

# Comprendre l'anxiété

---

Lyne Théberge Février 2021



# Le stress

---



- Réaction physique naturelle et normale du cerveau et du corps en lien avec une situation considérée comme dangereuse ou menaçante.
- Disparaît à distance des soucis.
- Lorsque l'enfant vit une situation nouvelle, inconnue ou imprévue son « système d'alarme interne » s'allume et le met en alerte.
- Lorsque la situation stressante prend fin, le système d'alarme s'éteint et le stress ressenti se dissipe.
- Le stress s'apparente alors à une relation de cause à effet : quelque chose se produit dans l'environnement et cela génère du stress.
- Pour beaucoup de personnes, le mot « stress » revêt un caractère négatif : cela implique que vous êtes incapable de gérer quelque chose.
- Souvent très utile et peut avoir des effets positifs. Le stress vous aide à diriger votre attention. Grâce au stress, nous sommes prêts à de véritables prouesses : nous pouvons réagir avec rapidité, rester concentré(e)s un long moment, faire des choses que nous n'oserions pas faire à d'autres moments.

# L'anxiété

---

- Vague parfois intense de sensation de danger et de malaise.
- Tendance à **anticiper** et à **grossir** de manière négative les difficultés.
- Imaginer ou se créer des dangers même lorsqu'il n'y en a pas.
- Capacité à amplifier ou à créer soi-même du stress.
- Symptômes persistent même loin des problèmes. Inquiétudes
- Occasionne des pensées désagréables, souvent irrationnelles et exagérées.
- La personne anxieuse « visualise » sa peur à l'aide de son imagination et cela suffit amplement à déclencher son système d'alarme.



**STRESS**

**VS**

**ANXIÉTÉ**

C'est un signal normal que le cerveau envoie au corps. De manière positive, ou négative, on peut le percevoir par des réactions physiques, émotionnelles ou psychologiques.

C'est un signal à une menace vague ou inconnue que le corps envoie.

L'anxiété apparaît quand on croit que quelque chose de dangereux va survenir, même s'il n'y a aucune raison de croire que ça arrivera.

C'est ce qu'on appelle l'anticipation (l'escalade).

# L'anxiété vs stress

Bien que l'anxiété découle directement du stress, ce n'est pas exactement la même chose. L'anxiété est une réponse émotionnelle (crainte ou peur) à un stress qui vous pousse à éviter une situation donnée. Il s'agit d'une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (respiration difficile, palpitations, sueurs, tremblements) et des pensées anxieuses (inquiétudes, obsessions, doutes).

STRESS VERSUS ANXIÉTÉ

**STRESS**

**VS**

**ANXIÉTÉ**

- Le stress est un **inconfort physique**, en lien direct avec la réalité, la menace immédiate.

- L'anxiété s'exprime par un **malaise physique quasi intolérable**. La plupart du temps, elle est reliée à **l'anticipation d'un évènement négatif** qui risque d'arriver dans le futur (danger incertain, imaginaire).



# L'anxiété

---

# Comprendre les nuances

Stress » Le système d'alarme interne est déclenché par un danger ou un risque réel et relativement rapproché dans le temps.  
*Exemple : Je ne connais pas ce chien, j'ai un peu peur de l'approcher. Je reste près de mes parents.*

Anxiété » Anticipation et appréhension d'une situation.  
*Exemple : Je ne veux pas aller chez tante Julie, car elle a un chien. Je commence à m'inquiéter la veille de ma visite.*

---

# Comprendre les nuances

Stress »

Crainte - Vigilance - Nervosité - Fébrilité - Excitation - Euphorie - Amusement

*Exemple : J'observe le chien à distance. Quand vient le temps de m'en approcher, mon coeur bat vite et je tremble un peu. Je veux que mon père m'accompagne, mais je suis également fasciné par l'animal et excité de le toucher. C'est nouveau et c'est amusant.*

Anxiété »

