

# ***Anxiété au primaire et au secondaire : comprendre pour mieux intervenir auprès de mon enfant***

**Julie Beaulieu, Ph.D.**

*Professeure-chercheuse en adaptation scolaire et sociale, UQAR - Campus de Lévis*

Fédération des comités de parents du Québec  
*Webinaire, 12 février 2020*



En collaboration avec



Institut  
des troubles  
d'apprentissage



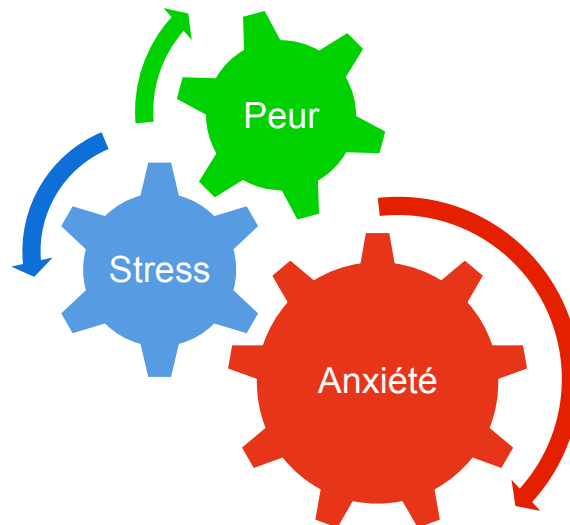
## *Plan de la présentation*

- ✓ Introduction...
- ✓ Peur, stress ou anxiété?
- ✓ Anxiété normale ou anxiété problématique?
- ✓ Trois composantes de l'anxiété...
- ✓ Manifestations de l'anxiété...
- ✓ Éléments déclencheurs de l'anxiété...
- ✓ Facteurs de risque de l'anxiété...
- ✓ La prévention de l'anxiété...
- ✓ Gestion efficace de l'anxiété...
- ✓ Conclusion...



## Peur, stress ou anxiété?

(Bluteau et Dumont, 2013; Szabo et Lovibond, 2006)



## Peur, stress ou anxiété?

(Bluteau et Dumont, 2013; LeDoux et Pine, 2016; Nevid et Greene, 2017)

### Peur

- ...émotion de base;
- ...émotion saine découlant de l'état d'alarme engendré par un danger imminent;
- ...menace concrète et spécifique;
- ...réponse instinctive et spontanée;
- ...réaction d'adaptation nécessaire à la survie.

### Stress

- ...réaction normale de l'organisme devant un danger, une menace, une contrainte, un défi;
- ...réaction enclenchée par un processus psychophysique à l'égard d'une situation menaçante ou une agression directe;
- ...situation stressante lorsque nouvelle, inconnue, imprévisible ou menace l'ego, sentiment de maîtrise diminué.

### Anxiété

(normale/adaptative)

- ...émotion universelle, normale et saine (fonction de protection);
- ...émotion plus vague de malaise qui se traduit par un état d'appréhension;
- ...liée à l'impossibilité d'une personne d'agir efficacement sur son environnement;
- ...système complexe de réponses cognitives, affectives, physiologiques et comportementales.

## *Anxiété normale...* (Gullone, 2006; Lelord et André, 2001; Servant, 2005)

- ✓ Chez l'enfant et l'adolescent, l'anxiété est inhérente à certaines étapes développementales...

Âge	Principales peurs et anxiétés normales selon l'âge
6 mois-2 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peur des situations nouvelles</li> <li>• Peur des étrangers</li> <li>• Peur des bruits (aspirateur, téléphone...)</li> <li>• Peur de l'abandon, angoisse de séparation</li> </ul>
2-4 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peur des monstres et des créatures imaginaires</li> <li>• Peur du noir</li> <li>• Peur de dormir seul, anxiété lors des rituels du coucher</li> <li>• Peur des gros animaux</li> <li>• Peur des bruits intenses</li> <li>• Peur d'être séparé des parents</li> </ul>

## *Anxiété normale...* (Gullone, 2006; Lelord et André, 2001; Servant, 2005)

- ✓ Chez l'enfant et l'adolescent, l'anxiété est inhérente à certaines étapes développementales...

Âge	Principales peurs et anxiétés normales selon l'âge
4-7 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peur associée à des objets ou des situations particulières</li> <li>• Peur d'éléments naturels (ex : orage)</li> <li>• Peur des petits animaux et animaux sauvages</li> <li>• Peur associée aux performances scolaires</li> <li>• Peur associée aux relations sociales</li> </ul>
7-12 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peur de la mort</li> <li>• Peur des catastrophes naturelles</li> <li>• Peur d'un accident/maladie grave ou la mort d'un proche</li> </ul>
Adolescence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiété relative à l'identité</li> <li>• Anxiété relative à l'intimité</li> <li>• Anxiété relative à l'avenir</li> <li>• Peur de nature sociale</li> </ul>

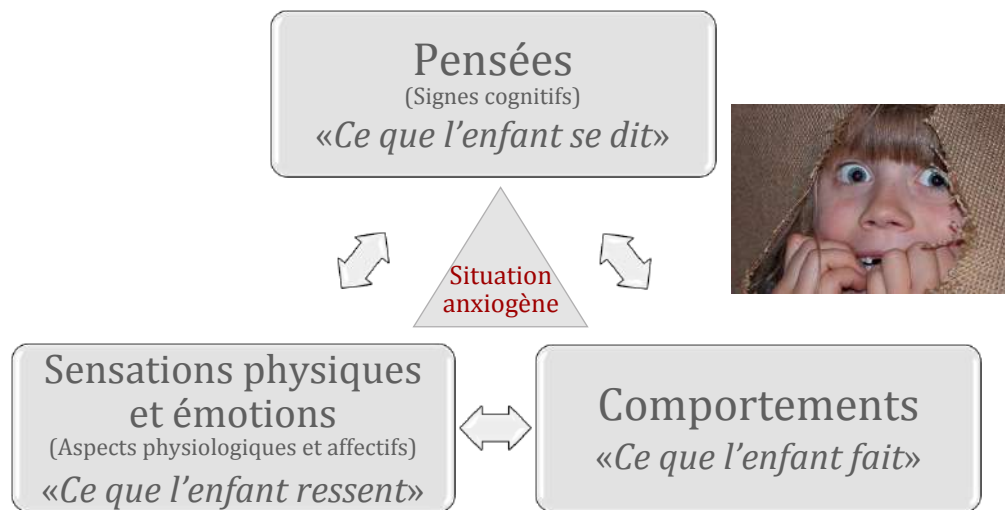
## Anxiété normale/Anxiété problématique...

(Berthiaume, 2009; Lapointe, Mainville et Prévost, 2013; Servant, 2005; Spielberger, 1972)

	NORMALE (ADAPTATIVE)	PROBLÉMATIQUE
<b>OBJET</b>	Déclenchée par des situations «dangereuses», «menaçantes»	Déclenchée par des situations non dangereuses et <b>anticipées</b>
<b>INTENSITÉ</b>	Faible, tolérable, adaptée à l'âge et au développement de l'enfant, contrôlable par l'enfant ou avec l'aide d'une tierce personne	<b>Intense</b> et excessive p/r à la nature des stressors et l'âge de l'enfant, démesurée, difficulté à rassurer l'enfant, <b>incontrôlable</b>
<b>DURÉE</b>	Brève, épisodique	Fréquente, <b>persistante dans le temps</b>
<b>CONSTANCE</b>	Limitée à la situation	<b>Envahissante</b> , place importante dans la vie de l'enfant
<b>CONSÉQUENCE</b>	Aucune perturbation (ou faible) de la vie quotidienne	<b>Inconfort, détresse</b> , perturbation (sur les plans scolaire, social, familial, personnel et psychologique), <b>nuisible au fonctionnement quotidien</b>

## Trois composantes de l'anxiété...

(Modèle tripartite de l'anxiété) (Servant, 2005)



## Manifestations de l'anxiété...

(Bluteau et Dumont, 2013)

