

LES MINI-GUIDES

L'ANXIÉTÉ  
DES ADOS  
SPÉCIAL FAMILLES

# SOMMAIRE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduction</b>  | <b>03</b> |
| <b>PARTIE 1 : QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS ?</b>                           | <b>05</b> |
| • Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété ?                          | 06        |
| • Les différents types d'anxiété   | 07        |
| • Comment fonctionne le stress ?   | 09        |
| • Le stress et l'anxiété sont-ils toujours mauvais ?                               | 13        |
| • Quelles sont les manifestations de l'anxiété ?                                   | 15        |
| <b>PARTIE 2: AGIR POUR AIDER SON(SA) JEUNE À VIVRE SEREINEMENT SON ADOLESCENCE</b> | <b>17</b> |
| • Quels comportements privilégier pour aider son ado à rester serein(e) ?          | 18        |
| • Bien accueillir l'anxiété de son(sa) jeune                                       | 23        |
| • Aidez votre jeune à reprendre confiance pour mieux surmonter son anxiété         | 27        |
| • Quand l'anxiété devient-elle préoccupante et comment agir ?                      | 29        |
| <b>PARTIE 3 : BOITE À OUTILS POUR MIEUX GÉRER L'ANXIÉTÉ</b>                        | <b>31</b> |
| • Faire le point sur les événements stressants rencontrés par votre ado            | 33        |
| • Bien gérer son anxiété avant un événement stressant                              | 37        |
| • Apprendre à votre enfant à réagir pendant une situation de stress                | 43        |
| <b>RESSOURCES</b>  | <b>51</b> |

# INTRODUCTION

Depuis la pandémie, **un(e) jeune sur deux présente des symptômes d'anxiété ou de dépression (étude de l'Université de Sherbrooke)**. Ces chiffres, largement diffusés dans les médias, suscitent de nombreuses inquiétudes dans les familles.

**Mais qu'en est-il réellement de l'anxiété ? Est-ce toujours un problème ou bien une opportunité dans certaines occasions ? Et quand cela devient-il préoccupant ?**

## L'ADOLESCENCE EST UNE PÉRIODE DE GRANDES ÉVOLUTIONS

sur le plan physique, psychologique et social qui oblige les jeunes à gérer de nombreux changements qui peuvent générer du stress, de l'adaptation et de la vulnérabilité. Comme dans toutes périodes de transition importante dans la vie (passage du primaire au secondaire, du secondaire vers le Cégep ou le monde du travail, avoir un premier enfant, la retraite, etc.) l'anxiété peut se présenter. Et à l'adolescence, où le (la) jeune prend son autonomie, il (elle) peut se comparer aux autres pour tenter de se définir. Et qui dit comparaison dit aussi risque d'anxiété, encore augmentée par l'usage des réseaux sociaux et leurs images de perfection.

**EN TANT QUE PARENT**, vous avez la **possibilité d'agir positivement sur la psychologie de votre ado** et de l'aider à traverser cette période importante plus sereinement.

## DANS CE GUIDE, DÉCOUVREZ TOUS NOS CONSEILS POUR

- ➔ pour mieux comprendre l'anxiété de votre ado
- ➔ et la gérer lorsqu'elle se présente.









**PARTIE 1 :**  
**QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ**  
**ET LE STRESS ?**





# QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ ?

De façon générale, **LE STRESS** est lié à des **événements ponctuels** et disparaît aussitôt que la « menace » est passée. Que nous soyons en présence physique ou non de l'événement, le corps réagit de la même façon.

**L'ANXIÉTÉ**, elle, se **vit à l'intérieur de la personne** sans que l'événement stressant ait lieu au même moment.

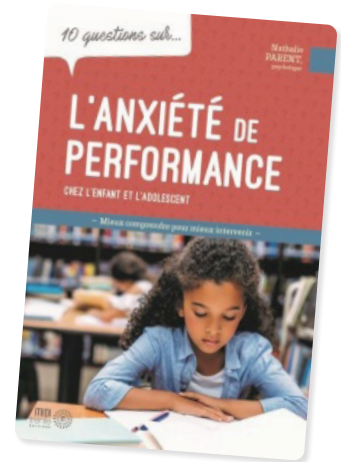
**L'ANXIÉTÉ**, en général, peut se manifester à quatre niveaux :

- un **sentiment de peur** ou de menace (par exemple, la peur d'échouer à un examen ou la peur d'avoir l'air ridicule devant les autres),
- des sensations **physiques** (mal de ventre, bouffées de chaleur, etc.),
- des **pensées** irrationnelles (par exemple, la personne se voit avoir un mauvais résultat alors qu'elle réussit toujours avec brio, scénarios catastrophes) et
- des **comportements** de fuite (la personne évite ce qui lui fait peur comme d'aller dormir chez des amis, elle attend à la dernière minute pour étudier) ou d'attaque (elle étudie beaucoup trop, fait des crises ou s'oppose).

**L'anxiété et la peur sont liées, ce sont des émotions.**



Adapté du livre « **10 questions sur l'anxiété de performance** »,  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente





# LES DIFFÉRENTS TYPES D'ANXIÉTÉ



## L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE :

Il existe différents types d'anxiété. Certain(e)s jeunes sont anxieux(ses) précisément lorsqu'ils(elles) se trouvent face à **une situation où ils(elles) se sentent évalué(e)s**. On parle alors d'anxiété de performance.

Ce sera, par exemple, le cas d'un(e) adolescent(e) qui passera de nombreuses heures à préparer un examen, jusqu'à travailler tard dans la nuit tout en étant persuadé(e) de le couler, quoi qu'il en soit. Ou, à l'inverse, un(e) jeune qui va procrastiner et reculer au dernier moment ses révisions pour éviter de se confronter à la situation qui l'angoisse (et couler son examen par manque de préparation).

➔ **Notez cependant qu'il est normal de ressentir de l'anxiété à l'approche d'un examen.** Tant que cette anxiété ne nuit pas à l'adolescent(e) (en l'épuisant, par exemple, avec une trop grande préparation), on ne parlera pas d'anxiété de performance.

DÉCOUVREZ LES TÉMOIGNAGES DE JEUNES SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE SCOLAIRE AINSI QUE LE DÉCRYPTAGE DE NOTRE EXPERTE NATHALIE PARENT DANS NOS 2 PODCASTS



## L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE :

D'autres jeunes ressentent de l'anxiété sans trop savoir pourquoi et peuvent, par exemple, avoir de la difficulté à s'endormir, sans peur précise. C'est le cas de l'anxiété généralisée.

### Voici un exemple :

Depuis quelques mois, Josy a de la difficulté à s'endormir le soir, surtout le dimanche. Ça tourne dans sa tête sans arrêt, elle pense à une foule de choses : ce qu'il y a à faire pour l'école, son avenir, si elle aura des notes assez élevées pour être acceptée dans le programme d'études de son choix, comment ce sera plus tard en appartement, si elle aura un petit ami dans la prochaine année, etc.



## L'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION :

Voici l'exemple de Soli qui est un jeune très timide/réservé/gêné. Il consulte un psychologue parce qu'il vit des moments de panique intense lorsqu'il doit sortir de chez lui. Tout a commencé lentement et très tôt dans sa vie. Petit, sa mère devait répondre à sa place si on lui posait une question. Quand il a commencé l'école, il faisait des crises le matin pour ne pas y aller. Au début du secondaire, cela s'est aggravé : nausées jusqu'à vomir le matin, étourdissements, palpitations, tristesse et déprime. Chaque jour, il anticipe une catastrophe.



