

Comprendre l'anxiété : Comment soutenir votre enfant ou votre jeune



Cette ressource a été créée pour aider les parents et les personnes responsables à comprendre les manifestations de l'anxiété chez leur enfant ou leur adolescent et à déterminer quand ils pourraient avoir besoin d'un soutien professionnel. Des ressources supplémentaires de [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) sont intégrées à cette trousse, ainsi que des moyens pour les familles de communiquer avec les services de santé mentale pour enfants et adolescents de leur communauté.

Quel est le contenu de cette ressource ?

- À propos de l'anxiété
- Comment puis-je soutenir mon enfant ou mon jeune qui souffre d'anxiété ?
- Comment puis-je rechercher un soutien officiel ?
- Ressources additionnelles



À propos de l'anxiété

L'anxiété est un phénomène normal de la vie que nous connaissons tous de temps en temps. Lorsque nous sommes anxieux, nous pouvons être mal à l'aise, inquiets ou nerveux, mais le plus souvent, il s'agit de sentiments temporaires associés à des situations ou à des objets spécifiques (par exemple, aller chez le dentiste ou voir l'équipement utilisé pour les procédures dentaires). L'anxiété provoque certains sentiments (par exemple, malaise, appréhension, manque de souffle), ce qui affecte notre façon de penser (par exemple, « Oh non... ce dentiste va utiliser cette fraise dans ma bouche et cela va me faire mal »), qui à son tour affecte ce que nous faisons (par exemple, avoir envie d'annuler notre rendez-vous chez le dentiste).

L'anxiété normale ne doit pas être évitée, car elle nous aide à rester vigilants face aux dangers potentiels—vous avez peut-être entendu parler de la « réaction de lutte ou de fuite ». Pour certaines personnes, cependant, l'anxiété peut prendre le dessus et nous amener à éviter des choses qui sont bonnes pour nous, comme les événements sociaux, le fait d'être avec des amis ou d'essayer un nouveau sport (ou d'aller chez le dentiste) ! Chez les enfants et les jeunes, l'anxiété est tout à fait normale et peut être provoquée par des événements stressants (par exemple, un examen) ou des situations inconnues (par exemple, l'entrée dans une nouvelle école). En général, ces réactions anxieuses passent rapidement. Toutefois, si les sentiments, les pensées et les réactions anxieuses commencent à interférer avec les activités quotidiennes normales, il est peut-être temps d'examiner de plus près ce qui se passe.

À quoi ressemble l'anxiété chez les enfants et les jeunes personnes ?

L'anxiété met mal à l'aise, et les enfants et les jeunes ne sont pas toujours capables de décrire leurs sentiments de manière concrète. Leurs sentiments d'anxiété peuvent être rendus plus inquiétants parce qu'ils peuvent penser que quelque chose de mauvais se passe en eux, qu'ils se sentent gênés ou qu'ils éprouvent de la confusion ou de la honte à l'égard de certains de leurs comportements. En tant que parent ou aidant naturel, la capacité à reconnaître les sentiments et les comportements anxieux peut vous aider pour que vous puissiez à votre tour aider votre enfant ou votre jeune à gérer ces expériences. **Bien que l'anxiété puisse se manifester différemment chez chaque enfant et chaque jeune, voici certains des signes les plus courants :**

- **Sensations physiques dans le corps :** par exemple, accélération du rythme cardiaque, maux de tête, maux d'estomac, troubles du sommeil ou cauchemars
- **Pensées :** par exemple, inquiétude constante, panique, pensées obsessionnelles, désir d'être parfait, sentiment de perte de contrôle
- **Comportements :** par exemple, évitement des amis et des situations sociales, peur intense de faire une présentation en classe, peur intense de faire une erreur, anxiété liée aux examens, accès de colère ou explosifs, évitement de l'école, sommeil trop court ou trop long, difficulté à commencer ou à interrompre une tâche

L'anxiété est fréquente et généralement de courte durée. Toutefois, si les symptômes susmentionnés durent longtemps, accablent votre enfant ou votre adolescent et/ou interfèrent avec ses activités quotidiennes, ils peuvent commencer à nuire à son appétit, son sommeil, son humeur, sa capacité à se concentrer, sa capacité à se détendre et sa joie de vivre en général. En tant que parent ou aidant naturel, vous pouvez chercher à savoir si votre enfant ou votre jeune présente les signes d'un trouble anxieux.