### ...sur le plan cognitif

#### Les plus fréquentes

- Perceptions erronées, pensées négatives, pensées irrationnelles et envahissantes
  - craindre qu'une situation négative ou grave survienne
  - s'imaginer des scénarios catastrophiques
  - surestimer la probabilité que la catastrophe se produise
  - dramatiser les conséquences qu'une situation pourrait entraîner
  - percevoir des menaces dans les situations ambiguës et anxiogènes...
- Rigidité cognitive (difficulté à envisager d'autres possibilités)
- Problèmes de mémoire
- Difficulté de concentration, confusion, déficit(s) attentionnel(s)
- Difficulté à raisonner et à réaliser de nouveaux apprentissages
- Erreurs de jugement (difficulté à prendre des décisions)
- Hypervigilance face à la menace



## Manifestations de l'anxiété...

(Bluteau et Dumont, 2013)

### ...sur le plan physiologique

#### Les plus fréquentes

- Douleur abdominale/papillons dans l'estomac, maux de ventre, nausées, vomissements
- Respiration plus rapide, difficulté à respirer
- Sensation d'étouffement, boule dans la gorge
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Douleurs thoraciques
- Rougissement
- Bouche sèche
- Mains moites ou froideur aux mains et aux pieds
- Bouffées de chaleur, transpiration
- Picotements, engourdissements, tremblements
- Maux de tête, étourdissements, sensation de vertige
- Hypersensibilité



## Manifestations de l'anxiété...

(Bluteau et Dumont, 2013)

### ...sur le plan affectif Les plus fréquentes

- Émotions de peur et d'angoisse accompagnées parfois de pleurs
- Sentiment de panique
- Sentiment de faiblesse, d'impuissance et d'incertitude
- Faible sentiment de compétence et d'efficacité\*
- Sentiment de honte et de culpabilité
- Baisse de l'estime de soi
- Timidité
- Appréhension
- Irritabilité
- Retrait social, isolement



## Manifestations de l'anxiété...

(Bluteau et Dumont, 2013)

### ...sur le plan comportemental Les plus fréquentes (\*\*plus fréquentes chez les enfants)

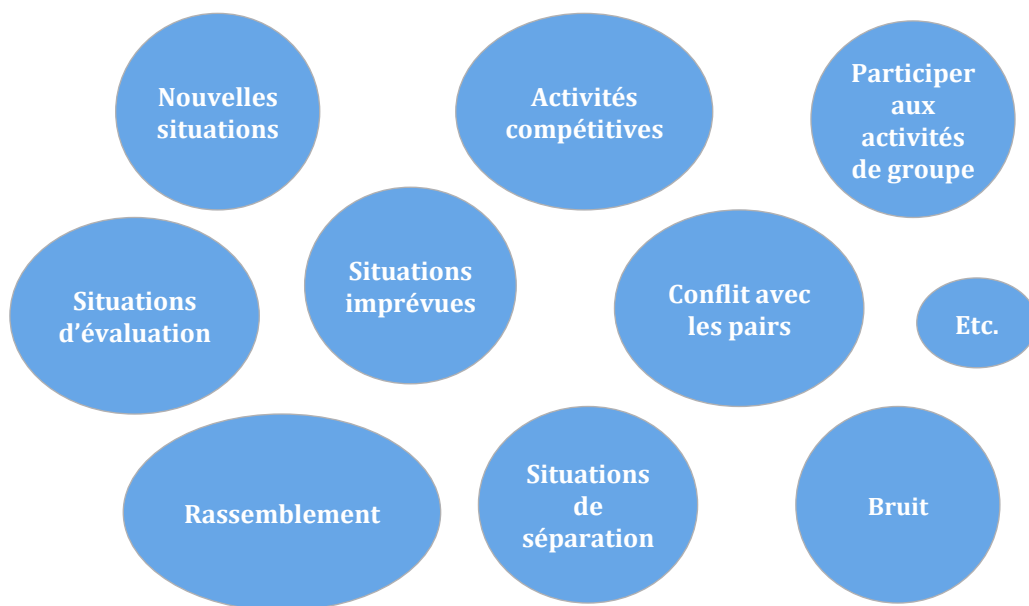
- Évitement de la situation anxiogène, évitement des situations risquées
- Affrontement avec grande détresse
- Fuir ou subir les situations anxiogènes
- Stratégies visant à combattre les situations anxiogènes
- Compulsions
- Procrastination
- Tentative d'exercer un contrôle de manière agressive
- Repli sur soi
- Passivité/figer\*\*
- Opposition\*\*
- Crises de colère\*\*
- Pleurs\*\*
- Hyperactivité/agitation\*\*
- Recherche de protection auprès d'un adulte (souvent le parent)\*\*



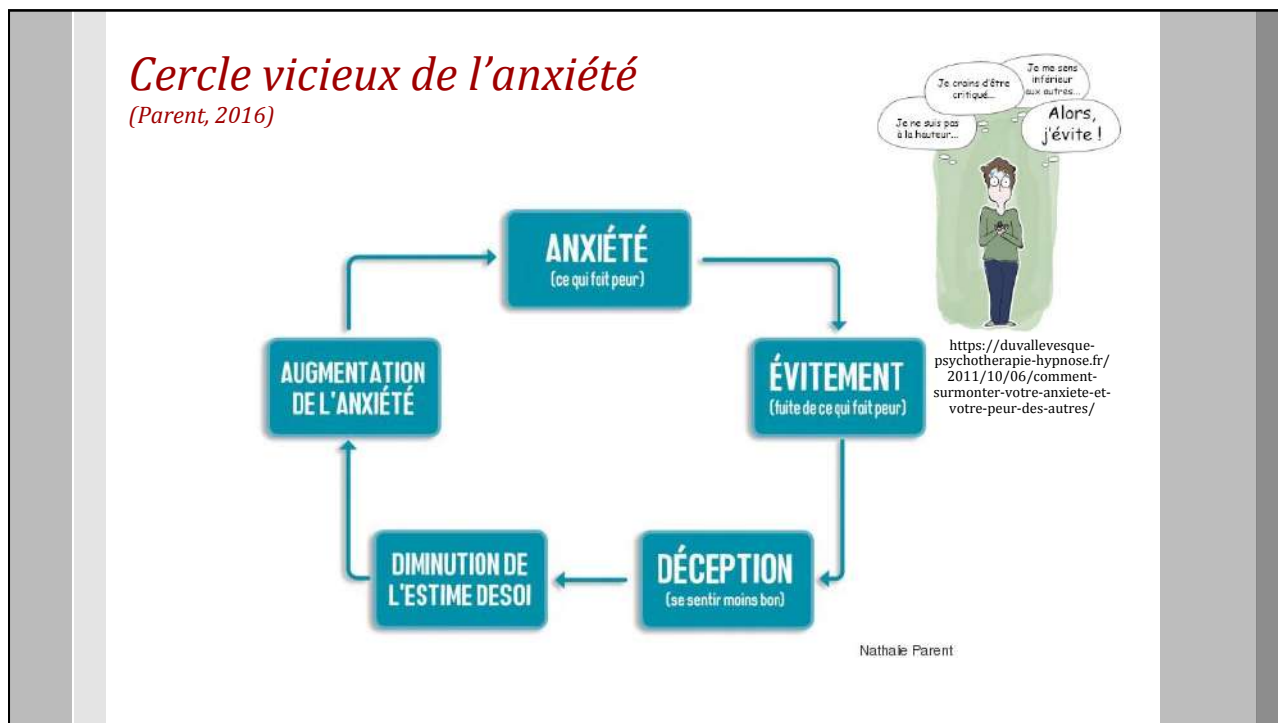
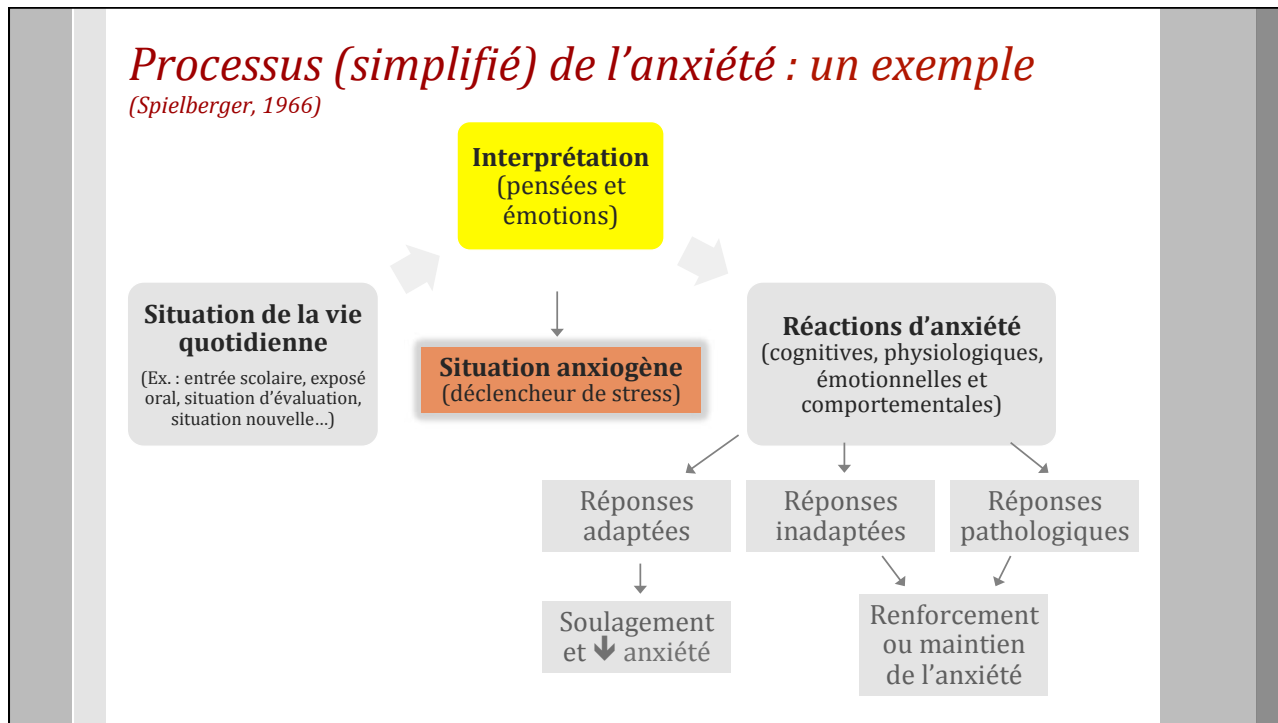
## *Manifestations de l'anxiété* (1/8 des symptômes)...