## L'ANXIÉTÉ SOCIALE :

Les jeunes qui souffrent d'anxiété sociale sont très timides et évitent la plupart du temps de parler aux personnes qu'ils(elle) connaissent (enseignant(e), commerçant(e)s...) ou de parler en public (exposés oraux, groupes d'ami(e)s...) par peur du jugement des autres. Lors de leurs phases anxieuses, ils(elles) présentent également des symptômes physiques comme des tremblements, des sueurs etc.

## LES ATTAQUES DE PANIQUE/TROUBLES PANIQUES ET L'AGORAPHOBIE :

Voici l'exemple d'Anthony pour vous permettre de mieux comprendre ces notions:

Au cours d'une promenade, Anthony s'est mis à se sentir très mal soudainement, sans raison apparente pendant une dizaine de minutes : étourdissement, impression d'étouffer, peur intense de perdre connaissance et de mourir.

Comme ce n'est pas la première fois que ça lui arrive, Anthony a consulté un professionnel de la santé qui a vérifié l'absence d'autres conditions médicales qui pourrait expliquer ces comportements. Ces recherches ont abouti à un diagnostic d'attaque de panique. Par la suite, il s'est mis à craindre de revivre la même chose : c'est le trouble panique et a voulu éviter tout endroit où il serait difficile de fuir ou de demander de l'aide si la situation se reproduisait tels les autobus, les foules, être seul à la maison, chercher dans les lieux publics à rester près des portes de sortie : c'est l'agoraphobie.



Adapté du livre  
« **Alex, surmonter l'anxiété à l'adolescence** »,  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente





## COMMENT FONCTIONNE LE STRESS ?

À l'approche d'un événement qu'on juge stressant, le corps sécrète des hormones (ex : le cortisol, l'adrénaline) qui vont envoyer des influx nerveux aux bons endroits pour bien affronter la situation. Les muscles, les sens, sont ainsi pleinement activés pour permettre à la personne de se préparer à faire face à une potentielle menace. Cette mécanique est la même, qu'il s'agisse d'anxiété ou de stress, et elle est parfaitement normale.

**Plusieurs années d'études scientifiques** ont permis aux chercheur(e)s d'identifier quatre éléments qui, lorsqu'ils sont présents dans une situation, peu importe laquelle, suscitent une réponse de stress chez toute personne, et ce quels que soient son sexe, son âge, son origine ethnique et son emploi.



Le Centre d'études sur le stress humain expose ces éléments sous l'acronyme **CINÉ** :

**C = CONTRÔLE** → L'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation à laquelle on fait face.

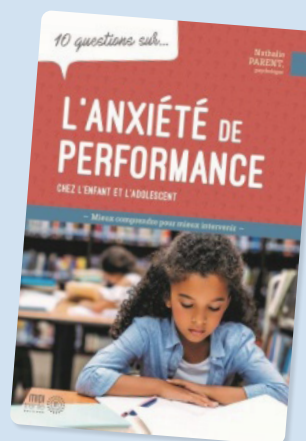
**I = IMPRÉVISIBILITÉ** → La situation est imprévue ou imprévisible.

**N = NOUVEAUTÉ** → La situation est nouvelle.

**É = EGO MENACÉ** → La situation est menaçante pour l'ego de la personne.

**La présence d'un seul de ces éléments suffit pour déclencher le stress.** Mais ils peuvent s'additionner, autrement dit une situation dont les quatre éléments sont réunis engendre une plus grande réponse de stress qu'une situation qui n'en comporterait qu'un seul.

Adapté du livre « **10 questions sur l'anxiété de performance** », Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente







## RÉFLEXION POUR VOUS-MÊMES

Réfléchissez à votre quotidien et à celui de votre jeune, et dressez une liste des événements et des situations qui comportent du **CINÉ** et peuvent ainsi générer du stress, à plus ou moins grande échelle. Cela vous permettra de mieux comprendre les réactions de votre ado.

Pour vous aider, vous pouvez utiliser **ce tableau de « déconstruction du stress »** proposé par le Centre d'études sur le stress humain.

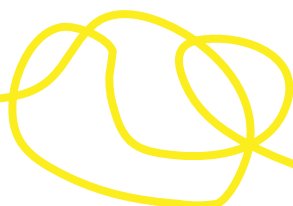


| DÉCONSTRUIRE SON STRESS,<br>UN INGRÉDIENT À LA FOIS. |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN                 |   |  |   |  |
| Vos stresseurs:                                      | Contrôle faible   | Imprévisibilité  | Nouveauté   | Ego menacé   |
|  | Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation. | Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire. | Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit. | Vous avez l'impression que vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. L'un d'eux est au-dessus de vos capacités. |
|  |   |  |   |  |
|  |   |  |   |  |
|  |   |  |   |  |
|  |   |  |   |  |
|  |   |  |   |  |

AUDREY-ANN JOURNAULT - CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN - WWW.STRESSHUMAIN.CA



Tiré de "Enfants stressés ! Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à grandir sereinement", Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente







# LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ SONT-ILS TOUJOURS MAUVAIS ?

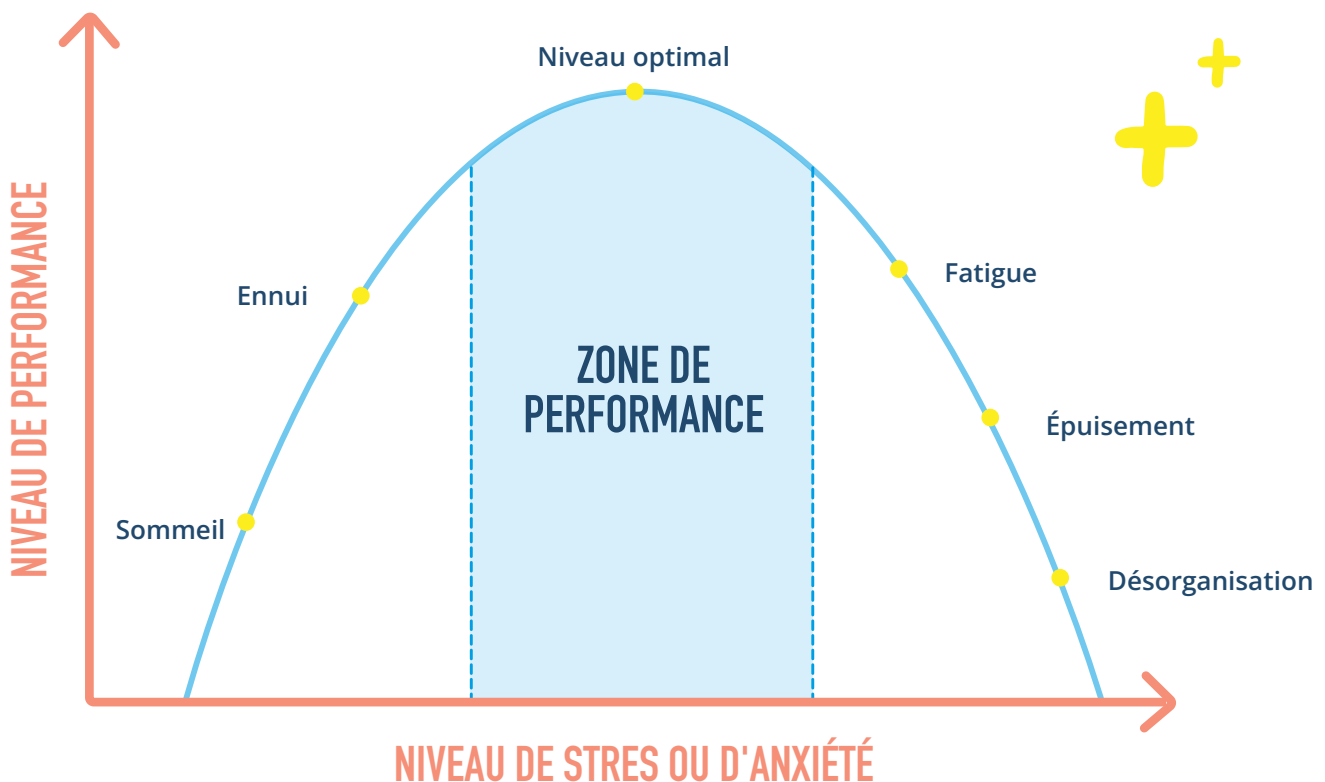
Chaque adolescent(e) va percevoir un événement stressant en fonction de sa personnalité et de son histoire mais aussi de sa propre confiance en ses capacités.

