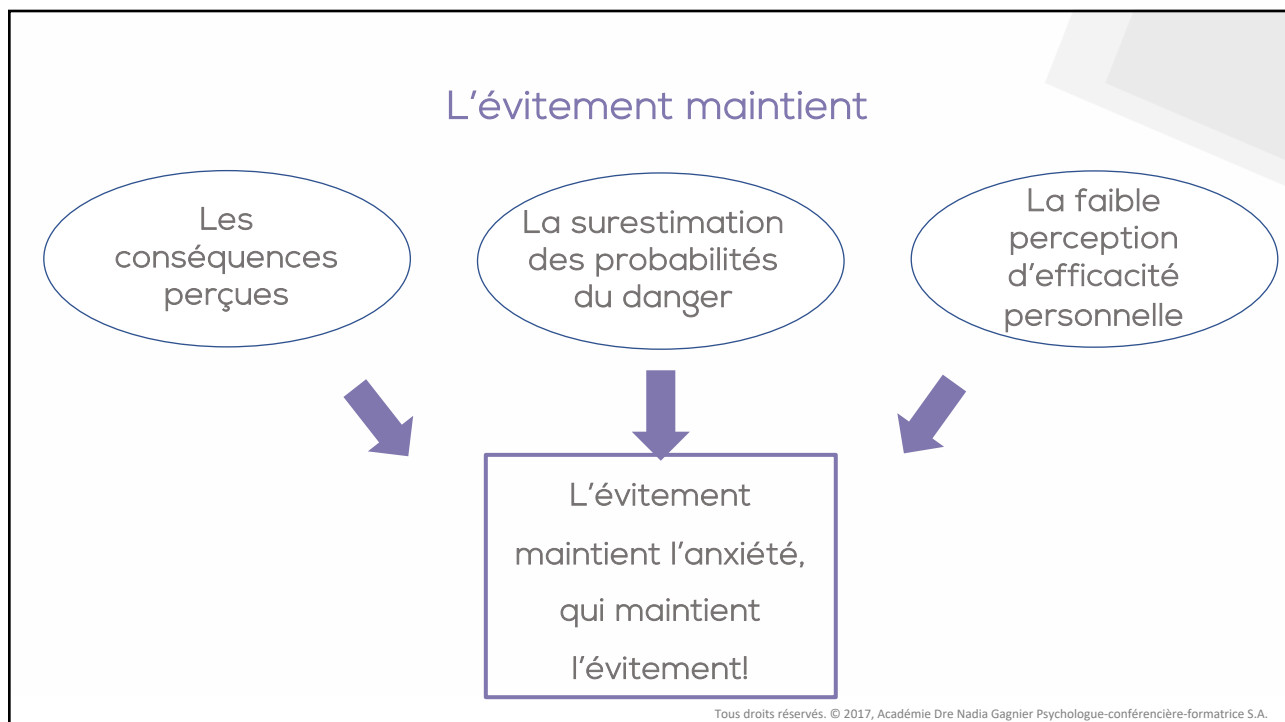
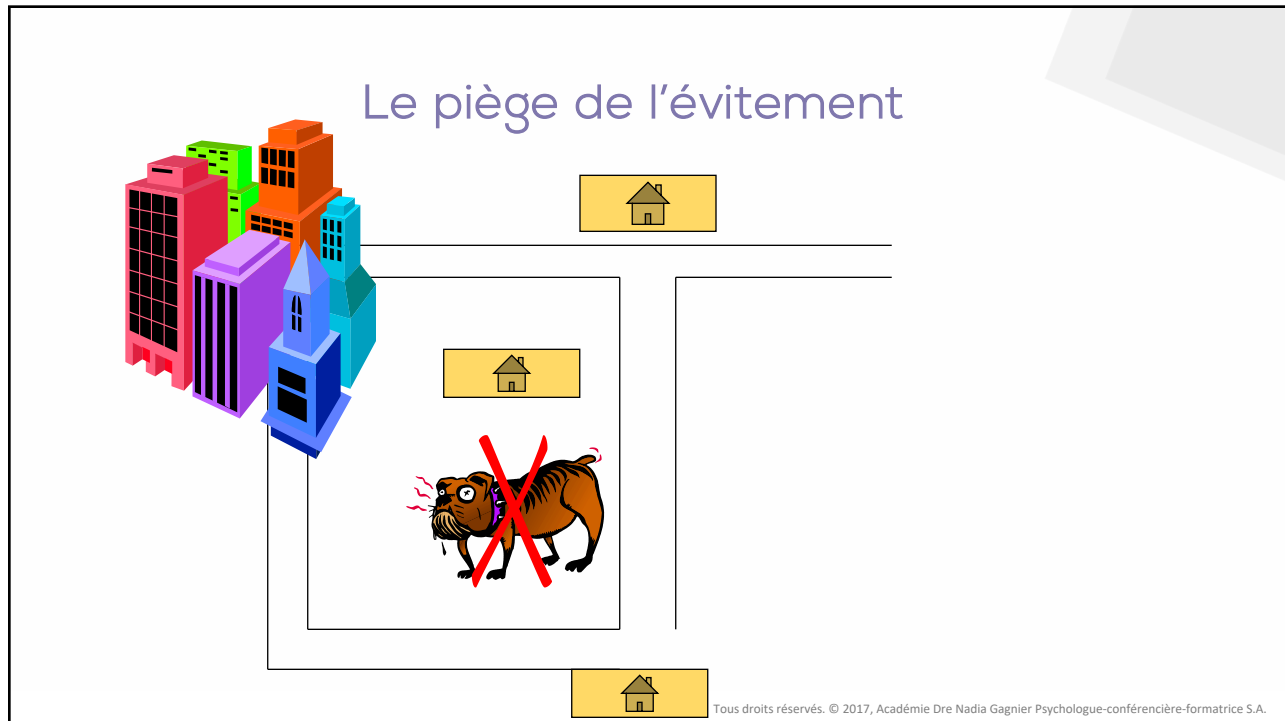
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