Inquiétude - Appréhension - Angoisse - Panique - Terreur - Hypervigilance

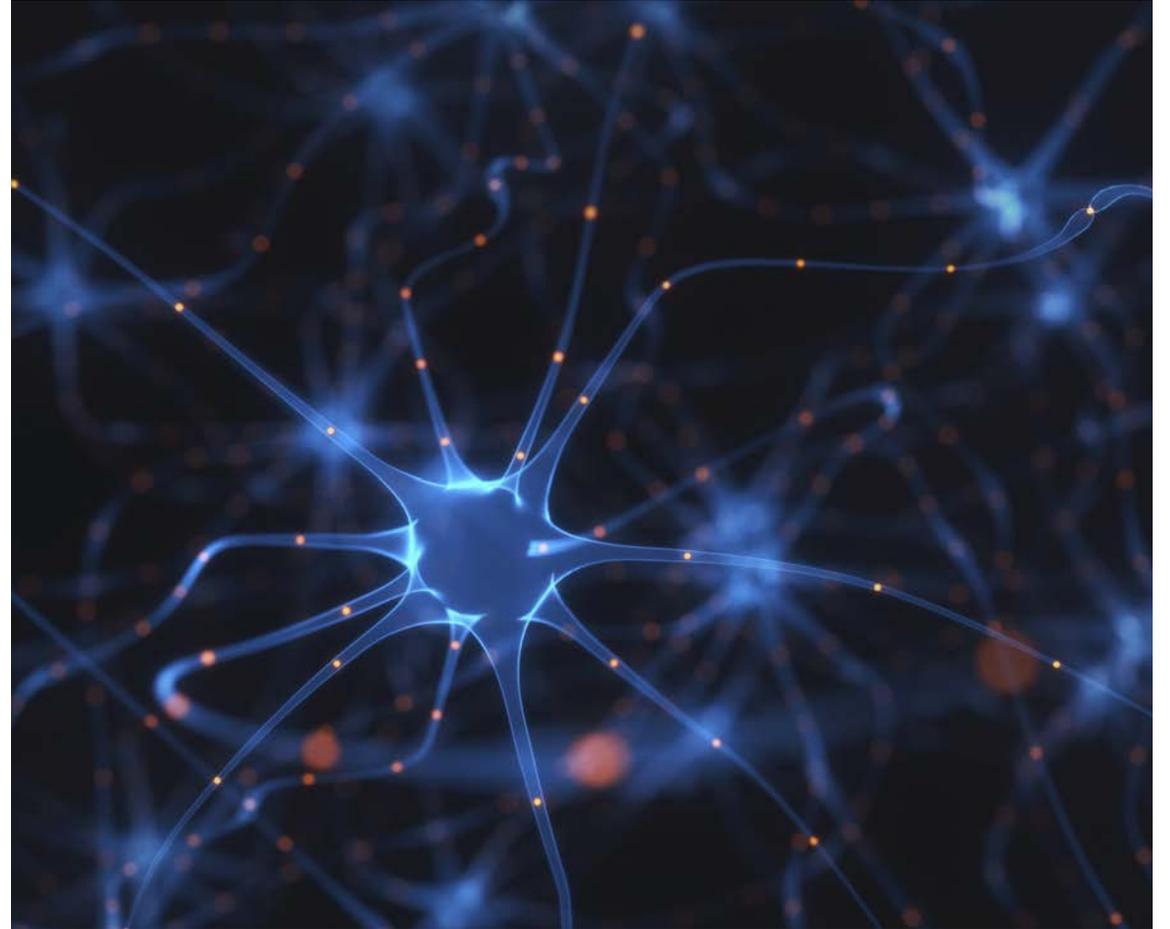
*Exemple : J'ai du mal à m'endormir la veille de ma visite, car je pense au chien de tante Julie. Je pleure lorsqu'on arrive chez elle. Je ne veux pas entrer. Je suis terrorisé lorsque j'entends le chien aboyer.*

