

Atelier 1 – Les outils face au stress et à l’anxiété

Mon jeune semble constamment anxieux, est-ce normal?

Comment puis-je soutenir ma jeune à gérer son anxiété et son stress?

Ma jeune est trop dure envers elle-même, comment l’aider?

Le stress et l’anxiété

Le stress, à l’adolescence ou à l’âge adulte, est une réaction physiologique normale de notre organisme. Face au danger, le corps sécrète des hormones d’adrénaline et de stress nous permettant de mobiliser nos ressources pour y faire face. Cependant cette réaction de protection, normalement ponctuelle, est devenue de plus en plus présente dans nos sociétés et se transforme en une anxiété, c’est-à-dire un stress permanent.

Statistiques sur l’anxiété à l’adolescence

D’après l’étude [BC Adolescent Health Survey](#) menée en 2018 évaluant la santé des jeunes adolescents de la Colombie-Britannique, 86% des élèves interrogés rapportaient avoir ressenti une forme de stress ou d’anxiété durant le mois passé. Cette étude démontre également que l’anxiété et la dépression sont en hausse chez nos jeunes, passant de 18% déclarant vivre avec un trouble de l’anxiété contre 8% en 2013, et 15% déclarant éprouver de la dépression contre 10% en 2013.



Pourquoi sont-ils stressés?

Les stresseurs les plus communs à l’adolescence sont l’école (pression de la réussite, ne pas réussir à s’intégrer socialement), la famille (conflits avec les parents/tuteurs, conflits entre les parents, conflits avec les frères et sœurs), les relations amoureuses (pression de plaire, abus venant du partenaire), les relations amicales (pression de s’intégrer, peur de l’isolement), etc.

De manière générale, les relations interpersonnelles – qu’elles soient familiales, amicales ou amoureuses – peuvent être une source de stress ou d’angoisse pour les adolescents. Certains facteurs de stress peuvent être liés à la pression de s’intégrer ou pression de performance (intellectuelle, sportive ou sociale). Cependant, d’autres facteurs d’anxiété peuvent être liés à la nature malsaine ou abusive de ces relations. Par exemple, une situation où un jeune souffre d’harcèlement de la part de ses camarades ou lorsqu’il est menacé par un potentiel partenaire amoureux peut grandement impacter son bien-être mental.

Comment aider mon jeune

Lorsque vous abordez ce sujet avec un jeune :

Il est important d'en savoir plus sur la façon dont le stress a un impact sur le jeune. Vous pourriez lui demander :

- Sur une échelle de 1 à 10 (où 1 ne représente aucun stress et 10 un stress maximal), à quel point es-tu stressé en ce moment?

- Comment ressens-tu le stress physiquement? (Notez les symptômes tels que les troubles du sommeil, les maux de tête, les maux de ventre et la tension musculaire).



- Depuis quand ressens-tu ce stress? Il apparaît à quelle fréquence?

- Sur une échelle de 1 à 10 (où 1 ne représente aucun contrôle et 10 un contrôle total), à quel point te sens-tu en contrôle par rapport à ton stress?

- À quel point le stress impacte-t-il ton quotidien?

- Comment tentes-tu de faire face au stress? (Écoutez et soyez attentif aux signes de stratégies d'adaptation négatives comme l'évitement des tâches, la consommation d'alcool, l'isolement, etc.)

- * Si vous êtes inquiet pour la santé de votre jeune, faites appel à l'aide d'une professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées dans la partie ressources.

Lorsque vous abordez ce sujet avec un jeune :

- Écoutez et essayez de ne pas vous précipiter vers une solution. Compatissez avec le sentiment de stress du jeune et la cause perçue.

- Normalisez le sentiment de stress en expliquant au jeune que :

- Le stress fait partie de la vie et peut, par exemple, nous motiver à nous améliorer et à accomplir ce que l'on doit faire dans une journée.
- Des périodes de stress élevé à court terme ne sont pas toujours malsaines.

- Soyez attentif au stress aigu ou aux crises de panique : ils peuvent être causés par autre chose, comme un trouble anxieux.

Le perfectionnisme est étroitement lié à un niveau de stress élevé. L'estime de soi des jeunes perfectionnistes est souvent dépendante de leurs accomplissements, ce qui les rend nerveux concernant la suffisance de leurs efforts. Il est donc important d'encourager votre jeune à avoir un dialogue positif envers lui-même. Vous pouvez encourager le jeune à :

- s'en tenir aux faits
- se féliciter pour chaque succès, peu importe l'ampleur
- faire preuve de compassion envers lui-même
- se féliciter d'avoir plein de belles qualités
- prendre l'habitude d'accepter les félicitations et les gentils mots
- éviter les expressions telles que « devrais », « aurais dû » et « dois ».
- Vous pouvez suggérer d'établir un objectif qu'il peut atteindre et qui l'aidera à se sentir bien.

Techniques de gestion du stress instantanée :

- Respiration consciente (ex : inspiration en 10 temps et expiration en 10 temps);
- Se concentrer sur son environnement (Identifier 5 choses que je peux voir, 4 choses que je peux toucher, 3 choses que je peux sentir, 2 choses que je peux entendre, 1 chose que je peux goûter);
- Se concentrer sur ce que l'on ressent physiquement (ex : les pieds au sol, les mains sur la table, etc.);
- Jouer avec une balle anti-stress.



Techniques de prévention/gestion du stress sur le long terme :

- Tenter de reconnaître les aspects de la vie qu'il peut ou non contrôler
- Se livrer à une gestion du temps et une planification active incluant de trouver du temps pour prendre soin de soi;
- Manger sainement (si possible);
- Pratiquer une activité physique régulière;
- Passer du temps dans la nature;
- Pratiquer une activité artistique (écrire dans un journal, dessiner, faire de la photo ou jouer de la musique);
- Participer à des activités culturelles;
- Promouvoir la mise en place d'habitudes de sommeil saines;
- Éviter de boire trop de caféine;
- Limiter le temps passé devant un écran, particulièrement avant de dormir;
- Passer du temps avec les amis et membres de la famille.
- Jouer avec une balle anti-stress.

Ressources

N'hésitez pas à contacter le personnel de votre école : la conseillère ou le conseiller scolaire, l'enseignant ou la direction de l'établissement scolaire. Votre médecin de famille peut aussi vous aider, tout comme les ressources suivantes :

- **Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Anonyme et bilingue. Numéro sans frais : 1 800 668-6868. jeunessejecoute.ca
- **Phobies-Zéro**, groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.

Livres en français

- * Les troubles anxieux expliqués aux parents, par Chantal Baron, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents, 2001.
- * Alex : Surmonter l'anxiété à l'adolescence, par Nathalie Parent, Éditions Midi trente, 2014 (pour les 12 ans et plus). [Disponible à la bibliothèque BC Children's and Women's Hospital](#)

Livres en anglais

- * The mindful teen: Powerful skills to help you handle stress one moment at a time, by Dzung Vo, Instant Help Book, 2015. [Available at BC Children's and Women's Hospital library](#)
- * The stress reduction workbook for teens, by Gina M. Biegel, Instant Help Book, 2009. [Available at BC Children's and Women's Hospital library](#)

N.B : Veuillez noter que dans un esprit d'écriture inclusive, l'utilisation du féminin inclut le masculin et l'utilisation du masculin inclut le féminin.