## *Éléments déclencheurs de l'anxiété...*







## Principaux facteurs de risque liés à l'anxiété...

(Bluteau et Dumont, 2013; Servant, 2005)

### Facteurs sociaux

(manque d'habiletés sociales, difficultés relationnelles, **absence de soutien social adéquat**, isolement, pression sociale, **modèles sociaux inadaptés**)

### Facteurs familiaux

(**pratiques parentales** (dont la surprotection, attitude contrôlante), **relation** d'attachement insécurisant, psychopathologie dans la famille, abus physiques, sexuels et psychologiques, dysfonctionnement familial)

### Facteurs individuels

(facteurs génétiques, tempérament, timidité, **faible estime de soi**, événements négatifs vécus, stratégies d'adaptation inappropriées (**évitement**), **difficulté dans la régulation des émotions**)

### Facteurs scolaires

(qualité du climat scolaire, **relation élève-intervenant**, transitions scolaires)

## Principaux facteurs de risque liés à l'anxiété...

(Bluteau et Dumont, 2013; Doyon, 2018; Servant, 2005)

- ✓ Facteurs génétiques (**prédisposition biologique, sensibilité du système nerveux**)
- ✓ Tempérament (**type inhibé, timidité, retrait, passivité, faible capacité d'adaptation...**)
- ✓ Faible estime de soi
- ✓ Événements négatifs vécus (**intimidation, accident, maladie, deuil, abus...**)
- ✓ Situations stressantes (**rythme de vie, médias, séparation, difficultés relationnelles avec les parents/pairs, conflits familiaux...**)
- ✓ Pratiques parentales (**surprotection, instabilité, dramatisation, attitude contrôlante et intrusive, intervention réactive et imprévisible, utilisation de l'évitement...**)
- ✓ Difficulté dans la régulation des émotions (**difficulté à gérer ses émotions**)
- ✓ Comportements d'évitement (**face à la nouveauté, l'inconnu, aux stresseurs**)
- ✓ Pensées erronées (**biais cognitifs, appréhension, appréciation cognitive irréaliste**)
- ✓ Modelage (**observation des autres dans la gestion de leur anxiété**)
- ✓ Psychopathologie dans la famille (**troubles anxieux et dépression**)
- ✓ Manque d'habiletés sociales (**acquisition et maîtrise**)
- ✓ Manque de soutien social/absence de soutien adéquat (**famille, amis, collègues**)

## Principaux facteurs de protection liés à l'anxiété...

(Bluteau et Dumont, 2013; Servant, 2005)

### Facteurs sociaux

(habiletés sociales, habiletés relationnelles, **présence de soutien social adéquat**, fréquentation de pairs habiles socialement, stratégies adaptatives)

### Facteurs familiaux

(**pratiques parentales**, relation d'attachement sécurisant, avoir des parents encadrants, aidants et aimants, harmonie familiale, bonne santé mentale)

### Facteurs individuels

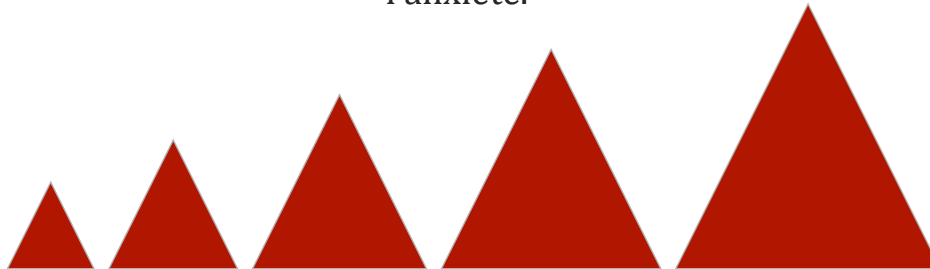
(tempérament facile, **estime de soi positive**, bonnes compétences en résolution de problèmes)

### Facteurs scolaires

(qualité du climat scolaire, soutien des enseignants, **relation élève-intervenant**, transitions scolaires)

## L'anxiété... (Berthiaume, 2009; Servant, 2005)

L'anxiété varie selon l'âge, le stade de développement de l'enfant, les situations (objets de l'anxiété), le vécu de l'enfant ainsi que les stratégies utilisées pour gérer l'anxiété.



## Prévention de l'anxiété

(Berthiaume, 2009; Couture et Marcotte, 2011; Doyon, 2018; Gagnier, 2010)

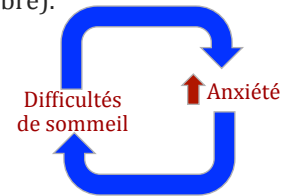
### ✓ Hygiène de vie

- Établir un bon équilibre entre l'école, le repos et les loisirs.
- Favoriser la pratique d'activités physiques (il faut bouger et s'amuser!).
- Prévoir des moments pour se détendre et loisirs (être un enfant).
- Établir des routines claires, constantes et cohérentes et des rituels.
- Favoriser une alimentation saine et équilibrée.
- Limiter l'exposition à des sources de stress (le juste équilibre).



### ✓ Hygiène du sommeil

- Établir une routine claire et constante avant le coucher.
- Favoriser des activités calmes avant le coucher.
- Enseigner à l'enfant des techniques favorisant la détente (calmer le corps, calmer le mental et calmer les émotions).
- Prévoir des heures de coucher stables selon les besoins de sommeil de l'enfant.