Quels sont les troubles anxieux les plus courants ?

Chez les [enfants plus jeunes](#), l'anxiété peut se présenter de plusieurs façons, entre autres :

- **Phobie spécifique.** Il s'agit d'une peur extrême d'un objet ou d'une situation qui ne met pas la vie en danger, comme les araignées ou les ascenseurs.
- **Anxiété de séparation.** Cela provoque un sentiment de détresse intense lorsque les enfants sont séparés de leurs parents ou des personnes qui s'occupent d'eux.
- **Trouble d'anxiété sociale.** Cela provoque des inquiétudes intenses lorsque l'enfant se trouve dans une situation sociale ou rencontre de nouvelles personnes.
- **Mutisme sélectif.** Cela entraîne une incapacité à parler dans certaines situations et pas dans d'autres.
- **Syndrome de stress post-traumatique (SSPT).** Il peut se développer après que l'enfant a été impliqué dans un événement traumatisant ou en avoir été témoin, ce qui provoque chez l'enfant des retours en arrière, des cauchemars, etc.

Chez les [enfants et les jeunes plus âgés](#), l'anxiété peut aussi se présenter d'autres façons, entre autres :

- **Trouble d'anxiété généralisée.** Cela implique de s'inquiéter fortement de ce que la plupart des gens considèrent comme des problèmes mineurs, comme faire une erreur ou avoir une mauvaise note.
- **Trouble panique.** La personne ressent un sentiment de danger extrême, qui s'accompagne de tremblements, de vertiges et d'un manque de souffle.
- **Trouble obsessionnel-compulsif (TOC).** Cela implique de ruminer (c'est-à-dire de ressasser quelque chose dans son esprit) et de faire quelque chose pour essayer de diminuer ces pensées négatives (par exemple, se laver les mains ou compter les pas).
- **Écoanxiété.** Il s'agit d'un nouveau terme récemment inventé pour décrire les vives [inquiétudes et préoccupations suscitées par le changement climatique](#).

Quelles sont certaines des causes de l'anxiété ?

De nombreuses [causes](#) peuvent être à l'origine d'un trouble anxieux. Il est donc important de demander l'avis et les conseils d'un professionnel pour mieux comprendre l'origine de ce trouble chez votre enfant ou votre adolescent. Dans certains cas, les enfants peuvent hériter de traits ou de gènes de parents qui souffrent également d'anxiété, ou ils peuvent avoir une certaine chimie du cerveau qui provoque certains des symptômes de l'anxiété.

Les situations de vie et les [déterminants sociaux de la santé](#) (en particulier la pauvreté et l'insécurité alimentaire, le manque d'accès à l'éducation et aux services de santé, les problèmes de logement, le sexe et l'orientation sexuelle, la race et le racisme, et l'exclusion sociale) peuvent également provoquer des sentiments d'anxiété et/ou contribuer au développement d'un trouble anxieux.

Comment puis-je soutenir mon enfant ou jeune qui souffre d'anxiété ?

En tant que parent ou aidant naturel, vous pouvez aider votre enfant à gérer ses symptômes liés à l'anxiété de différentes manières. Il est important de collaborer avec tous les professionnels qui travaillent également avec votre enfant ou jeune, car ensemble, vous formez une base solide de soutien pour lui/elle. Voici quelques actions concrètes que vous pouvez entreprendre :

Écoutez

Prenez le temps d'écouter et de comprendre les préoccupations liées à l'anxiété de votre enfant ou votre jeune. Il est important de le faire de façon neutre sans insinuer que leurs inquiétudes sont raisonnables ou déraisonnables. Parfois, il peut être utile d'utiliser la [Feelings Wheel](#) (roue des sentiments) de sorte que votre enfant ou votre jeune puisse exprimer ses sentiments par des mots.

de **PARENT**
à **PARENT**

L'anxiété est une réalité pour votre enfant ou votre jeune, même si vous ne pouvez pas vous imaginer ce qu'elle est. N'hésitez pas à la prendre au sérieux.