Sachez qu'il existe une zone dite « **OPTIMALE** » de stress et d'anxiété qui permet de performer ou de bien s'adapter.

Un minimum est en effet nécessaire pour mobiliser l'énergie du corps et se mobiliser pour se préparer à ce qui vient. Rappelez-vous les jours précédant un examen important : le fait de l'appréhender et d'être stressé(e) vous permettrait probablement de vous mobiliser pour étudier. Et cela est certainement vrai pour toutes les premières fois que vous avez fait quelque chose.

Comme vous le comprenez, **le stress fait partie de la vie, tout comme les émotions – même les plus dérangeantes** – qui nous parlent de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Le stress et les hormones secrétées sont là pour aider notre corps à nous adapter à notre environnement. Et être en contact avec le stress sans être dépassé, vivre des défis à petite dose, à sa mesure, permet de développer la capacité d'adaptation ainsi que la confiance en soi face aux obstacles éventuels (je suis capable !).

Voici un graphique qui illustre bien le niveau de stress qui peut être **positif comme négatif**, tout dépendant de la tâche à accomplir, de l'intensité de celle-ci et de la personnalité du sujet.



Tiré de "10 questions sur l'anxiété de performance",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

Quand la tâche à accomplir n'apporte pas de défi en soi, il n'y a pas de stress et l'ennui peut s'installer ainsi que le manque de motivation.

**À l'autre extrémité du graphique**, nous voyons qu'une trop grande quantité de stress en durée ou en intensité, selon la perception de l'individu, peut conduire à une fatigue, un épuisement, voire une hyperactivité.

Il existe une **zone optimale** où le stress stimule la personne, la motive en lui donnant des défis à relever en fonction de ses capacités.

➔ **Il est essentiel d'être à l'écoute des signaux du stress et des symptômes afin de réagir avant qu'ils n'arrivent à la phase d'épuisement et ne développent une maladie physique ou psychologique tel un trouble d'anxiété.**



Adapté du livre "**Enfants stressés ! Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à grandir sereinement**", Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente





# QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ ?

Même si les manifestations de l'anxiété sont désagréables, l'anxiété ne doit pas être considérée comme quelque chose de négatif qu'il faut absolument supprimer. De fait, elle varie en intensité et peut être un indicateur de quelque chose à modifier et à apprivoiser. D'un côté, les symptômes peuvent être légers et à l'autre extrême devenir incapacitants et générer des crises de panique.

Voici une liste de symptômes qui peuvent exprimer de l'anxiété :

## MANIFESTATIONS ÉMOTIONNELLES

- ⚠️ Peur, inquiétude, irritabilité, sentiment d'impuissance

## MANIFESTATIONS SOMATIQUES (RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES)

- 😓 Mal de cœur, de ventre, boule dans la gorge ou à l'estomac
- 🌡️ Bouffées de chaleur, frissons, tremblements
- 😓 Impression d'étouffer
- 🤯 Migraine, étourdissements
- 🚽 Manifestations uro-gastro-intestinales (besoin d'aller à la toilette)
- 🍲 Modifications dans l'alimentation (manger plus ou moins)
- 😓 Altérations du sommeil : insomnie, cauchemars
- 💤 Fatigue
- ⚡ Tensions musculaires

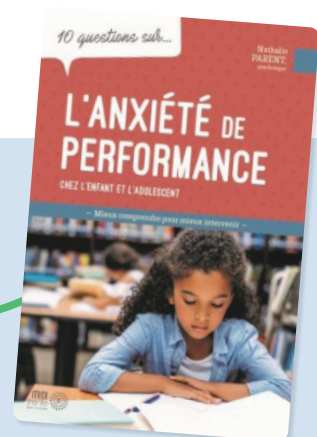
## IMPACTS SUR LE PLAN COGNITIF (SUR LES PENSÉES)

- 💬 Pensées irrationnelles
- 💣 Scénarios catastrophiques

## MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- 🚫 Opposition, demande d'attention, régression
- 😓 Hyperactivité, agitation, difficulté de concentration, hypervigilance
- 💊 Fuite, évitement (dans les écrans, l'alcool, la drogue, le sommeil)
- 📚 Surinvestissement, tendance à « en faire trop » (surentraînement, tendance à étudier sans relâche)
- 👉 Tics ou manies
- ✖ Retrait

Tiré du livre  
« 10 questions sur l'anxiété de performance »,  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente







**PARTIE 2 :**  
**AGIR POUR AIDER**  
**SON(SA) JEUNE À VIVRE**  
**SEREINEMENT SON ADOLESCENCE**





## QUELS COMPORTEMENTS PRIVILÉGIER POUR AIDER SON ADO À RESTER SEREIN(E) ?



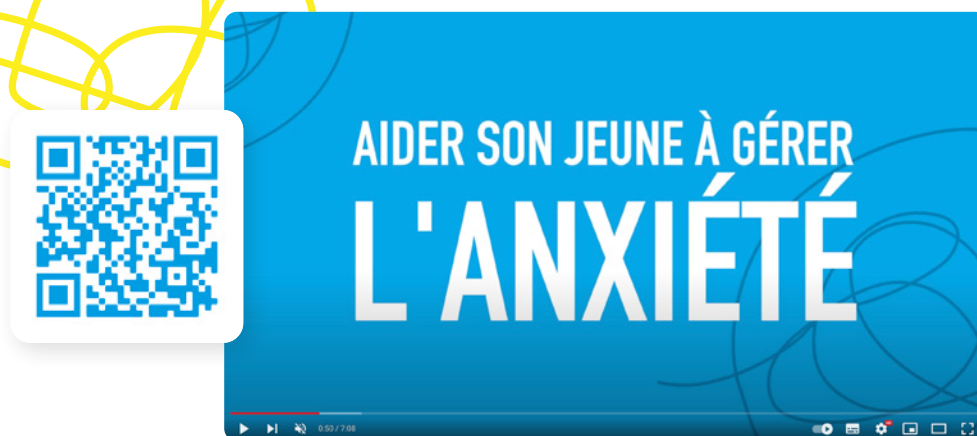
L'adolescence est un moment crucial dans le développement d'un être humain qui prend progressivement de la distance avec ses parents. Cette transition est un facteur d'anxiété pour les jeunes qui peut être accentué si le parent se montre inquiet pour l'avenir ou les capacités du ou de la jeune.