### ✓ Relation parent-enfant

- Construire au quotidien une relation de confiance entre le parent et l'enfant.

## Prévention de l'anxiété : le développement de l'estime de soi

### ✓ Le développement de l'estime de soi par... (Hébert, 2016)

- Le renforcement positif... (R+)
- Les encouragements à relever des défis (liés ou non à l'école)...
- La valorisation des efforts, des progrès et des réussites...
- La valorisation des forces de l'enfant...
- L'implication et l'autonomisation de l'enfant...
- Le maintien d'attentes élevées et réalistes...
- La place et l'importance accordée au sein d'un groupe (dont la famille)...



<https://nospensees.fr/lestime-de-soi-lego/>

«L'estime de soi repose plutôt sur la conscience de sa valeur personnelle. Ainsi, c'est savoir reconnaître ses forces et ses limites et, donc, avoir une vision réaliste de soi-même. .»

(Naitre et grandir, 2016)

## *Comment puis-je soutenir mon enfant dans la saine gestion de son anxiété?*



Sac à dos (Groupe CNW/Association des chiropraticiens du Québec) - [https://www.chiropratique.com/DATA/ACTIVITE/1\\_fr~v~sac-a-dos.pdf](https://www.chiropratique.com/DATA/ACTIVITE/1_fr~v~sac-a-dos.pdf)

## *Gestion efficace de l'anxiété...*

✓ Quelques principes de base d'une intervention réussie...

- Aucune «*recette miracle*», «*truc magique*» et «*stratégie unique*» pour intervenir face à l'anxiété chez les enfants et les adolescents!
- Agir de manière **préventive** et favoriser des **stratégies dites éducatives**!
- Favoriser un **environnement prévisible** (limites claires et routines).
- Être **cohérent** et constant dans l'application des stratégies!
- Être **persévérant** dans l'application des stratégies!
- Être **patient**, particulièrement lors des manifestations de l'anxiété!

## *Gestion efficace de l'anxiété...*

✓ Quelques principes de base d'une intervention réussie...

- Toute intervention nécessite **temps et énergie!**  
(Intervention = temps + énergie)
- Favoriser l'**autonomie** de l'enfant dans la gestion de son anxiété (éviter de le faire à sa place)!
- Favoriser l'**engagement** de l'enfant dans la gestion de son anxiété (l'impliquer dans le choix et la mise en place des stratégies)!
- **Partenariat** école-famille-communauté!

## *Gestion efficace de l'anxiété...*

✓ La métaphore de l'agent de bord... (Berthiaume, 2017)

« Un des rôles de l'agent de bord lors d'un vol en avion est de s'assurer de la sécurité des passagers. En zone de turbulences, comme il sait qu'il n'y a pas de danger réel, l'agent de bord demeure calme et poursuit ses tâches. Il ne rassure pas. Il ne répète pas qu'il n'y a pas de danger. Les passagers lui font confiance. S'il y avait un danger réel, l'agent de bord agirait pour rassurer les gens et appliquerait les procédures de sécurité. L'agent de bord conserve toujours la même attitude avant, pendant et après que la zone de turbulences soit passée... » (p.68)

## Gestion efficace de l'anxiété...


- ✓ Adopter une attitude calme, réconfortante et rassurante (Berthiaume, 2017)
  - Rassurer l'enfant par votre présence (*agent de bord!*)
  - Mentionner à l'enfant que son anxiété est une émotion normale.
  - Faire preuve de confiance en sa capacité à gérer efficacement cette émotion.
  - Soutenir l'enfant dans le choix et la mise en place de stratégies efficaces pour gérer son anxiété (*éviter de le faire à sa place!*).
  
- ✓ Encourager les bons comportements d'adaptation **R+**
  - Distribution sélective de l'attention (porter davantage attention aux comportements non anxieux et «courageux» et ignorer les comportements anxieux)
    - ✧ renforçateurs sociaux (félicitations) : le plus puissant de tous les types de renforçateurs;
    - ✧ renforcement des efforts et des réussites, même partielles (petits pas);
    - ✧ indépendance et autonomie;
    - ✧ contrôle de ses propres émotions.

## Gestion efficace de l'anxiété...

- ✓ Mieux comprendre le vécu de l'enfant...
  - Comprendre que la peur (ou inquiétude) vécue par l'enfant est bien réelle. Éviter de dramatiser, de minimiser ou d'appliquer des conséquences.
  - Écouter sans juger, observer pour reconnaître les symptômes d'anxiété et les situations anxiogènes et se montrer empathique face à la détresse.
  - *Il n'a pas nécessairement peur de ce qu'on pense qu'il a peur!*
  - Questionner l'enfant dans le but d'identifier les composantes de l'anxiété afin de prendre conscience des signaux cognitifs, physiques, émotionnels et comportementaux et de démystifier ses peurs et expliquer en offrant des ancrages concrets. ▲
  - Aider l'enfant à mettre des mots sur ses émotions. (enseigner les émotions, reconnaître les émotions par le langage corporel et les sensations physiques, utilisation de comparaisons simples et claires (ex. : image = météo intérieure, émoji, monstres des émotions, photos des membres de la famille...), jeux de rôles sur les émotions, les questionner sur les émotions vécues, journal des émotions...)

## Gestion efficace de l'anxiété...

✓ Mieux comprendre le vécu de l'enfant...

PEURS	RÉACTIONS	COMPORTEMENTS	INCONVÉNIENTS
<p><b>Situations anxiogènes</b> (éléments déclencheurs, contexte, personnes impliquées)</p>	<p><b>Manifestations de l'anxiété</b> (signaux cognitifs, physiques, émotionnels)</p> 	<p><b>Comportements manifestés</b> (évitement, fuite, colère, opposition...)</p>	<p><b>Impacts</b> sur le plan social, scolaire, personnel, psychologique et familial</p>

## Gestion efficace de l'anxiété...

✓ Mieux comprendre le vécu de l'enfant...

- Inviter l'enfant à exprimer librement ce qu'il vit (verbalisation, arts, jeu).
- Réserver une période de temps dans la journée où l'enfant pourra vous exprimer ses peurs/inquiétudes afin d'éviter qu'elles envahissent son quotidien (journal des émotions) (avec votre soutien).
- Évaluer l'intensité des émotions ressenties par l'enfant. (utilisation de la roue/thermomètre des émotions, échelle graduée de l'anxiété)
- «Pot des inquiétudes...» ou avale-soucis



<https://www.webrestaurantstore.com/2-qt-stainless-steel-ingredient-storage-canister-with-clear-plastic-lid/407CAN8AC.html>



<http://nickysan.canalblog.com/archives/2016/03/19/33536065.html>



<http://papapositive.fr/25-outils-methodes-gestion-emotions-enfants/>



## *Gestion efficace de l'anxiété...*

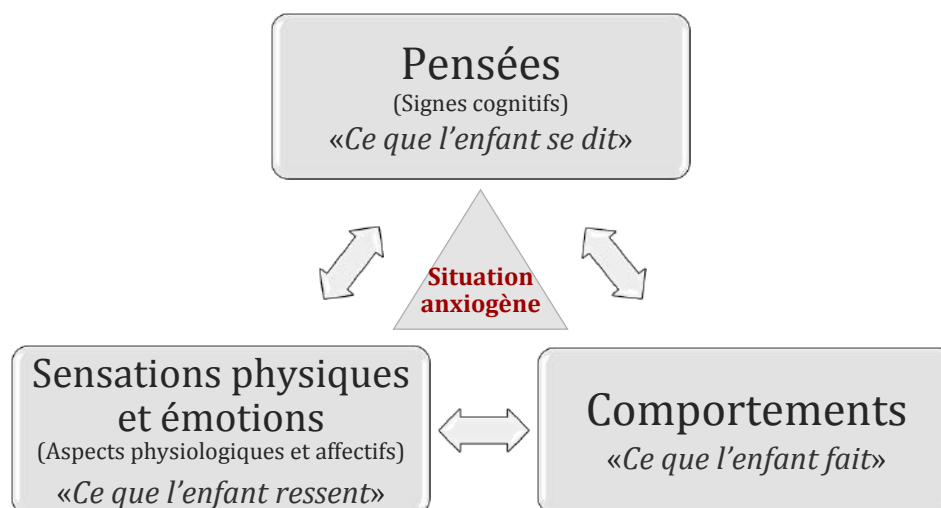
(D'Zurilla et Nezu, 1999)