Encouragez l'utilisation d'outils

Lorsque l'anxiété de votre enfant est faible, aidez-le/la à apprendre des stratégies d'apaisement ou des exercices de respiration (par exemple, la respiration circulaire) qui peuvent être utiles dans les moments d'anxiété. La pratique de ces [stratégies](#) pendant les périodes non anxieuses peut renforcer la « mémoire musculaire » afin que votre enfant puisse y faire appel plus facilement dans les moments où il/elle se sent anxieux.se.



« Apprenez vous-même les techniques de stabilisation afin de pouvoir les utiliser avec votre enfant ou votre jeune pour l'aider à se stabiliser dans les moments de détresse. »

Résoudre les problèmes ensemble

Rappelez à votre enfant ou à votre jeune que l'anxiété est une expérience normale et qu'il/elle est capable de la gérer. Travaillez ensemble pour explorer des approches pratiques, comme remettre en question des pensées anxieuses et les remplacer par des perspectives équilibrées ou développer des compétences pour tolérer les pensées angoissantes.

Vous pouvez dire : « Je comprends que tu aies de l'inquiétude à propos de _____. Parles-moi de cette inquiétude. Où as-tu appris cette inquiétude ? (par exemple, en lisant un livre, en regardant un film, etc.) Penses-tu que cela risque d'arriver ? Quel est notre plan si cela survient ? Un plan peut les aider à se sentir validés et moins inquiets de ne pas savoir comment réagir si leurs pires craintes se réalisent.



Recherchez un soutien formel

Nous avons parlé auparavant de la valeur des médecins de famille, infirmières et infirmiers praticien.nes et autres thérapeutes/conseiller.ères qui peuvent fournir des conseils et un soutien de manière officielle. En Ontario, les enfants et les jeunes peuvent obtenir de l'aide auprès de [services communautaires](#) composés de travailleurs sociaux, de psychologues et de psychothérapeutes qualifiés pour des consultations et des évaluations spécialisées, un soutien aux aidant.es naturel.les, des conseils et des thérapies, ainsi que des traitements plus intensifs à domicile ou en résidence.

Travailler avec les partenaires de l'école

Lorsqu'un enfant ou jeune est en difficulté, il est naturel de vouloir éviter ce qui crée des sentiments d'anxiété. Si de nombreux enfants trouvent que l'école est un environnement attrayant et agréable, pour certains, elle peut être une source d'anxiété, ce qui peut les inciter à vouloir rester à la maison. En tant que parent ou aidant.e naturel.le, vous pouvez aider votre enfant ou votre jeune à [gérer ces préoccupations et à s'épanouir à l'école](#). Ce peut être une bonne idée de parler à [l'enseignant/e de votre enfant ou jeune](#) (ou un autre membre de l'équipe scolaire avec qui vous vous sentez à l'aise) pour comprendre comment les aider à réussir à l'école.

Les écoles de l'Ontario offrent des services d'évaluation, de prévention et d'intervention précoce dispensés par des professionnels de la santé mentale qui peuvent traiter l'anxiété en milieu scolaire.

Visitez le site [À vos côtés](#) de Santé mentale en milieu scolaire Ontario pour plus d'information sur les soutiens à l'école.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Aider au moment présent

Lorsque votre enfant ou votre jeune éprouve des difficultés, l'une des premières choses à faire est de valider ses sentiments. Rassurez-les avec des phrases comme « Oui, c'est difficile, c'est un défi, c'est effrayant. Je sais que tu peux y arriver. Je serai à tes côtés et je te soutiendrai ». Il peut être utile de leur faire répéter une affirmation (par exemple, « Je peux gérer ces sentiments, même si c'est difficile en ce moment »).