---

# Un système d'alarme

---

- Contrôlé par le système limbique du cerveau - Cerveau émotionnel
- Alarme enclenche 3 réponses possibles - protection
- Combat - fuite -Inhibition (Fight, flea, Freeze)
- Enfant anxieux = Système d'alarme défectueux
- Les enfants anxieux vont souvent avoir recours à l'évitement



# Impact de l'anxiété-ABC's de l'anxiété

---

- Affect: Emotionnellement et physiquement -Ce qu'on ressent dans notre corps
- Behaviour: Ce qu'on fait (actions), telles que éviter, chercher de la rassurance
- Cognition: Ce que l'on pense, telles que des pensées négatives, inquiétudes
- Dependence: Trop grande dépendance sur nos parents, les adultes
- Excess and Extreme: Anxiété devient un problème lorsque réactions extrêmes et excessives comparativement à la situation
- Functioning: Comment nous gérons à chaque jour

Note: The pattern of these experiences varies in each child, and from situation to situation, but generally anxious children are impacted in in all six domains.



# Signes d'anxiété

---

- Refuser d'aller à l'école, de participer à des activités ou de voir des amis
- Difficultés à l'école, comme des problèmes à se concentrer ou à parler en classe
- Se mettre très en colère lorsque les parents ou les aidants naturels partent
- Chercher souvent à se faire rassurer
- Éviter des choses précises, comme les chiens, ou des situations, comme de grandes foules
- Se mettre très en colère à cause de problèmes mineurs ou de conflits
- Être très inquiet ou poser beaucoup de questions commençant par : « Et si...? »
- Avoir de la difficulté à bien dormir ou manger
- Se plaindre de maux physiques, comme des maux de ventre ou de tête, des tremblements ou des étourdissements
- Faire des crises de panique régulièrement