**Il est donc important de prendre conscience de ses pensées et d'agir dessus pour ne pas surprotéger son ado (ou faire les choses à sa place) et lui permettre ainsi de développer la confiance nécessaire pour faire diminuer son anxiété.**

**L'objectif étant**, qu'au final, le(la) jeune développe une confiance face à l'avenir, la pensée que la vie peut être bonne, qu'il n'y a pas qu'un chemin à suivre, que la vie est faite d'émotions agréables et désagréables dont l'anxiété et la peur qu'on doit apprendre à tolérer (et non à fuir).

## DÉCOUVREZ DANS CETTE VIDÉO

les témoignages de parents parlant de **l'anxiété de leurs ados** et des solutions pour les aider à mieux la gérer





## ATTITUDES À PRIVILÉGIER VS ATTITUDES À ÉVITER POUR NE PAS GÉNÉRER DE L'ANXIÉTÉ CHEZ SON(SA) JEUNE

### ATTITUDES À PRIVILÉGIER

### ATTITUDES GÉNÉRANT DE L'ANXIÉTÉ

|   |   |
|---|---|
| Chercher à collaborer, poser des questions au ou à la jeune pour réfléchir ensemble   | Avoir une attitude d'autorité et affirmer qu'on sait tout   |
| Oser montrer ses faiblesses et vulnérabilités   | Ne jamais s'excuser ni avouer ses torts   |
| Accepter que la perfection n'existe pas et que les erreurs sont en fait des apprentissages de la vie  | Avoir tendance à idéaliser et à exiger la perfection  |
| Apprécier l'effort réel   | Exiger de faire toujours mieux  |
| Envisager différents scénarios  | Voir toujours une seule façon de faire  |
| Valider sa peur, chercher à comprendre avec lui ou elle ce qu'il(elle) vit et ressent   | Chercher à convaincre le(la) jeune que c'est dans sa tête, qu'il(elle) n'a pas raison d'avoir peur  |
| Axé sur ce qu'il(elle) est, ses forces et ses défis   | Comparer le(la) jeune aux autres  |
| Prendre une distance pour réfléchir et voir le point de vue de l'ado, se mettre à sa place à son âge  | Rester sur ses positions, vouloir avoir le dernier mot  |
| Accepter les limites qu'imposent la vie, nos limites physiques, de temps, contextuelles   | Vouloir toujours faire plus et plus vite, vouloir tout, tout de suite   |
| Chercher avec le(la) jeune à comprendre ce qui se passe et ce qui serait à modifier   | Faire des menaces à la suite d'un résultat ou d'une performance diminuée. Par exemple, menacer de changer le(la) jeune de programme d'études  |
| Régler ses conflits de couple, consulter et laisser entendre que vous faites le nécessaire pour améliorer la situation afin de diminuer la menace de séparation | Laisser perdurer les conflits ou le manque d'alliance entre les parents   |
| S'ajuster en fonction des réelles capacités du(de la) jeune à ce moment précis  | Avoir trop d'attentes ou des attentes irréalistes envers le(la) jeune   |
| Faire la paix avec qui je suis et l'adolescent(e) que j'ai  | Projeter sa propre vie dans celle de son ado, vouloir qu'il(elle) fasse ce que j'aimerais et non ce qu'il(elle) peut et veut faire  |
| Rester présent à lui(elle), vérifier ce dont le(la) jeune a besoin et ce qu'il(elle) attend de son parent   | Laisser le(la) jeune seul(e), l'ignorer avec une attitude d'«abandon» durant un moment de crise ou, au contraire, rester trop présent en alimentant la crise d'anxiété (ou le sentiment de ne pas être capable) |
| Prendre du recul avant de donner des conséquences et chercher à comprendre ce qui se vit  | La surenchère des conséquences  |
| Prendre le temps de se calmer avant de parler ou d'ouvrir sur une discussion  | Crier, être irritable   |

Adapté du livre « 10 questions sur l'anxiété de performance »,  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente





## FAITES LE POINT SUR VOTRE PROPRE ANXIÉTÉ

Vous pouvez imprimer cet exercice de réflexion et vous poser les questions suivantes pour faire le point sur votre propre comportement face à l'anxiété en tant que parent :

**QUELS SONT LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS QUE J'AI VÉCUS DANS LA DERNIÈRE ANNÉE ?**

---

---

---

---

**COMMENT SE MANIFESTAIT MON ANXIÉTÉ ? AVANT DE PRENDRE CONNAISSANCE DE LA LISTE CI-APRÈS, TENDEZ D'ÉNUMÉRER LES SYMPTÔMES DE VOTRE ANXIÉTÉ.**

---

---

---

---





### MANIFESTATIONS ÉMOTIONNELLES

- Peur
- Inquiétude
- Irritabilité
- Sentiment d'impuissance

### IMPACTS SUR LE PLAN COGNITIF (SUR LES PENSÉES)

- Pensées irrationnelles
- Scénarios catastrophiques



### MANIFESTATIONS SOMATIQUES (RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES)

- Mal de cœur, de ventre, boule dans la gorge ou à l'estomac
- Bouffées de chaleur, frissons, tremblements
- Impression d'étouffer
- Migraine, étourdissements
- Manifestations uro-gastro-intestinales (besoin d'aller à la toilette)
- Modifications dans l'alimentation (manger plus ou moins)
- Altérations du sommeil : insomnie, cauchemars
- Fatigue
- Tensions musculaires

### MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Opposition
- Demande d'attention
- Régression
- Hyperactivité, agitation
- Difficulté de concentration
- Hypervigilance
- Fuite, évitement (dans les écrans, l'alcool, la drogue, le sommeil)
- Surinvestissement, tendance à « en faire trop » (surentraînement, tendance à étudier sans relâche)
- Tics ou manies
- Retrait



**QU'EST-CE QUI POURRAIT EXPLIQUER MON ANXIÉTÉ OU Y ÊTRE RELIÉ ?**

**COMMENT EST-CE QUE JE PERÇOIS MES CAPACITÉS, MA CONFIANCE EN MOI-MÊME ?**

**QUEL LIEN PUIS-JE FAIRE ENTRE MON ANXIÉTÉ ET CELLE DE MON ADO ?**



# BIEN ACCUEILLIR L'ANXIÉTÉ DE SON(SA) JEUNE

## RVCRR (RECONNAÎTRE-VALIDER-CONTENIR-RÉFLÉCHIR-REVENIR)

Votre jeune ne va pas bien et se confie à vous ? Voici des attitudes aidantes pour désamorcer et réguler les émotions de votre ado anxieux(se) :

### • RECONNAÎTRE L'ÉMOTION

Évitez de dire à votre jeune de se calmer ou de nommer ses émotions à sa place : posez-lui des questions sur ce qui lui arrive et laissez-le(la) expliquer ce qu'il(elle) ressent, sans nommer vous-mêmes les termes d'anxiété etc. Ce n'est en effet pas forcément le cas.

