

Kushpinelitamun (auassatsh / ussinitishuatsh)

Gestion de l'anxiété

Le stress c'est... la réaction de ton corps face à une situation qui lui demande de s'adapter. Le stress est normal et essentiel dans ta vie, c'est lui qui te donne de l'énergie pour étudier pour ton examen.



(Pour plus d'informations, voir la fiche sur le sujet).



L'anxiété c'est... la peur d'une menace ou d'une situation future, réelle ou imaginée. (par exemple, l'idée qu'une personne que tu aimes tombe malade).

Comment reconnaître l'anxiété?

Est-ce que:

- Tu as de la difficulté à dormir
- Tu ressens de l'isolement ou de la tristesse
- Tu as des difficultés à l'école (comme avec ta concentration par exemple)
- Tu souffres de maux de ventre, de tête, de vomissements ou d'une fatigue importante
- Tu fais des crises de colère ou de pleurs que tu as de la difficulté à expliquer

- Tu t'inquiètes par rapport à des scénarios catastrophiques
- Tu as de la difficulté à te faire de nouveaux ami.e.s
- Tu t'inquiètes pour ta santé ou celle de tes proches
- Tu fais de l'évitement face à certaines situations qui sont trop inconfortables pour toi (aller à l'école, voir des ami.e.s, participer à certaines activités, etc.).

© Patrick Simard

Qu'est-ce qui peut causer l'anxiété ?

Il y a plusieurs causes possibles, en voici des exemples:

- Un événement survenu dans ton entourage, comme le décès d'une personne que tu aimes
- Un conflit ou de l'intimidation
- Des exigences trop élevées ou la peur de ne pas réussir
- Un changement ou une nouveauté importante dans ta vie
- Un échec ou de la pression scolaire
- Un manque de réponse à tes besoins essentiels (te sentir en sécurité, manger, dormir, boire)

**À l'extrême, l'anxiété peut parfois mener au développement d'un trouble anxieux. On parle d'un trouble quand:

- Tu ressens une anxiété et une peur énorme par rapport à la situation que tu vis;
- Tu vis de la détresse ou tu as des difficultés à effectuer tes activités (école, travail, maison, relations, etc.);
- Tes symptômes sont présents pendant 6 mois ou plus.

© Patrick Simard

Que faire lorsque tu es anxieux.se?

Parler de la situation à une personne de confiance

Pratiquer des techniques de respiration;
Plusieurs exercices de respiration existent. Par exemple, tu peux inspirer en comptant jusqu'à cinq, et expirer en comptant jusqu'à sept..

Tu peux utiliser des applications mobiles comme Petit Bambou, Respirelax, Headspace pour te guider.

Écrire les choses qui te préoccupent

Prendre du temps pour te reposer

Prendre une pause des réseaux sociaux et des jeux vidéos afin de t'aider à te détendre

Écouter ta chanson préférée et te concentrer sur les paroles ou les notes de musique

Faire du sport ou toute autre activité qui te rend heureux.se

Te dire que tu es capable et t'imaginer en train de réussir la tâche qui te rend anxieux.se



UQAC

Clinique universitaire en travail social
Université du Québec à Chicoutimi



UQAC

Clinique universitaire d'orthopédagogie
Université du Québec à Chicoutimi



© Patrick Simard

Pass

Une initiative de



Projet d'Accompagnement Scolaire et Social de Montréal

Références

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5 (5e éd.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
Lebel, G. (2011).

Guide d'autosoins pour la gestion du stress. <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>
<https://jeunessejecoute.ca/information/comment-faire-face-la-panique-et-lanxiete/>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-anxieux-peur#_Toc1381237

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/anxiete-chez-les-enfants#c1585>, <https://cmha.ca/fr/documents/les-enfants-les-adolescents-et-lanxiete>

© Patrick Simard