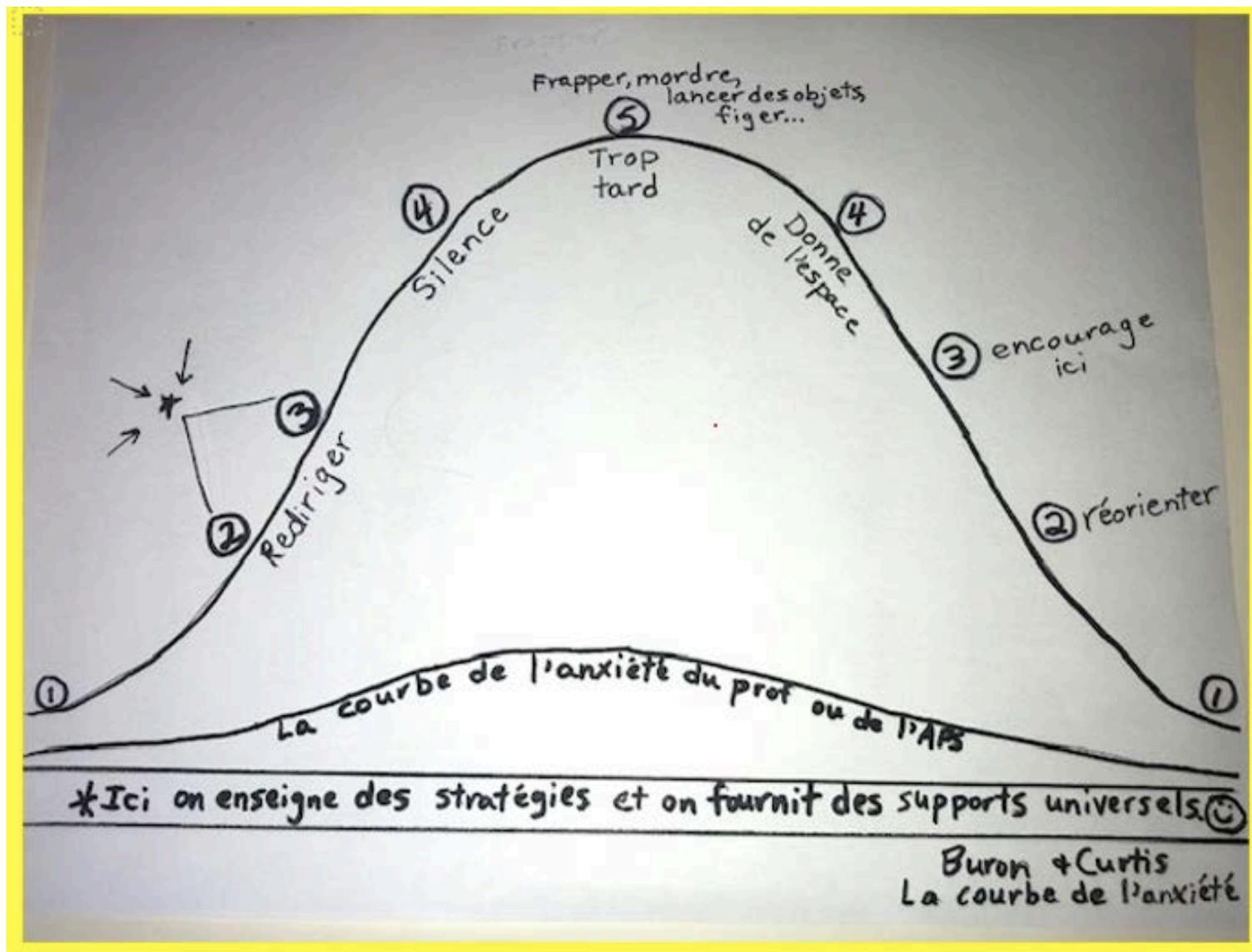


# L'anxiété à l'école

---

- Anxiété de performance
- Difficulté à entretenir des relations sociales positives
- Faible participation aux discussions
- Évitement - refus de faire le travail
- Grande réactions à de petits problèmes
- Agressivité (verbal et/ou physique)

# La courbe de l'anxiété



# Qu'est-ce qui alarme nos enfants?

---

- Génétiques - enfants anxieux = parents anxieux
- Un manque de routine et de règles
- La surprotection
- Évènement traumatisant (accident de voiture, mordu par un chien)
- Attentes et exigences trop élevées - Performances (soi et autres)
- Des peurs irrationnelles (monstres, clown ....)
- Nouveauté ou changement important (divorce, déménagement, décès)
- La technologie - Intimidation (exclusion)
- Négligence et violence (émotionnelle, physique)
- Séparation - Attachement (famille, amis...)