N'hésitez pas aussi à utiliser l'humour pour dédramatiser. Avec certaines personnes, tout dépendant de la relation et de l'intensité de la crise d'anxiété, l'humour peut aider. On peut jouer à exagérer ses peurs : « *C'est vrai, tu vas arriver dernier — comme toujours ! — et tu vas avoir l'air ridicule, tout le monde va rire de toi, c'est certain !* »

### • VALIDER

Validez ce qu'il(elle) ressent : la tendance est souvent de dire à un(e) ado anxieux(se) qu'il(elle) n'a pas raison d'avoir peur, mais l'émotion ne se raisonne pas. Dites-lui plutôt : « *Qu'est-ce qui te fait peur?* », puis écoutez, sans chercher à le (la) convaincre. Validez : « *C'est vrai que ça peut faire peur, je comprends* ». Déjà ici, il y aura apaisement. Vous pouvez aussi parler de vos propres peurs ou de celles que vous aviez au même âge : votre jeune se sentira ainsi moins seul(e) et moins « petit(e) » devant l'anxiété.

## UNE TECHNIQUE POUR AIDER VOTRE JEUNE À RÉFLÉCHIR SUR SA SITUATION ?

Utilisez la technique du « **pire qui puisse arriver** » pour chercher à déterminer si « c'est grave ou c'est plate ». Demandez à votre ado quel est le pire qui puisse arriver. Cela peut déjà avoir pour effet de dédramatiser la situation. Et dans son « pire » à lui(elle), vérifiez si c'est « grave » ou juste « plate » si cet événement survient. Par exemple : « *Quel est le pire qui puisse arriver ? – Que j'arrive 3<sup>e</sup>... – D'accord, et ça, c'est grave ou c'est plate ? – Ben, c'est plate. – Tu as raison, ce serait vraiment plate pour toi. Serais-tu déçu(e), en colère, triste, jaloux(se) ?* »





### • CONTENIR

Comme le contenant à l'intérieur de soi, il est important de garder son calme malgré l'intensité de la situation, rester pleinement présent à ce qui se passe. N'hésitez pas à rappeler à votre jeune les limites sur les comportements à avoir ou pas. Évitez d'alimenter la colère par des paroles, des réprimandes, des blâmes, des menaces, etc.



### • RÉFLÉCHIR

Dans votre tête, au moment de contenir l'émotion ou encore lors d'un moment seul(e) (plus tard dans la journée par exemple), réfléchissez à la situation et à ce qui a pu déclencher l'émotion de votre jeune. Cherchez à voir si un besoin ou un désir s'exprime derrière l'émotion ou si d'autres émotions sont présentes. D'une façon générale, cherchez la collaboration plutôt que la confrontation. Plutôt que de lui dire quoi faire ou comment le faire, questionnez-le(la) sur ce qu'il(elle) en pense, sur la manière dont il(elle) voit les choses.



Certains enfants et adolescent(e)s préféreront se retrouver seul(e)s pour s'apaiser. Il est utile de vérifier auprès de votre jeune ce qu'il(elle) préfère et de respecter son choix tout en demeurant présent en pensée (être à l'écoute même si on est dans une autre pièce, réfléchir à la situation en cherchant à comprendre, voir ce que son état me fait vivre, accepter ce qui se passe, aller vérifier les besoins du (de la) jeune après un certain temps).

D'autres jeunes auront besoin de la présence du parent ou de l'adulte pour s'apaiser. Des paroles, le ton de la voix, une chanson, un toucher, une présence silencieuse peuvent contribuer à l'apaisement.



**Souvenez-vous que chaque ado est différent(e) et ce qui fonctionne avec l'un(e), ne fonctionnera pas forcément avec l'autre. Gardez cela en tête pour ne pas culpabiliser si vous ne parvenez pas tout de suite à apaiser votre jeune.**



### • REVENIR

Enfin, il s'agit de revenir avec le(la) jeune sur la situation une fois qu'elle s'est apaisée. Tenez compte de votre réflexion et amenez-la sous forme de question dans l'explication : « *Étais-tu angoissé(e) parce que tu pensais que tu manquais de temps ?* », « *parce que tu ne te sentais pas à la hauteur ?* ».

Ces attitudes ne sont pas innées et demandent un peu de pratique. Le fait de prendre du recul avec le(la) jeune pour réfléchir à une situation ou un événement émotionnel permet d'améliorer ses attitudes pour les fois suivantes.

Évitez aussi de vous placer en « adulte qui sait tout » auprès d'un(e) jeune anxieux(se) qui a tendance à se diminuer et à valoriser les exploits des autres. Il sera de mise de lui faire remarquer cette tendance et de réfléchir aux raisons qui l'amène à se dévaloriser. Et surtout, misez sur le pouvoir de votre ado pour s'en sortir et ne cherchez pas à le(la) surprotéger en lui faisant éviter les situations qui l'angoissent.









## AIDEZ VOTRE JEUNE À REPRENDRE CONFIANCE POUR MIEUX SURMONTER SON ANXIÉTÉ :

- ➔ Quand votre jeune est anxieux(se), encouragez-le(la) et dites-lui que ça va passer. L'anxiété peut être intense et douloureuse, mais c'est comme une vague, ça passe.
- ➔ Aidez-le(la) à affronter sa peur, à son rythme. Présentez-lui cela comme un défi : vous pouvez utiliser l'image d'une montagne à gravir, un pas à la fois. **Et plus on affronte ce qui fait peur, plus l'anxiété diminue en durée et en intensité.**
- ➔ Rappelez-lui des réussites passées ou des moments d'anxiété vécus en axant sur ce qui s'est passé de positif dans la situation. Faites confiance en sa capacité à surmonter son anxiété, cela l'aidera à s'apaiser.
- ➔ Invitez-le(la) à voir les erreurs autrement : elles font partie de la vie et elles nous permettent d'apprendre. Entraînez-le(la) à se demander ce qu'il(elle) peut apprendre des situations difficiles ou anxiogènes.
- ➔ Et n'oubliez pas d'encourager par l'exemple !



Cette partie est tirée du livre  
**"Enfants stressés ! Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à grandir sereinement"**,  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente





**FROM GRAMMAR TO WRITING**

**EXPLORE YOUR STATE** Think about the food best known for your state or city. Write a paragraph comparing your state's food to the food of another city or country. Complete the form on the next page.

Name \_\_\_\_\_  
City or Country \_\_\_\_\_  
State \_\_\_\_\_  
City \_\_\_\_\_  
Country \_\_\_\_\_  
Food \_\_\_\_\_

**WRITE** Use the information from your facts to write a paragraph comparing the food of your state or city to the food of another city or country. Be sure to use the words *more*, *less*, *fewer*, *more than*, *fewer than*, *as many as*, *as few as*, *more than*, *fewer than*, *as many as*, and *as few as*.

**EXAMPLE:** Turkey is healthier than the food in the United States, but it has more farms that grow food. Turkey has more farms that grow food than the United States, but it has more farms that grow food than the United States.

