

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

*Que puis-je faire
comme parent?*

Joelle Lepage

Coordonnatrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Félix Guay-Dufour

*Étudiant de doctorat et consultant interne en psychologie
organisationnelle au centre RBC d'expertise en santé mentale*



**CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE
EN SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX ENFANTS, ADOLESCENTS ET
ADOLESCENTES, ET AUX JEUNES ADULTES**



**UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE**

CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE

EN SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES, ET AUX JEUNES ADULTES



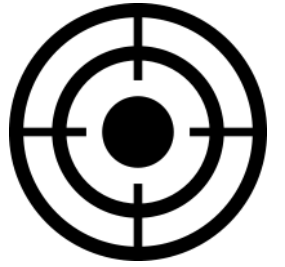
UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

- Fondé en septembre 2016
- Financé par la RBC Banque Royale à la hauteur de 1,5 million pour une durée de cinq ans
- Mène plusieurs projets ancrés sur les besoins des milieux (*pour plus de détails : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>*)

MISSION

Favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle et mettre en commun les expertises de la communauté dans le but de répondre de façon la plus optimale possible aux besoins des enfants, des adolescents et adolescentes, et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des problématiques de santé mentale

OBJECTIFS ET DÉROULEMENT DE LA PRÉSENTATION



- 1 Saisir la pertinence de s'intéresser à l'anxiété
- 2 Comprendre la distinction entre le stress et l'anxiété
- 3 Se doter de stratégies pour aider mon enfant à composer avec son anxiété

1

POURQUOI S'INTÉRESSER À L'ANXIÉTÉ DE NOS JOURS?



DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégies de soutien



QUELQUES STATISTIQUES...

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégies de soutien



- Au Québec, 12 % de la population reçoit un diagnostic de santé mentale chaque année (Institut national de santé public du Québec)
- 70 à 80% des troubles mentaux apparaissent avant l'âge de 25 ans (Fleury et Grenier, 2012)
- Environ 17% des élèves du secondaire rapporte avoir reçu un diagnostic de trouble anxieux (Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017)
- Les troubles anxieux sont en augmentation depuis 2010-2011 (Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017)



- 70% des enfants et adolescents présentant un trouble anxieux n'ont jamais reçu de soins professionnels (Bosquet et Egeland, 2006)
- Les troubles anxieux à l'adolescence précèdent parfois de plusieurs années l'apparition d'autres troubles comme le trouble panique, le trouble dépressif, l'utilisation abusive d'alcool, de drogues ou de tabac, etc. (Dumas, 2013)
- Environ 21% des adultes présenteront un trouble anxieux au cours de leur vie (Dumas, 2013)

UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégies de soutien



RÔLE DES ÉCOLES ET DU MILIEU DE LA SANTÉ : PROGRAMME HARDIS

Un programme pour les élèves du secondaire qui :

- Vise le développement de compétences universelles
- Vise les jeunes, leurs parents et l'équipe-école
- Implique une collaboration optimale entre le milieu de la santé et de l'éducation
- Est constitué de deux volets :
 - Prévention universelle
 - Intervention précoce



RÔLE DES PARENTS ET DE L'ENTOURAGE

- En tant que premier répondant de l'enfant, vous faites partie de la solution :
 - Le soutenir dans le développement de ses compétences
 - Le soutenir dans le développement de son autonomie
 - Se montrer disponible et ouvert à accueillir ce qu'il vit

2

MAIS QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ AU JUSTE?



DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégies de soutien



PETIT RAPPEL : DISTINCTION ENTRE STRESS ET ANXIÉTÉ



STRESS

- Inconfort physique, réaction d'alarme
- Se déclenche lors d'une **perturbation, d'une menace ou d'un danger réel**
- Peut être positif ou négatif (courbe inversée du stress)



ANXIÉTÉ

- Reliée à l'anticipation **d'événements futurs** (danger incertain, **imaginaire**)
- Perturbe le fonctionnement de la personne
- Reliée généralement à un monologue intérieur
- «Avoir peur d'avoir peur»