# Pourquoi l'anxiété est- elle à la hausse Dr. Gordon Neufield

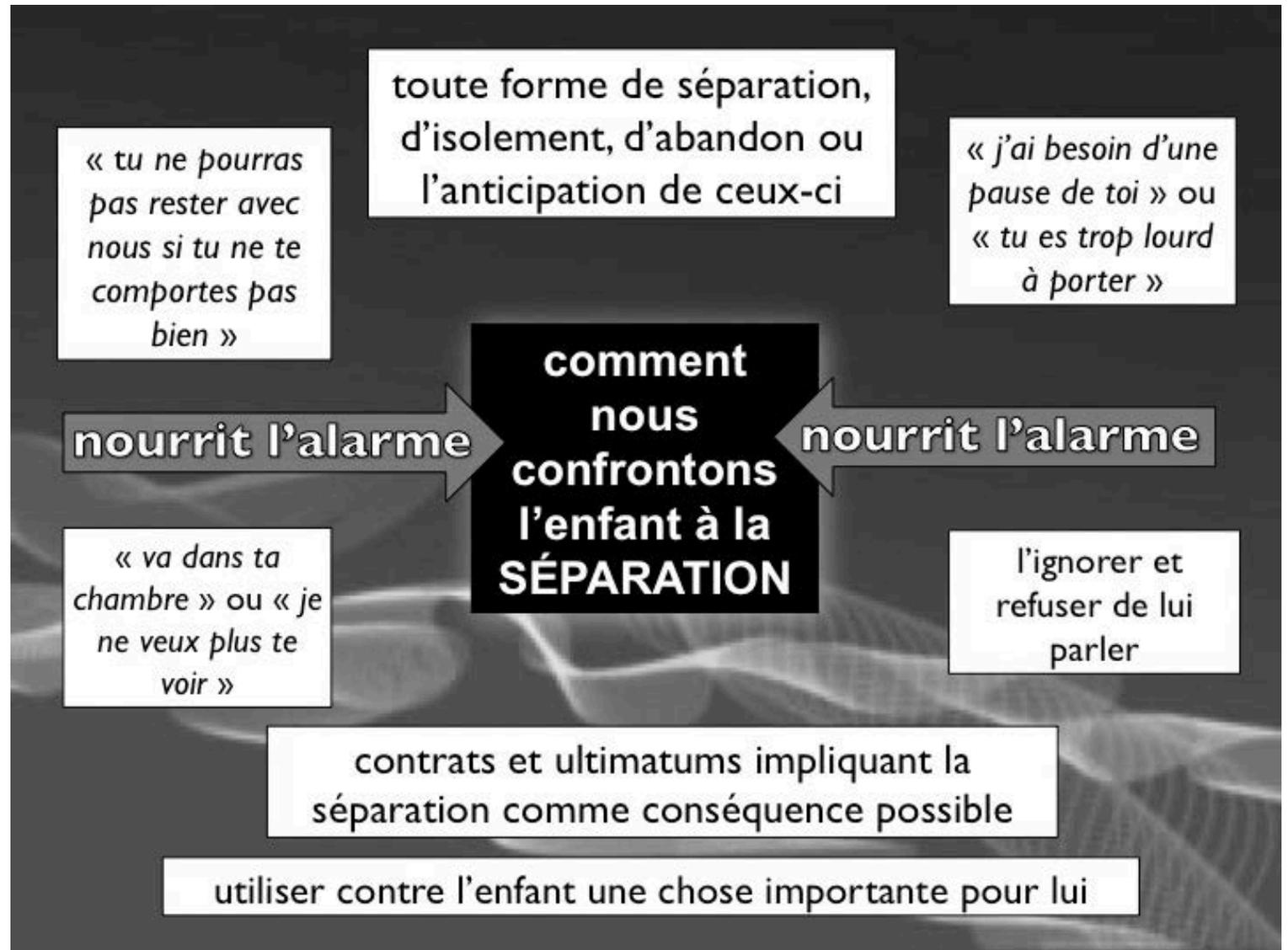
---

## raisons de la hausse de l'anxiété

1. Il y a séparation d'avec les parents comme jamais auparavant.
2. Les enfants ne réussissent pas à développer des liens d'attachements profonds.
3. Les enfants sont davantage orientés vers leurs pairs.
4. Les enfants sont davantage de type alpha.
5. Les parents alarment leurs enfants.
6. Les mesures disciplinaires basées sur la séparation deviennent la norme.