### ✓ L'entraînement à la résolution de problèmes

- ① Définir le problème (Quel est le problème?)
  - ✧ Contexte de la situation (Que s'est-il passé? Qui? Quand? Comment?)
  - ✧ Qu'est-ce qui est dérangent ou inacceptable?
  - ✧ Comment devrait être la situation?
  - ✧ Quels sont les obstacles empêchant la situation souhaitée?
- ② Identifier le plus de solutions possible au problème
  - ✧ Quantité
  - ✧ Diversité
  - ✧ Jugement ultérieur
- ③ Quels sont les avantages et les inconvénients pour chacune des solutions proposées?
- ④ Appliquer la solution choisie.
- ⑤ Évaluation des résultats et modifications (si cela s'avère nécessaire).

## *Gestion efficace de l'anxiété, le de l'intervention*

(Barlow, 2002; Kendall, 2012; Servant, 2005)



## Gestion efficace de l'anxiété...

- ✓ Stratégies sur le plan cognitif (gérer les pensées anxieuses)
  - La restructuration cognitive (Massé, 2014)

«La restructuration cognitive consiste à amener l'enfant à reconnaître ses pensées exagérées ou irréalistes (distorsions cognitives) ainsi que leur effet négatif sur sa façon de réagir à une situation (comportement), puis à l'aider à remplacer ces pensées irréalistes par des pensées plus réalistes, plus aidantes et mieux adaptées à la situation.» (p. 239)

## Gestion efficace de l'anxiété



- ✓ Stratégies sur le plan cognitif (gérer les pensées anxieuses)
  - Étapes de la restructuration cognitive (Massé, 2014)
    - ✧ Amener l'enfant à bien **décrire la situation problématique**
    - ✧ Inviter l'enfant à **verbaliser ses pensées, ses sensations physiques et ses émotions.**
    - ✧ Aider l'enfant à **vérifier le réalisme de ses pensées** en cherchant des *preuves*
      - *pensées réalistes* : accompagner l'enfant dans sa recherche de solutions;
      - *pensées irréalistes* : confronter l'enfant pour qu'il en vienne à trouver des pensées davantage réalistes.
    - ✧ **Remettre en question les pensées irréalistes** et non aidantes de l'enfant (aider l'enfant à modifier sa perception et à prendre conscience qu'il n'a pas de preuve).
  - ✧ Aider l'enfant à **trouver des pensées plus réalistes** et plus aidantes. («Change tes lunettes...») (Besner, 2016)



## Gestion efficace de l'anxiété...

### ✓ Stratégies sur le plan cognitif (gérer les pensées anxieuses)

- Ramener dans le [présent](#) (ici et maintenant) en limitant les «Et si...».
- Reconnaître et [nommer les pensées anxieuses](#).
- Aider l'enfant à [exprimer ses peurs et confronter ses pensées](#) à la réalité.
  - ✧ Qu'est-ce qui te fait peur? (ou Qu'est-ce qui t'inquiète?)
  - ✧ Quelle est la pire chose qui pourrait t'arriver?
  - ✧ Est-ce qu'il y a un risque que cela t'arrive?
  - ✧ Est-ce qu'il y a des preuves que cela va vraiment t'arriver?
  - ✧ Le pire est-il vraiment si pire?
  - ✧ Qu'est-ce qui peut arriver d'autre?
  - ✧ Quelle est la probabilité que le pire arrive?
  - ✧ Quelles sont les solutions si le pire arrive?
- Formuler des [pensées aidantes et rassurantes](#).

<i>Pensée anxieuse</i>	<i>Pensée aidante</i>
«Je devrais me taire, mes réponses ne sont jamais bonnes et tout le monde va rire de moi.»	«Quand les autres donnent une mauvaise réponse, je ne me moque pas d'eux. Ils ne se moqueront pas de moi.»

## Gestion efficace de l'anxiété...

### ✓ Stratégies sur le plan cognitif (gérer les pensées anxieuses)

- Restructuration cognitive... (Julien et Vincent, 2013)

<b>Émotions négatives</b> (identifier les émotions négatives)	<b>Situation</b> (élément(s) déclencheur(s) de ces émotions)	<b>Pensées automatiques</b> (interprétation de la situation sur le coup de l'émotion)	<b>Pensées alternatives</b> (basées sur des observations concrètes)
Anxiété... (honte, culpabilité, colère...)	Exposé oral	«Je vais bégayer à certains mots et je ne pourrai terminer mon exposé, c'est pour ça que les autres me regardent bizarrement.»	«Je suis capable et je me fais confiance. Si je bégaie, je me reprends tout simplement.»
	Évaluation	«Je fais toujours des erreurs lorsque je fais des examens, je suis vraiment nul. Je vais couler et je ferai rien de bon plus tard.»	«Il est normal de faire des erreurs car je suis en apprentissage. Les erreurs me font apprendre. Je suis fier des efforts que je fais.»

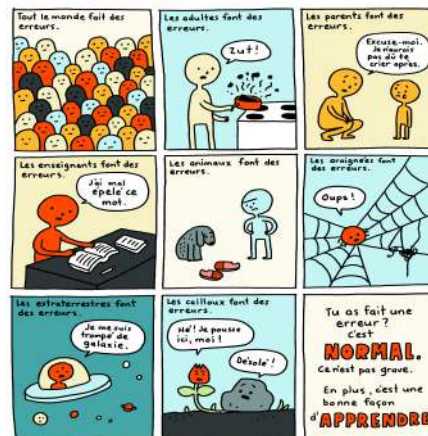
38

## Gestion efficace de l'anxiété...

- ✓ Stratégies sur le plan cognitif (gérer les pensées anxieuses)

Normalisons  
l'erreur!

### C'EST NORMAL DE FAIRE DES ERREURS.



© Elise Gravel

<http://elisegravel.com/blog/cest-normal-de-faire-erreurs/>

## Gestion efficace de l'anxiété...

- ✓ Stratégies sur le plan physique et affectif...

- Reconnaitre les sensations physiques et les émotions liées à l'anxiété.
- Expliquer les sensations physiques et les émotions liées à l'anxiété (en précisant que ces symptômes physiques ne sont pas dangereux et sont normaux dans les situations anxiogènes et en l'aidant à reprendre le contrôle).
- Exprimer de manière adéquate ses émotions et y réfléchir.
- Utiliser des stratégies de détente pour «*calmer son corps*» (enseigner les stratégies, pratique guidée, pratique autonome...) :
  - ✦ techniques de relaxation (5 à 10 minutes par jour) (ex. : l'arbre) (activités de détente et jeux de relaxation);
  - ✦ techniques de respiration (ex. : tortue, respiration abdominale, respiration du tonneau);
  - ✦ cohérence cardiaque (*respirotines*, *D. O'Hares*);
  - ✦ relaxation musculaire (exercices proprioceptifs - contraction) (ex. : spaghetti);
  - ✦ techniques de défoulement;
  - ✦ visualisation positive (souvenir agréable; endroit où il se sent bien);
  - ✦ musique.



## *Gestion efficace de l'anxiété...*

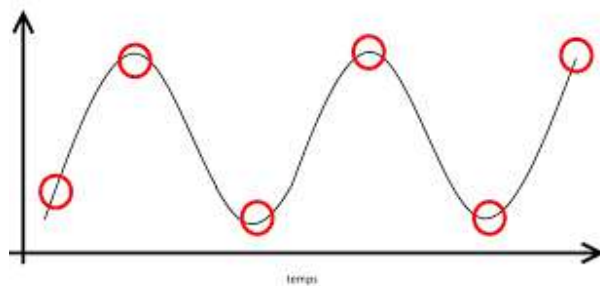
### ✓ Stratégies sur le plan physique et affectif...