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégies de soutien

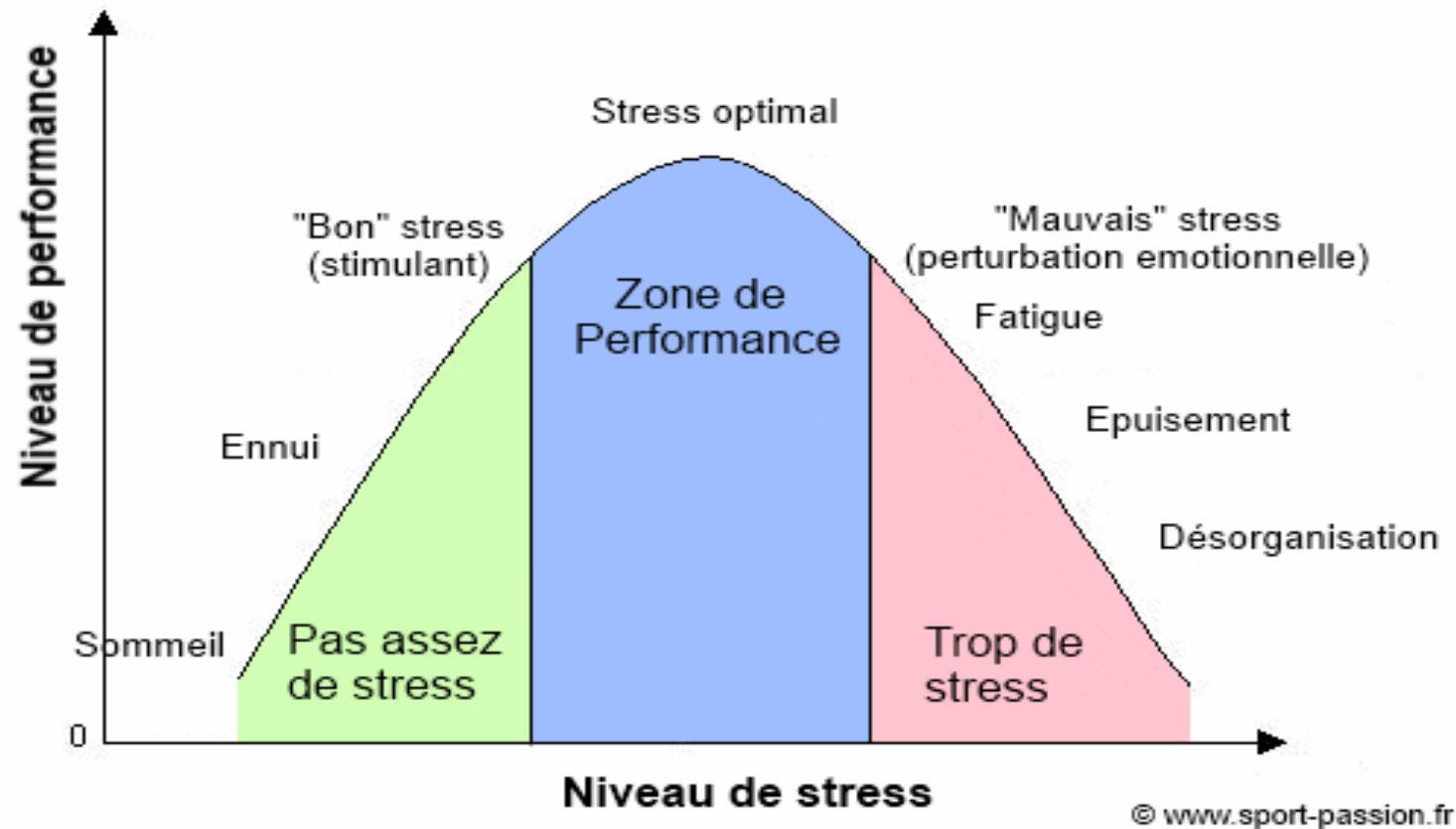
LA COURBE INVERSÉE DU STRESS

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégies de soutien



SYMPTOMATOLOGIE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT



Signes avant-coureurs

- Trouble du sommeil
- Perte d'appétit,
- Peurs intenses menant à l'évitement
- Contrôle excessif de son environnement
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités
- Difficultés à se faire des amis
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire
- Difficultés de concentration et d'organisation
- Besoin excessif d'être rassuré
- Irritabilité, faible estime de soi, détresse

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégies de soutien

3

COMMENT SOUTENIR MON ENFANT?