# Importance de la séparation

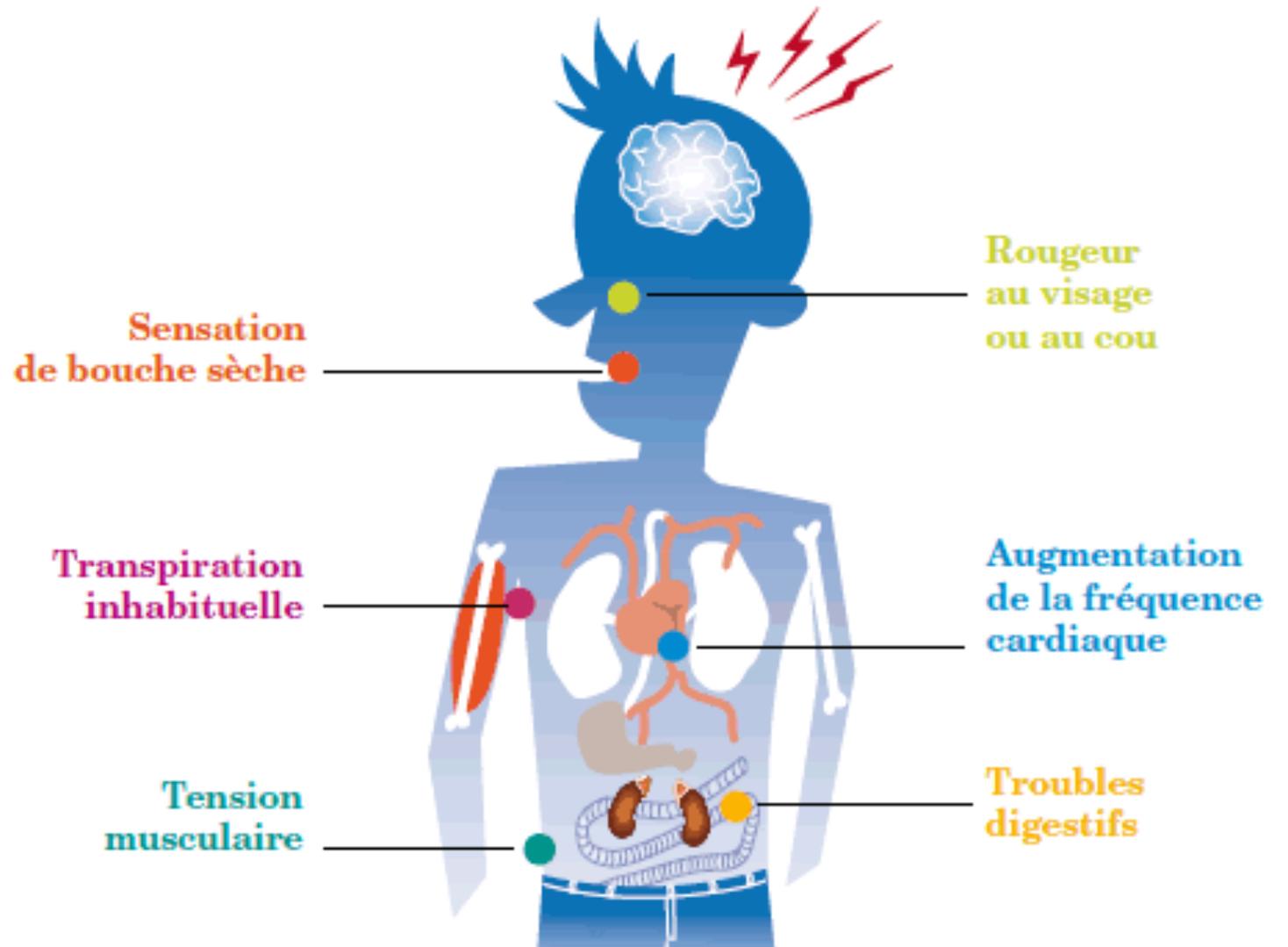
---



# Comment aider nos enfants?

---

- Reconnaître les signes – aider l'enfant à apprendre à reconnaître ses propres signes
  - réactions excessives,
  - malaises physiques
  - problèmes de sommeil
  - besoin constant d'être rassuré
  - Relations sociales difficiles
  - Isolement



# Comment aider nos enfants?

---



- Réduire la séparation:
  - Accompagner notre enfant - être présent physiquement et émotionnellement
  - Éviter d'utiliser des disciplines qui encourage la séparation
  - Quand la séparation est nécessaire - Faire le pont - préserver la connexion, la relation (drawing attention to what stays the same or the next point of contact)
- Offrir calme et sécurité:
  - Diminuer le langage verbal
  - Assumer le rôle d'alpha - modéliser
  - Faites confiance à la relation