**Common Mistakes in Using Comparisons of Adjectives**

- Use the correct comparative spelling. Do not forget that the spelling of some adjectives changes when you add *-er* or *-est*.
- Use *more* or *less* with most one-syllable adjectives. Do not use *fewer* with adjectives.

**Editing Checklist**

- Did you use *more* or *less* to show how food in one state compares with that in another state?
- Did you use *more than* or *fewer than* to show how food in one state compares with that in another state?
- Did you use *as many as* or *as few as* to show how food in one state compares with that in another state?

**REVISIT YOUR WORK** Read your paragraph again. Can you make any changes? Circle the changes you make.



# QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT-ELLE PRÉOCCUPANTE ET COMMENT AGIR ?

Lorsque les symptômes d'anxiété prennent toute la place, qu'ils empêchent le ou la jeune de bien fonctionner et qu'ils l'entraînent dans une souffrance ou une détresse importante affectant différentes sphères de sa vie (relations, famille, école) depuis plus de six mois, il peut être pertinent de consulter un(e) médecin ou un(e) psychiatre pour déterminer s'il y a lieu d'intervenir, au-delà des conseils donnés dans ce guide.

## Points d'attention à l'annonce d'un diagnostic d'anxiété :

Lorsqu'un diagnostic d'anxiété est émis par un(e) professionnel(le) de la santé, cela permet de mettre des mots sur ce que votre jeune ressent mais vous devez être vigilants à ce que cela ne l'enferme pas ou que cela justifie tous ses comportements. Certain(e)s jeunes en viennent en effet à se définir comme étant ce trouble, tandis que d'autres croient à tort qu'ils(elles) ont un « problème » qui les empêche de fonctionner normalement.

Dans tous les cas, il est toujours préférable de **présenter l'anxiété comme un défi qui fait partie de la vie**, à différents moments et de diverses façons. Lorsqu'un(e) jeune vit de l'anxiété, on l'aide davantage lorsqu'on lui démontre qu'il(elle) a un certain contrôle sur la situation et qu'il(elle) est capable de faire quelque chose pour s'améliorer. D'autant plus qu'il existe plusieurs événements potentiellement stressants dans la vie d'un(e) jeune !



Adapté du livre  
« 10 questions sur l'anxiété de performance »,  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente

### ATTENTION :

Si votre jeune tient des propos suicidaires, parle de la mort, restez avec lui (elle) et signifiez que vous êtes là avec lui (elle), qu'il (elle) n'est pas seul(e). Vous pouvez aussi voir avec lui (elle) pour aller consulter à l'urgence, où les médecins évalueront le traitement approprié (hospitalisation, médicaments, suivi en externe, etc.).





**PARTIE 3 :**  
**BOITE À OUTILS POUR**  
**MIEUX GÉRER L'ANXIÉTÉ**



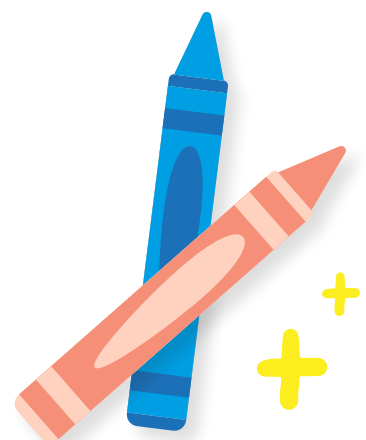
## QUELQUES OUTILS POUR AIDER VOTRE JEUNE À MIEUX GÉRER SON ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN

Voici une boîte à outils que vous pourrez proposer à votre ado **pour l'aider à mieux gérer son anxiété.**

Sachez cependant qu'une technique de respiration qui fonctionne chez l'un(e), peut ne pas être efficace chez l'autre ou peut même perdre de son efficacité chez la même personne. En proposant différents outils à votre jeune, vous lui permettrez de varier ces techniques et de voir celle qui lui convient le mieux à un moment donné.

Pensez cependant à lui rappeler que ressentir du stress ou de l'anxiété n'est pas mauvais en soi et peut même s'avérer très utile pour mobiliser son énergie lors d'un examen ou se préparer adéquatement à une épreuve. Il ne faut donc pas chercher à supprimer l'anxiété à tout prix, ni à mettre en œuvre ces techniques pour tous(tes) les jeunes (qui ont des besoins différents) mais plutôt de ramener son ado à un niveau où il(elle) gère bien son anxiété.

**VOICI QUELQUES OUTILS QUE NOUS VOUS INVITONS À IMPRIMER ET À PARTAGER À VOTRE JEUNE.**





# FAIRE LE POINT SUR LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS RENCONTRÉS PAR VOTRE ADO

Passez en revue avec votre jeune ces différentes situations, et voyez avec lui(elle) ce qui génère de l'anxiété chez lui(elle) :

- 1 = **STRESS LÉGER** : comme une fine pluie qui tombe, on peut rester c'est quand même confortable
- 3 = **STRESS MODÉRÉ** : comme une bonne averse qui nous mouille, on court pour ne pas être trop mouillé
- 5 = **STRESS INTENSE** : comme un orage, on court se cacher pour être à l'abris, c'est risqué

## DANS LA FAMILLE

Un déménagement

La naissance d'un frère ou d'une sœur, d'un demi-frère ou d'une demi-sœur

La séparation des parents

Le mariage ou le remariage des parents

Une maladie ou un décès  
(dans la famille proche, dans la famille élargie, d'un(e) ami(e), d'un animal)

Des examens médicaux

Des problèmes financiers des parents

Des horaires trop chargés ou qui ne tiennent pas compte du rythme de l'adolescent(e)

Des conflits, de la violence

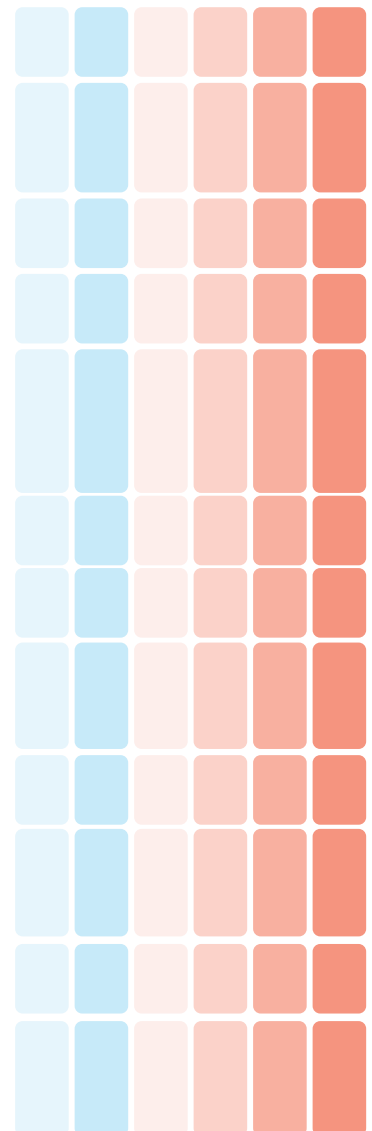
Un milieu instable : discipline trop rigide ou trop de laisser-aller

Une hyperstimulation : bruits, mouvements, activités, écrans

Une pression de performance : être le(la) meilleur(e), être grand(e) et mature, etc.