DÉROULEMENT

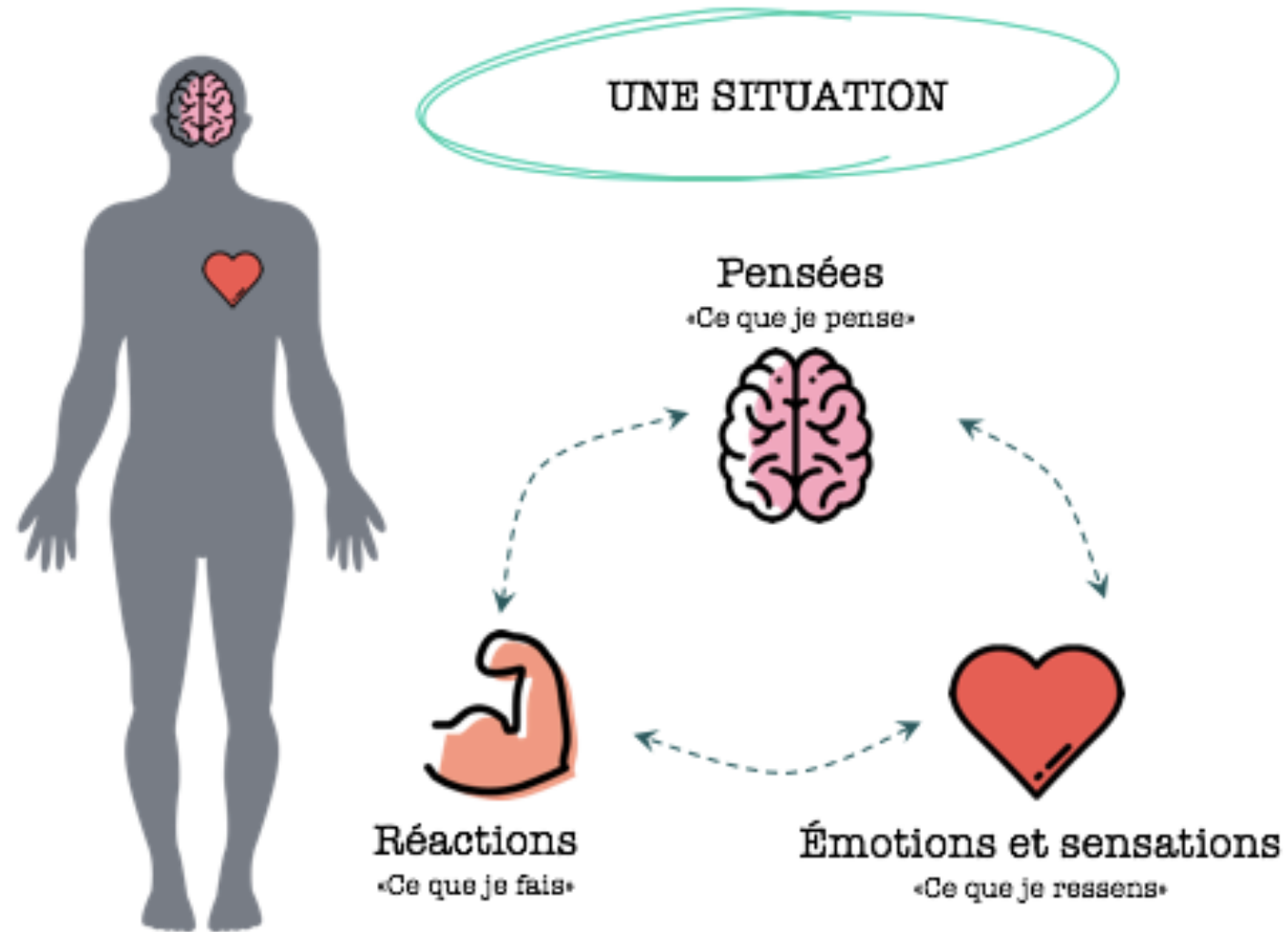
Problématique

Définition

Stratégie de
soutien



SCHÉMA DE LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE



DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégie de soutien

APPROCHE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

Une **autoroute** dans mon cerveau

- On a tendance à emprunter le même circuit de réponse face aux situations anxiogènes (pensées automatiques).
- Ce circuit devient une « autoroute » bien balisée et facile à emprunter
- Procure un sentiment de bien être et un soulagement à court terme
- Le problème: on ne se rend pas à la bonne destination (augmentation de nos peurs et des difficultés associés)

Le déchiffrement d'un **chemin de campagne**

- Pour arriver à contrôler notre anxiété, on doit apprendre à voir les choses autrement (nouvelles pensées)
- Ce nouveau circuit est bien difficile à emprunter car il n'est pas encore déchiffré
- Demande un grand effort et produit une augmentation temporaire du malaise
- L'avantage: on se rend à la bonne destination (diminution graduelle de nos peurs et des difficultés associés)

À la longue, le chemin de campagne deviendra une autoroute!

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégie de soutien

LES FACTEURS AIDANTS ET NUISIBLES

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégie de
soutien



Métaphore de la plante

LES FACTEURS AIDANTS ET NUISIBLES

Les facteurs aidants

Certains facteurs aidants dans le quotidien des jeunes peuvent agir comme une protection face aux stress et à l'anxiété:

Exemples de facteurs aidants:

- Avoir un réseau accueillant et soutenant, des relations saines
- Prendre soin de soi au quotidien : sommeil, alimentation, exercices, rire
- Utiliser les stratégies préventives
- Avoir un bon équilibre : études, loisirs, réseau
- Être bienveillant et cultiver l'estime de soi
- Pratiquer la pleine conscience
- Avoir une vie spirituelle

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégie de soutien