- Respiration abdominale (moyen rapide et accessible en tout temps)
  - ◇ Invitez l'enfant à s'installer confortablement (assis).
  - ◇ Demandez-lui de déposer une main sur son nombril et l'autre main sur son thorax.
  - ◇ Faites-le inspirer lentement par le nez en faisant gonfler son ventre (la main sur son nombril devrait bouger sous l'action de l'inspiration).
  - ◇ Dites-lui ensuite d'expirer doucement par la bouche.
  - ◇ *Variante* (enfant plus jeune) : couché sur le dos et déposer un petit objet léger sur son ventre.
- Pratiquer cet exercice plusieurs fois permet au corps de se détendre et, ainsi, d'y diminuer les effets de l'anxiété et du stress.
- Cette technique doit être pratiquée en situation non anxiogène.

## *Gestion efficace de l'anxiété...*

### ✓ Exercices de respiration...

- La cohérence cardiaque

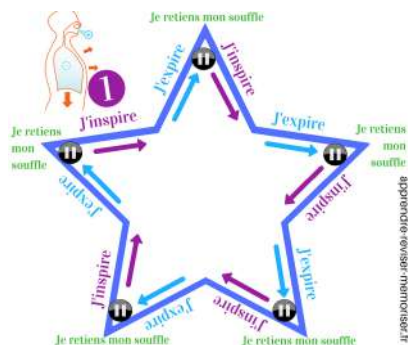


<http://vaincrelangoisse.com/la-coherence-cardiaque-pas-pas-pour-supprimer-les-crisis-dangoisse/>

## Gestion efficace de l'anxiété...

### ✓ Exercices de respiration...

- La cohérence cardiaque



<http://apprendreaeducer.fr/un-outil-de-retour-au-calme-pour-les-enfants-respiration/>

## Gestion efficace de l'anxiété...

### ✓ Exercices de respiration...

- Applications *RespiRelax* et *Kardia* sur IOS



<http://anti-deprime.com/2016/03/11/respirelax-application-gratuite-indispensable-de-coherence-cardiaque/>



<https://itunes.apple.com/ca/app/kardia-coherence-cardiaque-relaxation/id998569123?l=fr&mt=8>

## *Gestion efficace de l'anxiété...*

### ✓ Exercices de respiration...

- Applications *Ma cohérence cardiaque* et *Cohérence cardiaque enfant* sur Android



[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rrr.macoherencecardiaque&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rrr.macoherencecardiaque&hl=fr_CA)



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.martinforget.cardiaccoherenceforkids&hl=fr>

## *Gestion efficace de l'anxiété...*

### ✓ Stratégies sur le plan physique et affectif...

- Favoriser les [activités relaxantes et apaisantes](#) (ex. : yoga, dessin, lecture).
- Accorder de courtes [pauses antistress](#).
- La [pleine conscience](#)... (ex. : Calme et attentif comme une grenouille)
- Utilisation de divers [outils/objets sensoriels](#) pour apaiser l'anxiété (ex. : animal lourd, tangle, balle, pâte à modeler...).
- Utiliser un [aide-courage](#) (ex. : pulvérisateur, pierre ou petit objet symbolique...).
- [Rassurer](#) l'enfant. Éviter de trop rassurer et de surprotéger!
- Utiliser une [voix douce et calme](#) pour valider l'émotion (reconnaitre qu'il vit une émotion et que celle-ci est légitime).

## Gestion efficace de l'anxiété...

### ✓ Stratégies sur le plan physique et affectif...

- La pleine conscience (Bessner, 2016; Snel, 2013)

La pleine conscience est le fait d'«être présent de façon consciente, comprendre ce qui se passe maintenant, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance».

(Snel, 2013, cité dans Bessner, 2016, p. 109)

- Lors d'activités de pleine conscience, on demande à l'enfant de porter volontairement et consciemment son attention sur le *ici et maintenant* et de laisser filer ses pensées.
- Activités de pleine conscience pour enfants (voir références dans Webographie).
  - ✧ dont *Calme et attentif comme une grenouille*

## Gestion efficace de l'anxiété...

### ✓ Exercices de méditation...

- Quelques suggestions d'applications



Calm



Breethe Méditation guidée



Petit Bamboo



Zenfie



Insight Timer



Relax Melodies





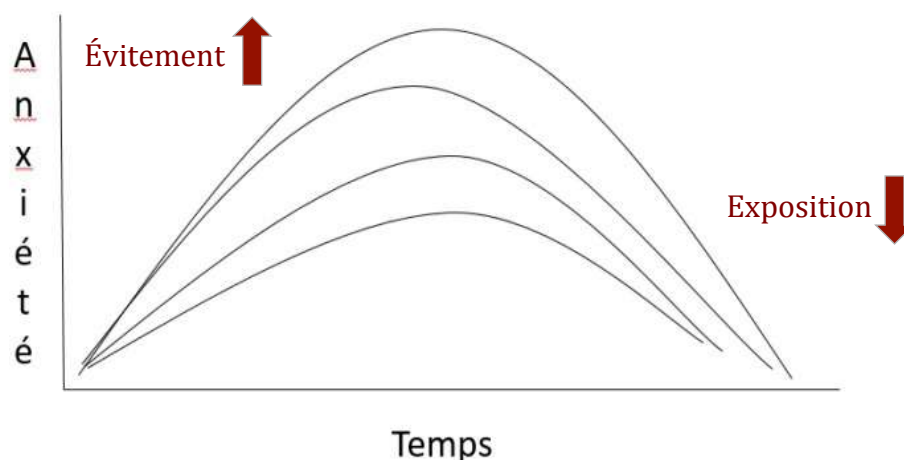
## Gestion efficace de l'anxiété...

### ✓ Stratégies sur le plan comportemental

- Ignorer les comportements inadaptés (pleurs, demandes excessives de réassurance...).
- Encourager l'évitement le moins possible (Évitez l'évitement!).
- Lors de comportements d'évitement, expliquer le rationnel de l'évitement (*plus tu évites, plus ta peur augmentera*) et inviter l'enfant à les nommer.
- Aider l'enfant (ou l'encourager) à affronter ses peurs par une exposition graduelle (douceur et conviction) et maintenir l'exposition selon son rythme.
- Expliquer le rationnel de l'exposition graduelle (*plus tu affrontes ce qui te fait peur, plus la peur diminuera graduellement, car tu te rends compte que ce que tu craignais qui arrive ne se produit pas*) et du processus d'habituation.
- Débuter l'exposition par des situations anxiogènes modérées et poursuivre avec les plus difficiles (lui faire vivre des réussites!).
- Identifier et renforcer tous les comportements nécessitant courage et énergie (renforcement provenant d'une tierce personne ou auto-renforcement).
- Renforcement de chacun des efforts déployés.

## Gestion efficace de l'anxiété...

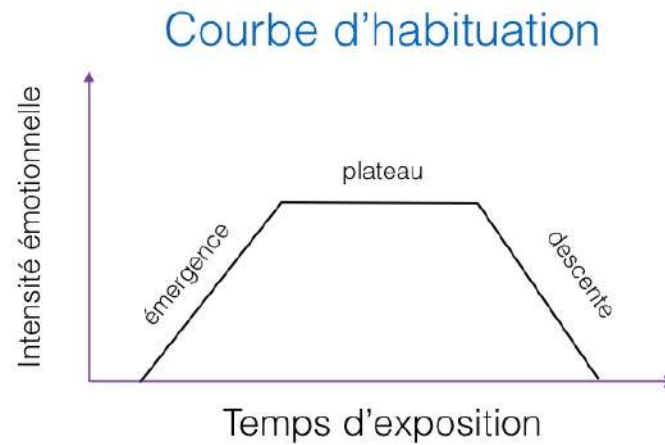
### Anxiété : évitement ou exposition?