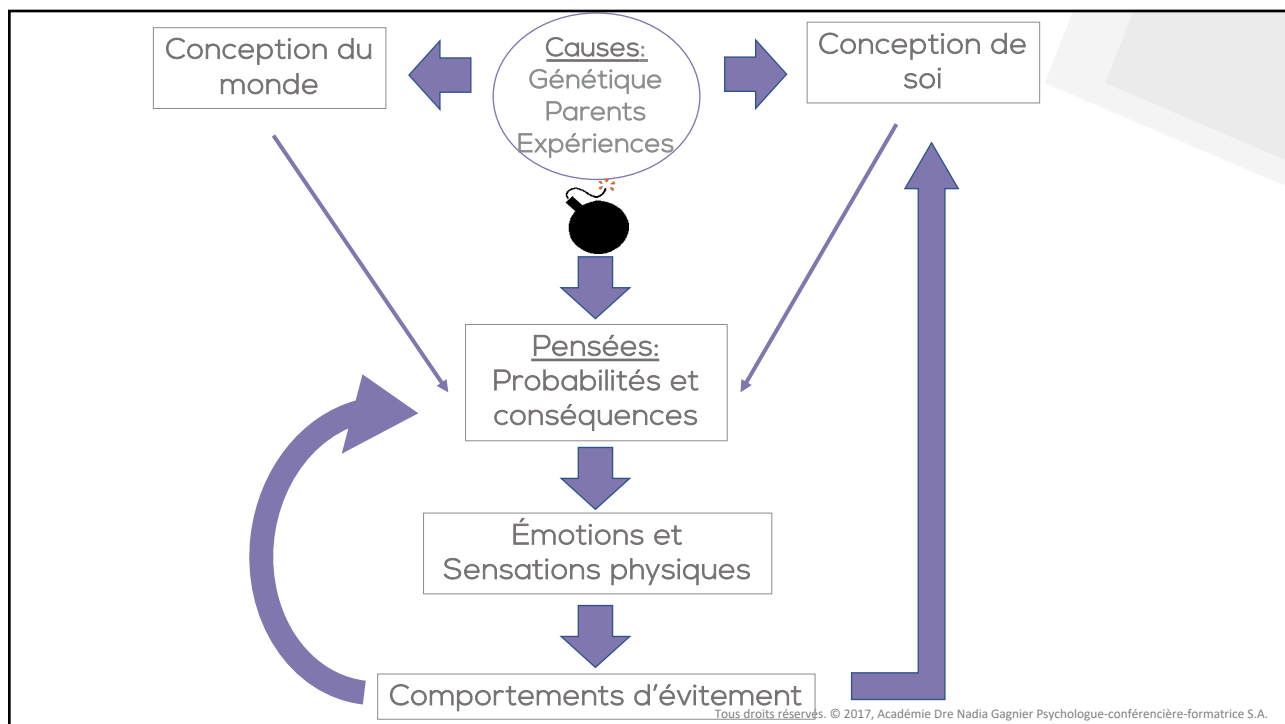
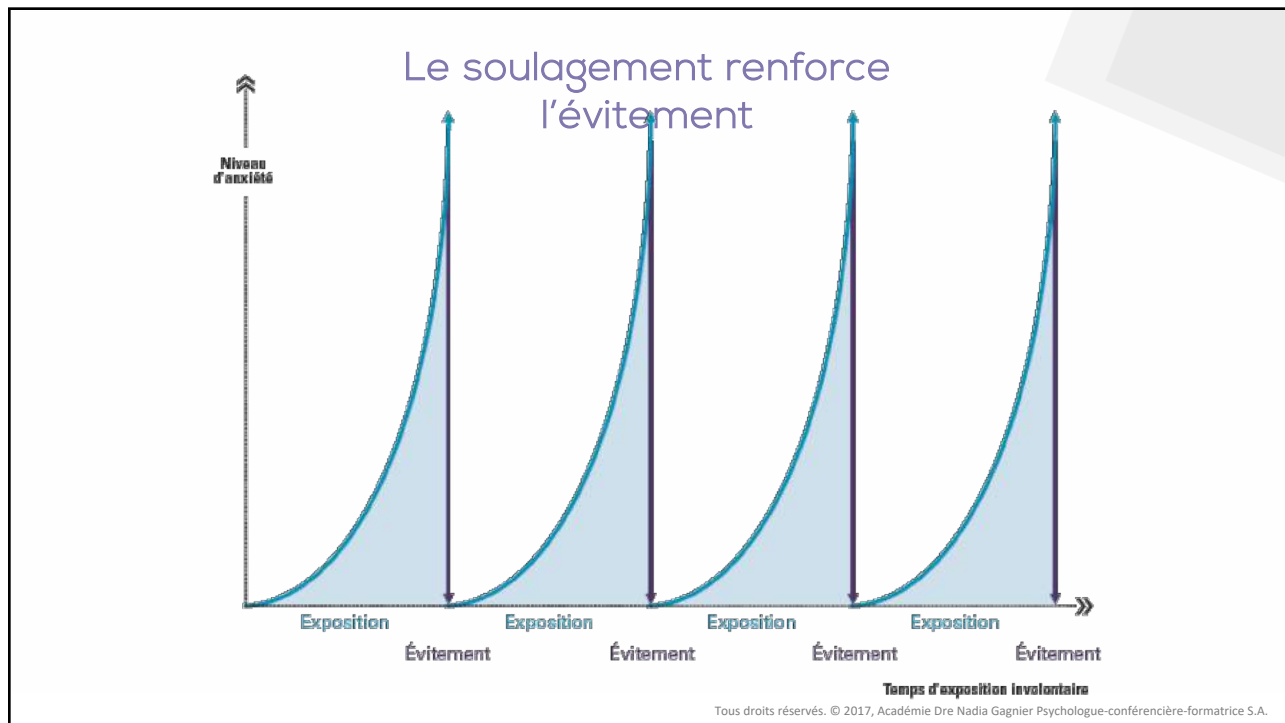


