

Gestion du stress et de l'anxiété

Comment soutenir son enfant au travers des exigences scolaires et des pressions sociales qu'il ressentira lors de son passage au secondaire ?

Stéfanny Trudeau
Sexologue et intervenante psychosociale
ALPABEM

Anxiété et stress



Le stress et
l'anxiété



Comment les
reconnaître



La recette du
stress



Comment le
surmonter



Attitudes à
adopter



Ressources et
questions

Le stress et l'anxiété

Le stress aigu (court terme):

- État de tension **temporaire** lié à un événement ponctuel ;
- Fait partie du quotidien ;
- Augmente le niveau de performance, la motivation, l'analyse et la compétition ;
- Peut engendrer de l'inquiétude et de la tension.

Le stress chronique (à long terme = anxiété):

- État de tension **constant** qui perdure au-delà d'un événement stressant ;
- Effet *bulldozer* sur le corps, cause de la souffrance ;
- Nuit au fonctionnement global et aux activités quotidiennes ;
- Nuit aux relations interpersonnelles ;

La recette du stress

Contrôle

Impression de ne pas avoir (ou avoir peu) de contrôle sur une situation

Imprévisibilité

Quelque chose de complètement inattendu se passe ou il est impossible de savoir à l'avance ce qui se passera

Nouveauté

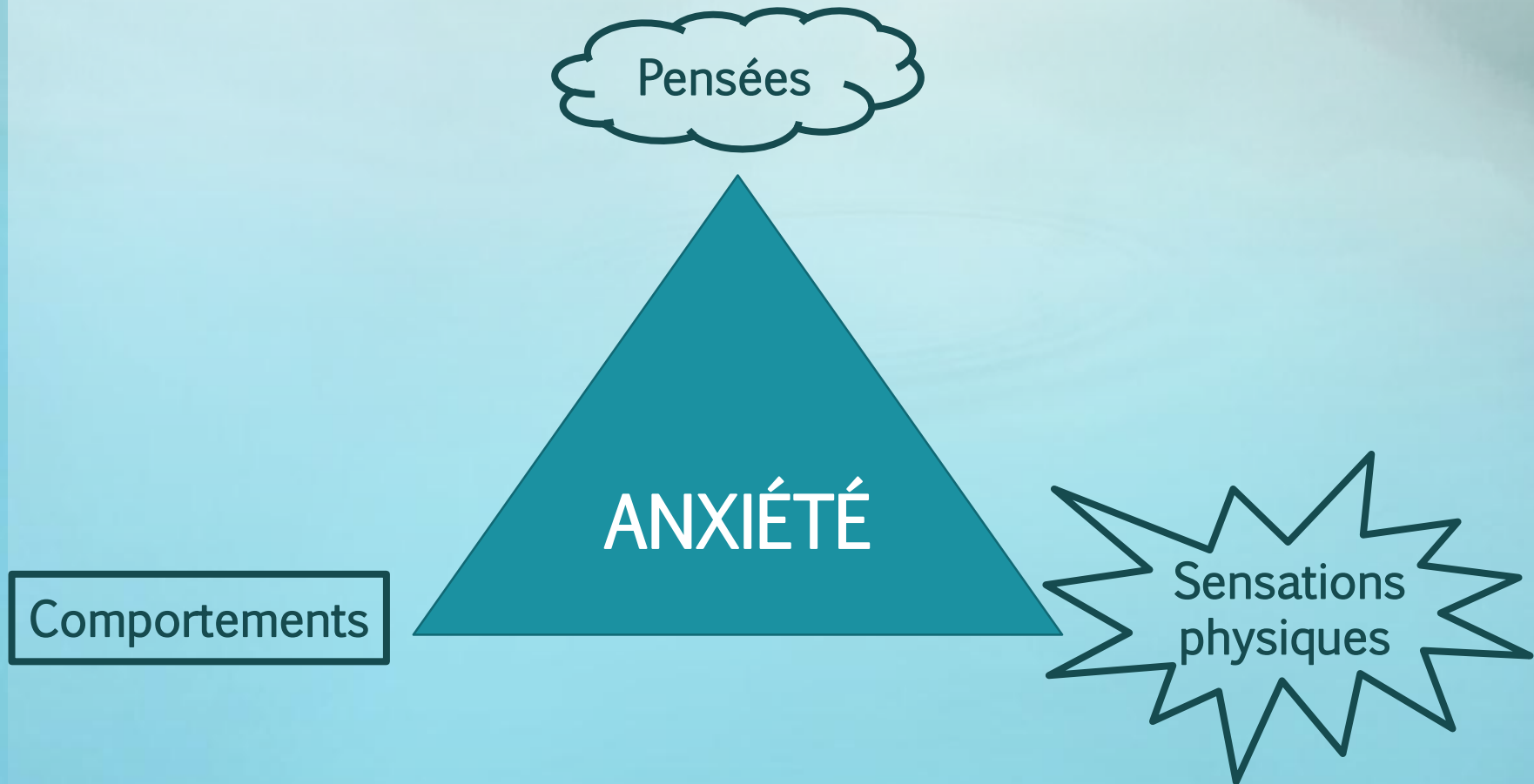
Il se passe quelque chose de nouveau, de jamais vécu