Le fait de s'engager dans différentes activités, comme se reposer, interrompre les écrans ou les médias sociaux, se promener, parler avec un.e ami.e, écouter de la musique, jouer à un jeu, aller dans la nature, tenir un journal ou méditer, peut réorienter leurs pensées ou leurs comportements, ce qui peut réduire les sentiments d'anxiété. Bien qu'il soit tentant d'aider votre enfant ou votre jeune à éviter ce qui le/la rend anxieux.se, l'aider à affronter progressivement ces situations peut réduire l'anxiété à long terme.

Jeux de rôle et planification - Dans notre famille, les jeux de rôle et la planification des sorties ou des rendez-vous font partie de notre routine. Nous discutons de ce qu'il faut faire si quelqu'un a besoin d'une pause, et nous avons un plan avant de partir. Par exemple, lorsque nous allons au centre commercial, si quelqu'un se sent submergé, nous allons dans la voiture pour faire une pause. En général, j'ai envie de partir à ce moment-là, mais nous devons être ouverts à l'idée d'essayer à nouveau si la personne est prête et le souhaite.

de **PARENT**
à **PARENT**

Soutenez les bonnes habitudes

Manger de façon équilibrée et éviter les aliments transformés, dormir suffisamment chaque nuit et faire de l'exercice chaque jour sont autant d'habitudes qui peuvent aider à tenir les sentiments d'anxiété à distance. Le fait d'adopter vous-même un comportement calme peut servir d'exemple à votre enfant ou à votre jeune. Pour plus d'information pour soutenir votre enfant à la maison, visitez [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#).

Ne partagez pas trop vos soucis d'adulte avec votre enfant ou votre jeune. Soyez conscient de leur présence lorsque vous abordez des sujets tels que les soucis d'argent, les soucis professionnels, la politique ou les problèmes relationnels. Parler de certains sujets adultes peut être acceptable lorsque vos enfants deviennent des adolescents et s'efforcent de devenir indépendants, mais il est important de veiller à ce que les conversations soient adaptées à l'âge de l'enfant.

de PARENT
à PARENT

Créer une « trousse d'adaptation »

Rassembler plusieurs objets susceptibles de réduire l'anxiété peut être un bon moyen d'accéder rapidement à un réconfort fiable lorsqu'un enfant ou jeune se sent anxieux.se. Des photos de lieux ou de personnes que l'enfant ou jeune aime, des objets sensoriels et d'autres objets apaisants peuvent l'aider à se calmer lorsque des sentiments d'anxiété se manifestent.

Nous avons une trousse d'adaptation portable et nous en gardons d'autres pour avoir plusieurs options (dans la voiture, à la maison, dans le sac à dos). Il peut s'agir d'objets qui font bouger l'enfant, d'activités de coloriage, de jouets en peluche spéciaux ou de toute autre chose qui aide votre enfant à se réguler. Nous vérifions de temps en temps que tout fonctionne bien et nous changeons les objets si nécessaire.

de PARENT
à PARENT

Sachez quand demander de l'aide

Nous avons parlé d'[accéder à de l'aide](#) de professionnel.les, mais les ami.es proches et les membres de la famille peuvent aussi procurer une aide inestimable au besoin. Encouragez-les à prendre part à votre vie et à soutenir l'ensemble de la famille dans les moments difficiles.

J'avais un.e ami.e que je pouvais appeler pour s'occuper de mon fils cadet afin que je puisse me concentrer sur le soutien à apporter à mon fils anxieux lorsqu'il avait une crise de panique ou qu'il ne pouvait pas se calmer. Cela m'a aidé de savoir que je pouvais compter sur une ou deux personnes pour aider ma famille parce que j'étais parent unique à l'époque et que j'avais besoin de ce soutien.

de PARENT
à PARENT

Prendre soin de vous

[Prendre soin de sa propre santé physique et mentale](#) peut vous aider à garder les pieds sur terre et à être en mesure d'aider votre enfant ou votre jeune. Garder son calme peut aider l'enfant ou le jeune à rester calme, ce qui est utile lorsqu'il s'agit d'essayer de contenir des sentiments d'anxiété.

Comment puis-je rechercher un soutien officiel ?

Comment puis-je savoir quand je dois demander un soutien formel pour mon enfant ou mon jeune ?