LES FACTEURS AIDANTS ET NUISIBLES

Les facteurs nuisibles

Exemples de facteurs nuisibles :

- Relations conflictuelles ou stressantes
- Manque de sommeil fréquent
- Consommation fréquente ou excessive de drogue ou d'alcool
- Absence de soutien, isolement
- Surcharge; beaucoup de stress
- Pauvreté et insécurité dans le milieu

Un vieil indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la compassion. Le second loup représente la peur, le déni de soi et la haine. « Lequel des deux loups gagne? » demande l'enfant. « Celui que l'on nourrit » répond le grand-père.

Sagesse Amérindienne.

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégie de soutien

LA PLEINE CONSCIENCE



Voir **Guide de présence à soi**: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/>

Bien plus qu'une technique de méditation

C'est une manière **d'être**, une façon de vivre;

La pleine conscience revoie à la notion de **présence – être ici, maintenant, pleinement**

La pleine conscience, c'est d'accorder une attention particulière à ses sensations, à ses pensées ou à ses émotions, sans les catégoriser de bonnes ou de mauvaises ou sans les diviser selon qu'on les aime ou qu'on ne les aime pas

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégie de soutien

QUELQUES PIÈGES À ÉVITER

Surprotéger : en surprotégeant votre enfant ou en faisant à sa place, vous lui lancez le message qu'il n'est pas capable.

Rassurer à outrance : vous voulez accompagner votre enfant dans le développement d'une pensée réaliste et non d'une pensée magique.

Encourager l'évitement : plus votre enfant évite une situation, plus son anxiété augmente par rapport à cette situation. Vous voulez plutôt l'encourager à faire face aux situations anxiogènes en se fixant des **objectifs réalistes**.

DÉROULEMENT

Problématique

Définition

Stratégie de soutien

MERCI POUR VOTRE ÉCOUTE!

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/>



Travaillons ensemble et de façon concertée pour la santé mentale des enfants, des adolescents et des jeunes adultes!