Ego menacé

Impression que les capacités, habiletés et compétences sont mis à l'épreuve.
Possibilité de douter de soi

* Chaque personne et chaque situation a une recette unique et différente *

Comment reconnaître l'anxiété



Les composantes s'influencent

Les pensées

Anticipation du pire ; surestimation des probabilités et des conséquences ; pensées irréalistes ou irrationnelles (distorsions cognitives) et obsessions



Les sensations physiques

Augmentation du rythme cardiaque et respiratoire ; palpitations ; nausée ; transpiration abondante ; tension musculaire ; maux de tête et envie d'uriner fréquemment



Les comportements

- Évitement
- Fuite
- Hypervigilance
- Pleurs
- Réassurance
- Tremblements
- Crise
- Mutisme
- Compulsions

Comment le surmonter?

C I N É

Contrôle faible / Imprévisibilité / Nouveauté / Égo menacé

- Augmenter le sentiment de contrôle
- Diminuer l'imprévisibilité
- Diminuer l'impression de nouveauté
- Diminuer l'impression d'égo menacé

Attitudes à adopter avec son jeune

- Rassurer sans surprotéger
- Valoriser ses succès et réussites
- Ne pas choisir pour lui, explorer ses propres solutions
- Encourager-le à vivre des situations stressantes
- Encourager-le à ne pas éviter

Valoriser son autonomie et sa capacité d'être responsable

Ressources

Quand consulter?

- Dès que le bien-être du jeune et /ou de la famille est affecté.
- Ne pas trop attendre, car le monde des jeunes évolue vite!

Quelle ressource contacter?

- ATMN
- MAAS
- 211 et 811

Comment faire une demande?

- Via Info-Social (811 option 2)
- Médecin de famille



Ressources

- Boisvert, Céline. « Parents d'ados : de la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir », Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, 2003
- Biegel, Gina. « Journal pour gérer mon stress », Éditions La boîte à livres, 2011
- Earl, Hipp. « Comment vaincre mes montres intérieurs / la gestion du stress pour adolescents », Éditions La boîte à livres, 2009
- Christophe, André. « Méditer jour après jour », Éditions L'iconoclaste, 2011
- Jabat-Zinn, Jon. « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience », Éditions De Boeck, 2009
- Dewulf, David. « Mindfulness : la pleine conscience pour les ados », Éditions De Boeck, 2012

Période de questions

« ...le changement n'est pas seulement nécessaire à la vie, il est la vie. Et, par conséquent, vivre c'est s'adapter. »

Alvin Toffler

Bibliographie

- [Sonia Lupien, Par amour du stress.](#)
- [Guides théoriques des groupes pour enfants et adolescents «Mes pouvoirs contre l'anxiété» offerts par le CISSS de Laval \(par Julie Chabot, travailleuse sociale de l'équipe Santé mentale jeunesse\)](#)
- http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress_composantes_do
- <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/prevenir-l-anxiete-chez-les-enfants/>