En tant que parent ou aidant naturel, il est difficile de voir son enfant ou son jeune se débattre. En général, il est conseillé de demander l'aide d'un professionnel si les symptômes ou les signes d'anxiété de votre enfant ou de votre jeune :

- Persistent pendant une longue période
- Augmentent ou s'intensifient avec le temps
- Ont un effet négatif sur leurs activités quotidiennes ou leur fonctionnement à la maison, à l'école ou dans la communauté au sens large et les empêchent d'aller à l'école, de participer à des activités parascolaires ou de voir leurs amis
- Perturbent la routine familiale (par exemple, leurs difficultés interfèrent avec la capacité de la famille à apprécier les activités et les routines quotidiennes, les habitudes de sommeil, l'appétit, etc.)

Souvent, la première étape consiste à prendre contact avec un médecin de famille ou une infirmière praticienne. Parfois, les symptômes de santé mentale peuvent se manifester comme une maladie physique, et un professionnel de la santé peut déterminer quel genre d'intervention pourrait être le mieux pour votre enfant ou votre jeune. Si votre médecin de famille ou infirmière praticienne pense qu'un problème de santé mentale peut être en cause, ils peuvent vous mettre en contact avec une personne qui s'occupe spécifiquement de ces problèmes chez les enfants et les adolescents (par exemple, un psychiatre, un psychologue, un travailleur social ou un conseiller).



En Ontario, vous et/ou votre enfant ou jeune peut appeler [One Stop Talk](#). One Stop Talk/Parlons Maintenant offre aux enfants et aux jeunes de moins de 18 ans une séance de thérapie gratuite et confidentielle d'une heure dans la langue de leur choix et peut les mettre en contact avec des services communautaires si un soutien supplémentaire est nécessaire.

Que se passe-t-il si mon enfant ou mon jeune fait l'objet d'un diagnostic formel ?

Une fois qu'un.e professionnel.le qualifié.e a procédé à une évaluation formelle de votre enfant ou de votre jeune afin de comprendre ses forces et ses besoins, il/elle peut poser un diagnostic formel d'anxiété ou de trouble lié à l'anxiété. Les médicaments peuvent aider à gérer les symptômes de votre enfant ou de votre jeune. Une autre option est le counseling ou la thérapie, qui se déroule généralement avec un.e professionnel.le qualifié.e (travailleur.se social.e, psychothérapeute ou psychiatre).

Il existe toute une série d'approches différentes qu'ils peuvent essayer (par exemple, vous avez peut-être entendu parler de la thérapie cognitivo-comportementale ([TCC](#)) ou la thérapie comportementale dialectique ([TCD](#)). Que les médicaments ou la thérapie fassent partie du plan de soins de votre enfant ou de votre jeune, il faudra peut-être plusieurs tentatives avant de trouver l'approche qui lui convient le mieux.

Ressources additionnelles

- [Anxiety Canada](#)
- [Jeunesse Jecoute : Comment gérer l'anxiété et la panique ?](#)
- [Kelty Mental Health - Anxiety](#)
- [Soins de nos enfants : L'anxiété et les troubles anxieux](#)
- [Sick Kids : Anxiety](#)
- [About Kids Health – Teens : Anxiety and anxiety disorders](#)
- [Santé mentale en milieu scolaire Ontario – Comprendre et gérer l'anxiété chez l'enfant : Stratégies de compréhension et de soutien](#)
- [Foundry : Anxiety](#)
- [CHEO : Anxiété et gestion du stress](#)
- [How to deal with news anxiety](#)

Vous n'avez pas besoin de vous débrouiller seul

Si vous êtes un parent ou un proche aidant qui s'inquiète pour son enfant, ou un jeune qui cherche de l'aide, n'hésitez pas à nous contacter. Notre réseau de centres de santé mentale pour enfants et adolescents compte 4,000 professionnels prêts à aider les enfants, les adolescents et les familles en leur offrant gratuitement des services de counseling et des traitements. Nous offrons des soins en personne, par téléphone et virtuellement. Aucun problème n'est trop important ou trop modeste.

[Trouvez le centre de santé mentale pour enfants et adolescents le plus près de chez vous.](#)