L'évitement

- 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)

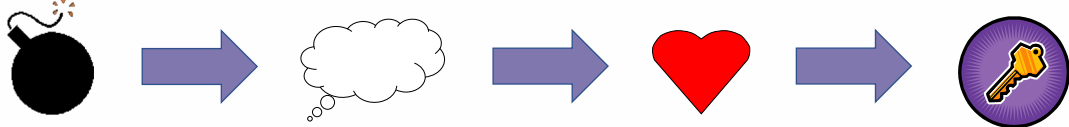


Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

La thérapie cognitivo-comportementale


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

La TCC



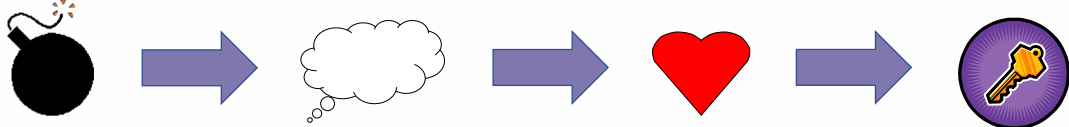
Travailler les pensées

- 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?



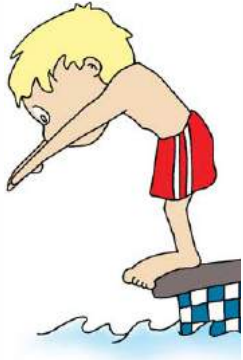
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

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.

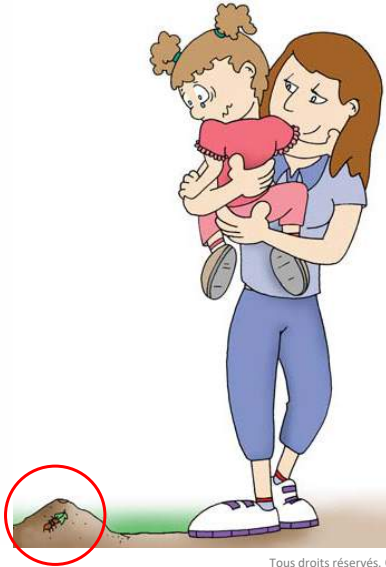


Bien des gens ont entendu parler du principe de l'exposition, selon lequel il faut affronter ses peurs...

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.

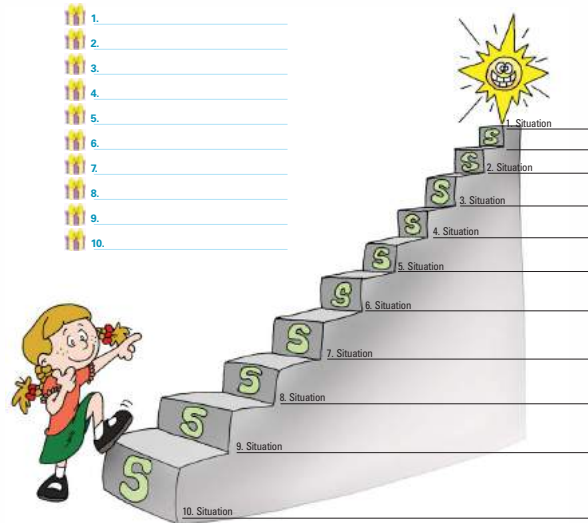
... et obliger à affronter !



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

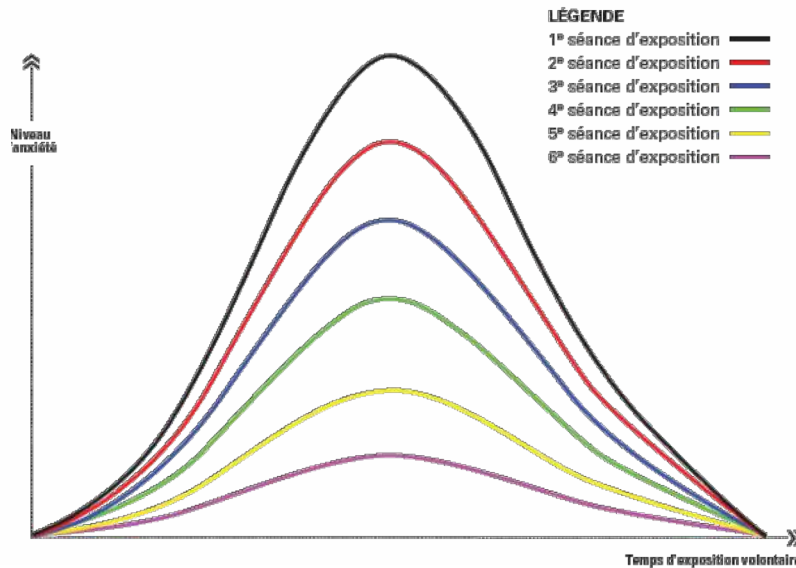
L'exposition doit être graduelle !

- 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



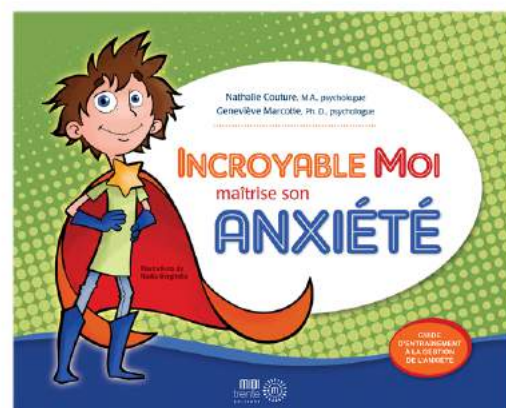
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

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