PAS DE STRESS  
STRESS LÉGER  
STRESS MODÉRÉ  
STRESS INTENSE

0 1 2 3 4 5







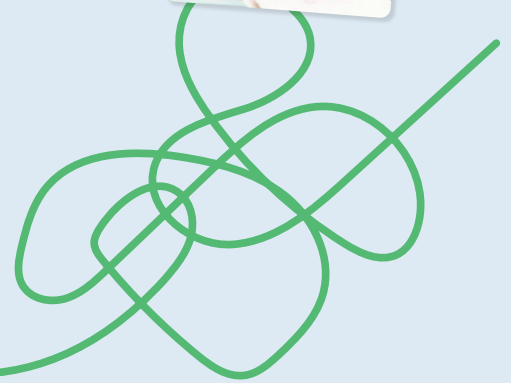


**Ne vous arrêtez pas à cette liste. Vous pouvez prendre le temps d'identifier et partager avec votre ado, les peurs que vous aviez au même âge ainsi que vos peurs actuelles.**

- ➔ Peur de la rentrée scolaire, du changement d'école
- ➔ Peur de dormir seul(e), de la noirceur, de certains animaux ou des insectes
- ➔ Peur des dangers physiques, de la mort ou de la maladie (la sienne ou celle de ses parents), peur de perdre quelqu'un qu'on aime
- ➔ Inquiétudes par rapport au corps qui change, peur de vieillir, peur de la différence, peur de l'avenir ou de devenir adulte, peur des responsabilités
- ➔ Peur d'être rejeté(e) par les autres ou abandonné(e), peur de perdre ses ami(e)s, d'être jugé(e), peur de la solitude
- ➔ Peur de décevoir ou d'être déçu(e) de soi, d'avoir l'air ridicule
- ➔ Peur de l'intimité avec des ami(e)s ou avec un(e) amoureux(se), peur de ne pas avoir de copain ou copine
- ➔ Peur de rater sa vie



Adapté du livre  
**« 10 questions sur l'anxiété de performance »**,  
 Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente







# BIEN GÉRER SON ANXIÉTÉ AVANT UN ÉVÉNEMENT STRESSANT

Les évaluations peuvent être une grande source d'anxiété pour les adolescent(e)s. Découvrez ci-après une fiche avec **15 techniques** pour apprendre de façon ludique et agréable. En effet, varier les situations d'apprentissage permet une meilleure compréhension et rétention de l'information. Vous trouverez ensuite **deux autres exercices** pour mieux gérer l'anxiété et les scénarios catastrophes que certain(e)s ados pourraient élaborer.

**VOUS POUVEZ IMPRIMER LES EXERCICES SUIVANTS ET LES PROPOSER À VOTRE JEUNE OU LES AFFICHER À LA MAISON.**

Les exercices sont tirés des livres de notre experte Nathalie Parent, psychologue.

"10 questions sur l'anxiété de performance",  
Nathalie Parent,  
Éditions Midi-Trente.



"Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",  
Nathalie Parent,  
Éditions Midi-Trente.



## VOICI QUELQUES TÉMOIGNAGES DE JEUNES

parlant de leur **anxiété de performance scolaire**. N'hésitez pas à montrer cette capsule à votre ado pour l'aider à mieux la gérer !







# 15 STRATÉGIES POUR MIEUX APPRENDRE



**FAIS-TOI DES IMAGES  
MENTALES DE TES NOTES**

**ÉTUDIE AVEC  
DES AMI(E)S**

**ENREGISTRE-TOI ET  
RÉÉCOUTE LA MATIÈRE  
ENSUITE**

**ÉCRIS DES FICHES OU  
DES QUESTIONS QUIZ**

**MANIPULE LE MATÉRIEL,  
FAIS OU REGARDE DES  
DÉMONSTRATIONS**

**SOULIGNE, METS DE LA  
COULEUR DANS TON  
TEXTE**

**ÉTUDIE EN BOUGEANT**  
(tu peux faire du vélo  
stationnaire, manipuler des  
balles antistress, faire des  
jumping jack entre deux  
segments!)

**ÉCHANGE, DISCUTE OU  
FAIS DES DÉBATS SUR LA  
MATIÈRE**

**REGARDE DES VIDÉOS  
SUR LA MATIÈRE OU  
LE MOUVEMENT À  
APPRENDRE**

**EXPLIQUE LA MATIÈRE À  
QUELQU'UN**

**CHERCHE DES EXEMPLES  
POUR COMPRENDRE LA  
MATIÈRE OU L'EXPLIQUER**

**DEMANDE DE L'AIDE,  
POSE DES QUESTIONS**

**FAIS-TOI DES RÉSUMÉS,  
PRENDS DES NOTES**

**LIS À VOIX HAUTE**

**FAIS DES GRAPHIQUES,  
DES TABLEAUX OU DES  
DESSINS DE CE QUE TU  
DOIS ÉTUDIER**



Tiré du livre "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.



## STRESSÉ(E) AVANT TON EXAMEN ? ESSAYE LA VISUALISATION



→ Ferme les yeux



→ Imagine-toi pendant l'examen,  
devant ta feuille par exemple



→ Étape par étape, imagine-toi bien faire les choses  
en essayant de rester détendu(e)

## UNE SITUATION T'ANGOISSE ? POSE-TOI CES 3 QUESTIONS



→ Imagine toi ce qui pourrait t'arriver de pire  
dans la situation qui t'angoisse



→ Penses-tu que cette situation se produira  
à coup sûr ?




→ Dans la pire des situations,  
existe-t-il encore des solutions (un plan B) ?

## IDENTIFIER DES SOLUTIONS POUR CHAQUE SITUATION :

Voici un dernier exercice que vous pouvez proposer à votre ado.

Pour chaque situation qui l'angoisse, il(elle) peut identifier et écrire sur un cahier:

 ses émotions

 son comportement

 sa pensée

 ses sensations physiques

 ses stratégies pour mieux gérer son anxiété.

Voici ci-dessous un exemple :

**SITUATION :** Avant un examen

**ÉMOTIONS :** Anxiété, peur d'échouer.

**COMPORTEMENT :** Je procrastine.

**PENSÉE :** Je n'y arriverai jamais.

**SENSATIONS PHYSIQUES :** J'ai des tensions dans le cou. J'ai mal à la tête.

**STRATÉGIES :**

- **Je me fixe des moments d'étude.** Je m'y prends à l'avance. Je vais aux périodes de récupération pour m'assurer de bien comprendre. Je varie mes stratégies d'étude. Je passe à l'action !
- **Je me dis que je fais un pas à la fois.**
- **Je laisse les écrans de côté.** Je me trouve des moyens pour évacuer les tensions (ex : activité physique, étirements, automassage des épaules et du cou). Je change souvent de posture de travail.



Pour d'autres exemples et exercices, n'hésitez pas à consulter le livre de Nathalie Parent : "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence", Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.



# IDENTIFIE DES SOLUTIONS POUR CHAQUE SITUATION STRESSANTE



SITUATION :

.....

ÉMOTIONS :

.....

COMPORTEMENT :

.....

PENSÉE :

.....

SENSATIONS PHYSIQUES :

.....

STRATÉGIES :

.....

.....

.....

.....