# Comment aider nos enfants?

---

- Rester à l'écoute - Aider votre enfant à mettre des mots à ses émotions.
- Ne dramatisez ou minimisez pas l'expérience de votre enfant - normalisez et dépersonnalisez
- Anticipez - faites de la place à l'expérience
- N'évitez pas les expériences - Apprenez à y faire face lentement et graduellement - Faites un retour
- Invitez votre enfant à s'exprimer (dessin, jeu de rôle)
- Frontloading - préparation à l'expérience
- Célébrer les succès
- Faites attention à vos propres angoisses
- Aider votre enfant à changer son langage verbal - neutre vs positif - Pratiquez
- Être patient, empathique et bienveillant



# Comment aider nos enfants?

- Pratiquer la respiration profonde
- Pratiquer la pleine conscience (être dans le moment présent) - utiliser les 5 sens
- Mode de vie sain (exercices, alimentation, sommeil...)
- Proposer des stratégies de retour au calme
- Programmes d'apprentissage socio-émotionnel

## Outils sensoriels

- Retourner un sablier et regarder le sable s'écouler
- Sentir une odeur agréable
- Souffler sur une bougie
- Boire une verre d'eau fraîche
- Toucher du sable magique
- Ecouter une musique apaisante
- Se caresser les lèvres
- Toucher quelque chose de froid

## Activités manuelles

- Faire un labyrinthe
- Colorier un mandala
- Faire un puzzle
- Jouer avec un fidget/ hand spinner
- Malaxer de la pâte à modeler

## 30 outils et stratégies de retour au calme

### Respiration

- Souffler sur les mains qui forme un bol comme pour refroidir un bol de cacao chaud
- Regarder une vidéo de cohérence cardiaque
- Faire la respiration papillon : à l'inspiration, ouvrir grand la cage thoracique comme un papillon qui ouvre ses ailes, à l'expiration, fermer la cage thoracique comme le papillon ferme ses ailes

### En mouvement

- Faire le derviche tourneur
- Sauter sur place les jambes et les bras écartés en secouant les mains
- Se mettre la tête à l'envers
- Faire une posture de yoga
- Faire rouler une balle de tennis sous ses pieds
- Demander une pause
- Jouer avec un ballon
- Se frotter vigoureusement les mains

### Avec les autres

- Caresser une peluche, un animal
- Demander un câlin
- Pleurer
- Rire
- Mettre des mots sur les émotions
- Demander/ faire un massage

# Réflexions

---

- Pensez à une ou deux stratégies discutées ce soir que vous pourriez utiliser avec votre enfant. Pensez aux mots que vous aimeriez utiliser.
- Pensez à une situation où l'un de vos proches est passé par la courbe de l'anxiété.
  - Comment l'avez-vous aidé à retrouver son calme?
  - Est-ce que vous auriez changé certaines de vos actions?
- Chez votre enfant, est-ce que vous remarquez parfois des signes de...
  - ... fuite?
  - ... inhibition?
  - ... combat?
- Y a-t-il un geste que vous aimeriez poser pour diminuer la séparation possible entre votre enfant et vous?
- Parmi les trente outils et stratégies de retour au calme, y en a-t-il une ou deux qui vous plaît davantage?

# Questions

---



# Sources

---

- <https://www.anxietycanada.com/fr/sinformer-sur-lanxiete/lanxiete-chez-les-enfants/>
- [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-anxieux-peur#:~:text=Quand%20votre%20enfant%20est%20devant,ensemble%20dans%20un%20endroit%20public.](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-anxieux-peur#:~:text=Quand%20votre%20enfant%20est%20devant,ensemble%20dans%20un%20endroit%20public.)
- [http://www.anxietycanada.com/articles/abcs-of-anxiety-2/?\\_ga=2.157327802.1249856363.1613956269-1420712280.1613956269](http://www.anxietycanada.com/articles/abcs-of-anxiety-2/?_ga=2.157327802.1249856363.1613956269-1420712280.1613956269)
- [https://www.youtube.com/watch?v=FfSbWc30\\_5M&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=FfSbWc30_5M&feature=emb_logo)