<https://psydeplacement.wordpress.com/category/evitement/>

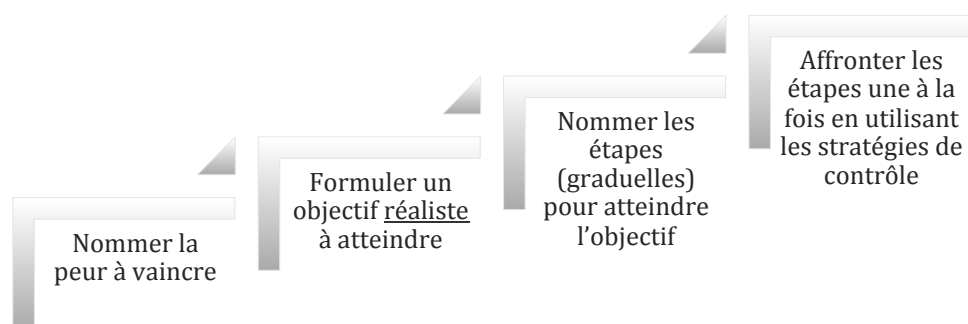
## *Gestion efficace de l'anxiété...*

- ✓ Courbe d'habituation



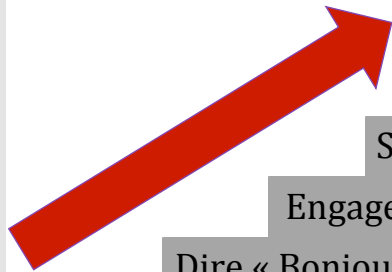
## *Gestion efficace de l'anxiété...*

- ✓ Méthode des petits pas (Couture et Marcotte, 2011)



### *Gestion efficace de l'anxiété...*

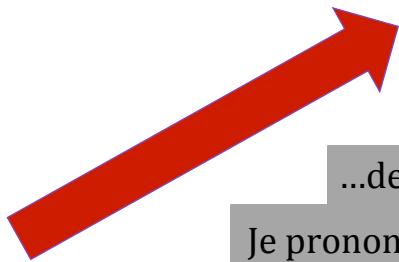
- ✓ Exposition graduelle, exemple (reproduit à partir de Bessner, 2016)



...à des camarades de classe pour activité  
Se joindre à des camarades de classe pour dîner  
Engager la conversation (avec une personne, puis deux, ...)  
Dire « Bonjour, ça va? » (à une personne, puis à deux, ...)  
Dire « Bonjour » (à une personne, puis à deux, ...)  
Faire un sourire (à une personne, puis à deux, ...)

### *Gestion efficace de l'anxiété...*

- ✓ Exposition graduelle, exemple (reproduit à partir de Bessner, 2016)



...tout mon exposé devant la classe.  
...une partie de mon exposé devant la classe.  
...devant mon enseignant et quelques amis.  
Je prononce mon exposé oral devant mon enseignant.  
Je prononce mon exposé oral devant la famille.  
Je prononce mon exposé oral devant une caméra (enregistreuse).  
Je prononce mon exposé oral devant un miroir à la maison.

## *Gestion efficace de l'anxiété...*

✓ Méthode des petits pas



<https://www.pinterest.fr/explore/citation-école/>

## *Gestion efficace de l'anxiété...*

✓ Méthode des petits pas

«Le bonheur n'est pas au sommet de la montagne mais dans la façon de la gravir».

*Confucius*



<http://www.lereflet.qc.ca/faire-confiance/>




<https://www.sophro-coach-caux.fr/mes-valeurs-ma-déontologie/>

«Celui qui déplace une montagne commence par déplacer de petites pierres».

*Confucius*

## Conclusion

- ✓ Les problèmes d'anxiété entraînent de multiples conséquences sur les plans social, personnel, psychologique, scolaire et familial.
- ✓ Les trois composantes de l'anxiété  doivent être comprises, expliquées et évaluées.
- ✓ Être attentif aux signes d'anxiété.
- ✓ Miser sur la prévention des problèmes d'anxiété.
- ✓ Aucune «*recette miracle*» pour intervenir face aux problèmes d'anxiété.
- ✓ Intervenir sur les facteurs de risque et les composantes de l'anxiété.
- ✓ Favoriser le développement de l'estime de soi et des habiletés sociales de l'enfant!
- ✓ Faire preuve de patience, constance, cohérence et persévérance dans la mise en place de stratégies visant une gestion efficace de l'anxiété.
- ✓ Adopter des attitudes favorables à une gestion efficace de l'anxiété (calme, empathie, écoute, renforcement, tolérance, soutien, humour, communication).
- ✓ Se faire confiance et faire confiance à notre enfant!

MERCI  
DE VOTRE ATTENTION!



*« La seule obligation que l'on a dans la vie, c'est de ne pas laisser les gens en plus mauvais état que lorsqu'on les a rencontrés, c'est-à-dire, de s'assurer que le fait de nous avoir connus ne les a pas diminués, mais les a grandis. »*

(Nancy Friedman)

## Ressources - Bibliographie

Baron, C. (2001). *Les troubles anxieux expliqués aux parents*. Montréal : Éditions du CHU Ste-Justine.

Berthiaume, C. (2017). *10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent. Mieux comprendre pour mieux intervenir*. Québec : Éditions Midi trente.

Besner, C. (2016). *L'anxiété et le stress chez les élèves*. Montréal : Chenelière Éducation.

Biegel, G.M. (2011). *Journal pour gérer mon stress*. Mont-Royal : La Boîte à livres.

Couture, N. et Marcotte, G. (2011). *Incroyable Moi maîtrise son anxiété*. Québec : Éditions Midi trente.

Couture, N. et Marcotte, G. (2014). *Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance*. Québec : Éditions Midi trente.

Couture, N. et Marcotte, G. (2015). *Super Moi surmonte sa timidité*. Québec : Éditions Midi trente.

Couture, N. et Marcotte, G. (2015). *Trucs de super héros pour calmer son anxiété*. Québec : Éditions Midi trente.

## Ressources - Bibliographie

Corwin, D.G. (2006). *L'enfant sous pression*. Montréal : Éditions de l'Homme.

Crist, J. (2016). *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes*. Québec : Éditions Midi trente.

Deslauriers, S. (2013). *Attention : Estime de soi en construction*. Québec : Éditions Midi trente.

Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension! Le stress chez l'enfant*. Montréal : Éditions du CHU Ste-Justine.

Dufour, G. (2012). *Opération - Mieux te connaître pour mieux agir. Trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements*. Québec : Éditions Midi trente.

Gagnier, N. (2007). *Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète. L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes*. Montréal : Les Éditions La Presse.

Gibson Desrochers, S. (2011). *Pourquoi j'ai mal au ventre? : guide pratique de l'anxiété chez l'enfant de 7 à 12 ans*. Montréal : Éditions Logiques.

## Ressources - Bibliographie

Guinchereau, M. (2012). *Guide d'accompagnement pour la prise en charge des troubles anxieux chez l'enfant*. Mont-Royal : La Boîte à livres.

Hébert, A. (2016). *Anxiété: La boîte à outils*. Boucherville : Éditions de Mortagne.

Hipp, Earl (2009). *Comment vaincre mes monstres intérieurs*. Montréal : Éditions La boîte à livres.

Huebner, D. (2009). *Champion pour maîtriser ses peurs*. Saint-Lambert : Éditions Enfants Québec.

Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux. Guide pratique pour parents et enfants*. Montréal : Éditions du CHU Ste-Justine.

Servant, D. (2005). *L'enfant et l'adolescent anxieux : les aider à s'épanouir*. Paris : O. Jacob.

Snel, É. (2013). *Calme et attentif comme une grenouille*. Montréal : Transcontinental.

## Ressources – Bibliographie (Littérature jeunesse)

Bergeron, A.M. (2002). *Mineurs et vaccinés*. Saint-Lambert : Soulières Éditeur.

Bergeron, A.M. (2005). *Vers... de peur!* Waterloo : Édition Michel Quintin.