# APPRENDRE À VOTRE ENFANT À RÉAGIR PENDANT UNE SITUATION DE STRESS

Comme l'anxiété est surtout présente **quand une personne anticipe une menace ou un événement négatif**, il est essentiel pour l'apaiser de se ramener à « **ici et maintenant** ». Votre jeune peut donc tenter d'agir sur les éléments sur lesquels il(elle) a du pouvoir dans le moment présent.

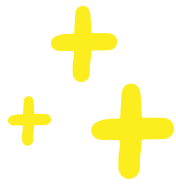
VOUS POUVEZ IMPRIMER LES EXERCICES  
SUIVANTS ET LES PROPOSER À VOTRE ADO OU  
LES AFFICHER À LA MAISON











# RÉAGIR EN SITUATION DE STRESS PENDANT UN EXAMEN

Si tu te sens angoissé(e) lors d'un examen ou une autre situation, tu peux :



## 1ÈRE ÉTAPE

Placer tes mains sur la table ou sur tes genoux

## 2ÈME ÉTAPE

Fermer les yeux en respirant lentement



## 3ÈME ÉTAPE

Te concentrer sur ce que tu ressens sous tes mains : la chaleur ou la froideur, la texture de la table ou de tes vêtements, les légers mouvements, les picotements, etc.



Tu peux rester comme ça jusqu'à ce que tu te sentes détendu(e), ce qui peut prendre entre 2 à 5 minutes.

Sache que juste boire de l'eau **peut aider à te changer les idées et contribuer à tasser temporairement ton stress (anxiété)**



Tiré du livre  
"10 questions sur l'anxiété de performance",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.





**AGIR SUR SA RESPIRATION :**  
**LA RALENTIR ET L'ALLONGER EN LA RAMENANT**  
**AU NIVEAU DU VENTRE**

## EXERCICE DE RESPIRATION



Commence en prenant quelques respirations lentes et profondes,  
jusque dans le bas ventre.

Ensuite, inspire en levant lentement les bras jusqu'au-dessus de la tête.  
Tiens deux secondes.

Expire lentement en redescendant les bras.

Répète la même chose pour trois ou  
quatre respirations complètes.

## AGIR SUR SES PENSÉES :

ÉCOUTER SA PETITE VOIX INTÉRIEURE ET TENTER DE MODIFIER SES PENSÉES NÉGATIVES EN SE CONCENTRANT PLUTÔT SUR SES BONS COUPS ET SUR CE QU'ON PEUT FAIRE CONCRÈTEMENT POUR AFFRONTÉ LA SITUATION DE MANIÈRE POSITIVE



En résumé,  
**JE PEUX contrôler...**



→ CE QUE JE DIS;

→ CE QUE JE DÉCIDE DE FAIRE;

→ CE QUE JE DÉCIDE;

→ LA POSSIBILITÉ D'ACCEPTER  
ET DE DÉTERMINER MES LIMITES;

→ CE QUE J'ÉCOUTE;

→ CE QUE J'APPRENDS DES  
SITUATIONS QUE JE VIS;

→ CE QUE JE REGARDE;

→ MES EFFORTS ET  
MA PERSÉVÉRANCE;

→ LES PERSONNES AVEC QUI  
JE VEUX ÊTRE EN RELATION;

→ MA PETITE VOIX INTÉRIEURE;

→ LA PLANIFICATION DE MON TEMPS;

→ MA RESPIRATION;

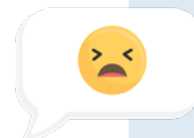
→ LE RAPPEL DE MES BONS COUPS  
ET DE MES CHOIX.

→ MON COMPORTEMENT;





## AGIR SUR SES ÉMOTIONS



Si je me retrouve **en situation d'anxiété**, je prends le temps de voir la situation dans son ensemble.

Je sais que je peux être **envahi(e) par des émotions** et me sentir en déséquilibre, comme si un tremblement de terre se produisait.

Je m'arrête et je prends le temps de réfléchir aux moyens que je possède pour me **calmer**.



### JE PEUX AGIR SUR DES FACTEURS INTÉRIEURS

(ex : respirer, me détendre, me parler intérieurement, reconnaître et nommer mes émotions)



### JE PEUX AUSSI AGIR SUR DES FACTEURS EXTÉRIEURS

(ex : aller parler à quelqu'un, écouter de la musique, sortir prendre l'air)





## POUR ALLER PLUS LOIN AVEC L'AUTEURE :

📌 [Site web de Nathalie Parent, psychologue](#)



📌 [Conférences ou formations offertes sur le sujet](#)



📌 [Page Facebook](#)



### LIVRES :



10 Questions  
sur l'anxiété de  
performance

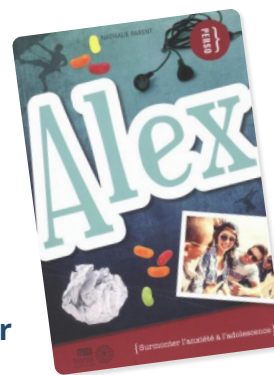


Enfants  
stressés

Vic, l'anxiété de  
performance à  
l'adolescence

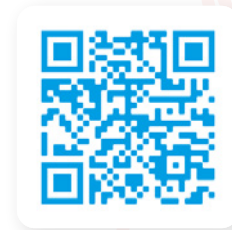


Alex, surmonter  
l'anxiété à  
l'adolescence



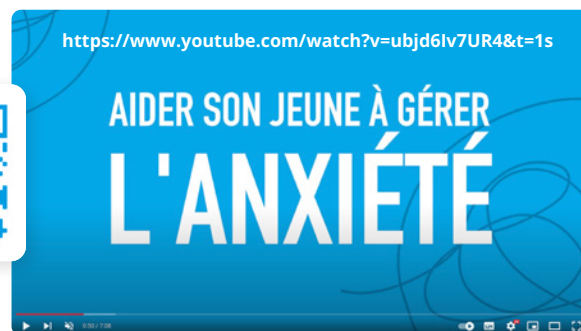


# DÉCOUVREZ TOUS NOS OUTILS POUR AIDER VOTRE ADO À DÉVELOPPER UNE BONNE SANTÉ MENTALE DANS NOTRE TROUSSE FAMILLE



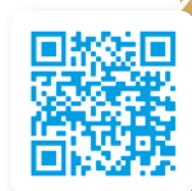
## DÉCOUVREZ DANS CETTE VIDÉO

les témoignages de parents parlant de **l'anxiété de leurs ados** et des solutions pour les aider à mieux la gérer



## FAITES DÉCOUVRIR À VOTRE ADO

notre capsule vidéo avec de nombreux témoignages de jeunes et des solutions :



## NOS 2 PODCASTS :

- Témoignages d'ados souffrant d'anxiété de performance scolaire
- Décryptage de notre experte Nathalie Parent, psychologue





# NOUS REMERCIONS NATHALIE PARENT,

psychologue, conférencière et formatrice,  
pour la rédaction de ce mini-guide.

## NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT NOTRE PARTENAIRE :






**Les Éditions Midi-Trente** : des livres pratiques et des outils d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et stimuler le potentiel des petits et des grands.

**N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER LEURS OUVRAGES ET OUTILS !**

[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)  
SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON.



 Fondation Jeunes en Tête  
 @jeunesentete  
 Fondation Jeunes en Tête