Bouchard, M.-F. (2009). *Vicky chasseuse de peurs*. Montréal : Les Éditions Porte-Bonheur.

Bourque, S. (2011). *Allégories pour les petits et les grands défis de la vie*. Boucherville : Éditions de Mortagne.

De Saint Mars, D. (1994). *Max et Lili ont peur*. France : Calligram.

Gagnier, N. (2018). *Jacqueline et le haricot magique : Les peurs*. Saint-Lambert : Dominique et compagnie.

Gagnier, N. (2018). *Simone joue à l'opossum : La timidité*. Saint-Lambert : Dominique et compagnie.

Gagnon, J. (2015). *Le carnet de Julie : Avoir confiance en soi*. Montréal : Marcel Didier inc.

Gervais, J., Bouchard, S. et Gagnier, N. (2006). *Les trucs de Dominique : programme de développement des habiletés de gestion de l'anxiété et du stress chez les enfants*. Ottawa : Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques.

## Ressources – Bibliographie (Littérature jeunesse)

- Gravel, É. (2016). *Comment ça va? Dessinons nos émotions!* Toronto : Éditions Scholastic.
- Greening, R. (2017). *Entre amis : Les émotions. La peur de Pompom.* Toronto : Éditions Scholastic.
- Groovie, A. (2018). *Léon et les émotions.* Montréal : Presse Aventure.
- Hartt-Sussman, H. (2013). *Ninon s'inquiète.* Toronto : Éditions Scholastic.
- Jean, M. (2013). *Mathéo et le nuage noir.* Québec : Éditions CARD.
- Lachance, S. (2010). *Jojo l'ourson. Une journée pleine d'émotions.* Québec : Éditions Midi trente.
- Lallemant, O. (2017). *Le loup qui apprivoisait ses émotions.* Québec : Auzou
- Laporte, D. (2002). *Contes de la planète espoir : à l'intention des enfants et des parents inquiets.* Montréal : Éditions du CHU Ste-Justine.
- Llenas, A. (2017). *La couleur des émotions.* Paris : Éditions Quatre Fleuves.
- Marleau, B. (2016). *Plus envie de rien! Le trouble anxieux généralisé.* Montréal : Boomerang éditeur jeunesse inc.

## Ressources – Bibliographie (Littérature jeunesse)

- Mika. (2013). *Les émotions.* Montréal : Boomerang éditeur jeunesse inc.
- Moroney, T. (2008). *Quand j'ai peur.* Montréal : Éditions Caractère.
- Noreau, D. et Massé, A. (2011). *Élisabeth a peur de l'échec.* Saint-Lambert, Québec : Les Éditions de L'Héritage.
- Parent, N. (2015). *Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence.* Québec : Éditions Midi trente.
- Penn, A. (2007). *Le bisou secret.* Toronto : Éditions Scholastic.
- Penn, A. (2013). *Courage, Antonin!* Toronto : Éditions Scholastic.
- Pigeon, M. (2014). *La boîte à monstre.* Montréal : Boomerang éditeur jeunesse inc.
- Pinfold, L. (2012). *La légende du chien noir.* Toronto : Éditions Scholastic.
- Potter, M. (2016). *La ronde des émotions.* Toronto : Éditions Scholastic.
- Rousseau, L. (2017). *Galette et Tartine : Les émotions.* Saint-Lambert : Dominique et compagnie.
- Tibo, G. (2015). *Ma plus belle victoire.* Montréal : Éditions Québec Amérique.
- Watt, M. (2009). *Frisson l'écureuil.* Toronto : Éditions Scholastic.



## Ressources – Bibliographie (Entrée à l'école)

- ✧ Dix dodos avant l'école (Alison Mc Ghee et Harry Bliss)
- ✧ 24 petites souris vont à l'école (Magdalena et Nadia Boucha)
- ✧ Je n'irai pas (Séverine Vidal et Cécile Vangout)
- ✧ Je ne veux pas aller à l'école (Stéphanie Blake)
- ✧ Le train des souris (Haruo Yamashita)
- ✧ La grande école (Josée Rochefort et Jean Morin)
- ✧ David va à l'école (David Shannon)
- ✧ Je suis absolument trop petite pour aller à l'école (Lauren Child)
- ✧ Camille et la rentrée des classes (Nancy Delvaux et Aline de Pétigny)



## Ressources – Bibliographie (Entrée à l'école)

- ✧ Calinours va à l'école (Alain Broutin et Frédéric Stehr)
- ✧ Billy se bile (Anthony Browne)
- ✧ J'aime l'école (Hans Wilhelm)
- ✧ L'école (Ginette Anfousse)
- ✧ Ma nouvelle école (Kristen Hall et Barry Gott)
- ✧ Je n'irai pas à l'école (Zoë Ross et Tony Ross)
- ✧ À l'école, les grands! (Alain M. Bergeron)
- ✧ Ninon s'inquiète (Heather Hartt-Sussman et Geneviève Côté)



## Ressources (Littérature jeunesse)



## Ressources (Outils d'accompagnement)



## Ressources (adolescents)



## Ressources pour les parents et les intervenants



## Webographie (Quelques ressources)

- Association/Troubles de l'Humeur et d'Anxiété au Québec ([www.athaq.com](http://www.athaq.com))
- Centre de traitement de l'anxiété (<http://centretraitementanxiete.com>)
- Éducatout
  - ✧ dont *Détente* - <https://www.educatout.com/activites/detente/index.html>
  - ✧ dont *Yoga* - <https://www.educatout.com/activites/yoga/index.html>
- La Clé des champs (<https://lacleeschamps.org>)
- Naitre et grandir
  - ✧ dont *La relaxation par le jeu* - [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/fiche.aspx?doc=relaxation-par-jeu](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=relaxation-par-jeu)
  - ✧ dont *Souffler les nuages* - <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/fiches-activites/jeux/ik-naitre-grandir-souffler-nuage/>
- Pédayoga
  - ✧ dont *Jeux Yoga* - <https://www.pedayoga.ca/trucs-et-conseils/sujet/jeux-yoga>
  - ✧ dont *Postures Yoga* - <https://www.pedayoga.ca/trucs-et-conseils/sujet/postures-yoga>

## Webographie (Quelques ressources)

- Phobies-Zéro (<http://www.phobies-zero.qc.ca>)
- Pleine conscience
  - ✧ <http://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>
  - ✧ <http://apprendreaeduquer.fr/meditations-de-pleine-conscience-faciles-enfants/>
  - ✧ <https://www.pedayoga.ca/trucs-et-conseils/166-la-pleine-conscience-lcole>
  - ✧ <http://www.canalvie.com/famille/education-et-comportement/articles-education-et-comportement/la-meditation-pour-les-enfants-1.1197375>
  - ✧ <http://apprendreaeduquer.fr/3-videos-de-pleine-conscience-pour-les-enfants-et-les-parents-aussi/>
- Revivre (<http://www.revivre.org>)
- Vidéos
  - ✧ Documentaire – *Génération anxieux*  
<https://www.telequebec.tv/documentaire/generation-d-anxieux/>
  - ✧ Le stress chez les enfants, un programme qui aide  
<https://www.youtube.com/watch?v=7r20CkvBq7E>



## COORDONNÉES

Julie Beaulieu, Ph.D.  
Professeure en adaptation scolaire et sociale  
Université du Québec à Rimouski  
Campus de Lévis  
1595, boulevard Alphonse-Desjardins  
Lévis (Québec)  
G6V 0A6  
Téléphone: (418) 833-8800 poste 3267  
Téléphone (sans frais) : 1-800-463-4712  
Courriel : [julie\\_beaulieu@uqar.ca](mailto:julie_beaulieu@uqar.ca)

Présidente du Comité québécois pour les jeunes en  
difficulté de comportement (CQJDC)  
8<sup>e</sup> Congrès biennal du CQJDC (6-8 mai 2020, Québec)  
[www.cqjdc.org](http://www.cqjdc.org)

# *Questions...*

