

10e année - Atelier 1 – Introduction

Pourquoi est-ce important de parler de relations saines et de prévention de la violence?
Mon ado semble vivre beaucoup d'anxiété, est-ce normal?
mon ado est trop dur.e envers soi-même, comment l'aider?
Comment puis-je outiller et soutenir mon ado à gérer son anxiété et son stress?

Pourquoi parler de relations saines et de prévention de la violence?

Nous faisons tous l'expérience de différents types de relations interpersonnelles au cours de notre vie. À l'adolescence, les jeunes continuent de découvrir les relations interpersonnelles en dehors de la famille : leurs relations amicales s'intensifient et leurs relations familiales évoluent lorsqu'ils découvrent leur indépendance. C'est aussi le début des relations professionnelles lorsqu'ils font du bénévolat, ou parfois lors d'un premier emploi. Certains se lancent également à la découverte de relations amoureuses, intimes. En tant que parents ou adulte proche d'un jeune adolescent, cette transition peut être une étape difficile. Les adolescents ont tendance à prendre de la distance par rapport à leurs parents ou leur famille et ils ne partagent pas autant leurs sentiments et les informations sur leurs relations qu'auparavant.

La construction de nouvelles relations n'est pas facile pour les jeunes. Ils se basent sur des modèles de leur entourage, que ce soit au sein de leur famille, à travers leurs pairs ou les médias. Les adolescents, en pleine construction de leur identité propre, doivent naviguer ces nouveaux rapports humains alors qu'ils reçoivent une variété de messages sur les relations, qui peuvent parfois aller dans tous les sens, ce qui est déroutant.



Certain.es auront leurs premières expériences amoureuses, intimes ou sexuelles au cours de leur adolescence. Selon l'étude [BC Adolescent Health](#) menée en 2018 évaluant la santé des jeunes adolescents de la Colombie-Britannique, 43% des jeunes avaient été dans une relation amoureuse au cours de la dernière année. Ces premières expériences sont souvent positives, mais les abus et la violence (psychologique, physique et sexuelle) entre partenaires sont malheureusement plus fréquents qu'on ne le pense. Dans l'étude mentionnée ci-dessus, 8% des jeunes en couple rapportent avoir été victime de violence physique dans leur relation. Il est donc important d'outiller les jeunes à reconnaître les caractéristiques d'une relation saine, ainsi qu'à identifier et prévenir les comportements abusifs et violents. Et ce, même s'ils ne sont pas encore rendus là.

More stats from the BC Adolescent Health Survey

- 28% des mâles, et 50% des femelles, ont été harcelé.es sexuellement verbalement.
- 13% des mâles, et 31% des femelles, ont été harcelé.es sexuellement physiquement.
- 5% des mâles et 17% des filles ont déjà été abusés sexuellement (inclut avoir été abusé.e sexuellement, forcé.e à faire une activité sexuelle ou être le plus jeune partenaire dans une relation illégale due à l'âge).

Mon ado semble vivre beaucoup d'anxiété, est-ce normal ?

Le stress 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 anxiété, c'est-à-dire un stress permanent.

Statistiques sur l'anxiété à l'adolescence

D'après [BC Adolescent Health Survey](#) (2018), 86% des élèves interrogé.es 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, 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.

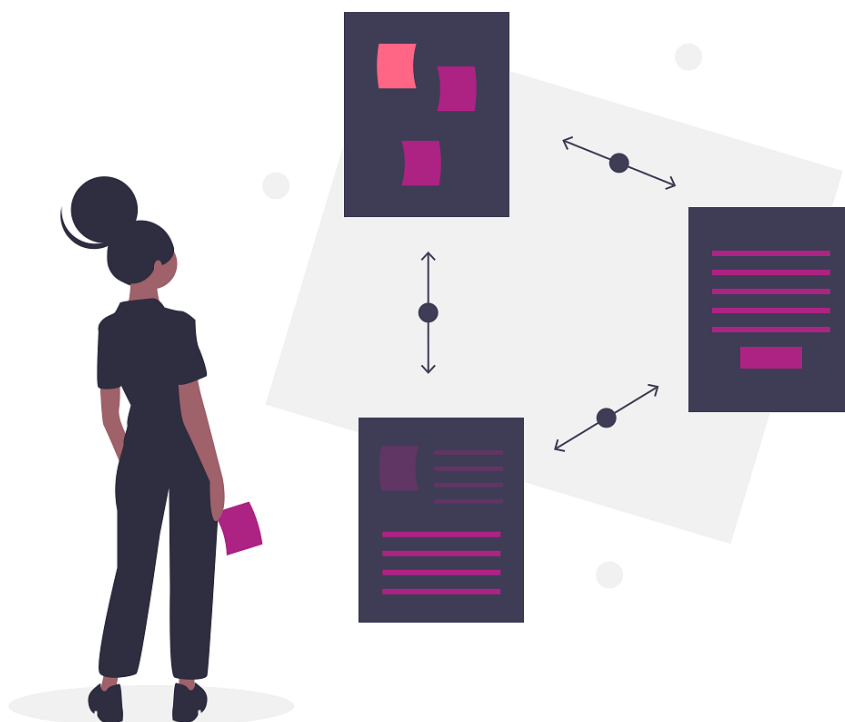
Pourquoi sont-ils stressés ?

Les stressés 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/tuteur.ices, conflits entre les parents, conflits avec la fratrie), les relations amoureuses (pression de plaire, abus venant du/de la partenaire), les relations amicales (pression de s'intégrer, peur de l'isolement), etc.

Les thèmes qui entourent les relations interpersonnelles, la performance (intellectuelle, sportive ou sociale) et la nature malsaine ou abusive des relations peuvent donc grandement impacter le bien-être mental des ados.

Mon ado est trop dur.e envers soi-même, comment l'aider ?

- 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 augmente la nervosité concernant la suffisance de leurs efforts. Il est donc important d'encourager un dialogue positif envers soi. Vous pouvez encourager votre ado à :
 - s'en tenir aux faits
 - se féliciter pour chaque succès, peu importe l'ampleur
 - faire preuve de compassion envers soi
 - se féliciter d'avoir plein de belles qualités
 - prendre l'habitude d'accepter les félicitations et les bons mots
 - éviter les expressions telles que « devrais », « aurais dû » et « dois »
 - établir un objectif atteignable et qui l'aidera à se sentir bien



Comment puis-je outiller et soutenir mon ado à gérer son anxiété et son stress ?

Lorsque vous abordez le sujet :

- Écoutez et tentez de ne pas vous précipiter vers une solution. Soyez empathique à ses sentiments de stress et aux causes perçues, tentez de ne pas banaliser.
- Normaliser 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.
 - Des périodes de stress élevé, à court terme, ne sont pas toujours malsaines.



- Portez une attention particulière au stress aigu ou aux crises de panique. Elles peuvent être causées par autre chose, comme un trouble anxieux (si cela vous inquiète, consultez un.e professionnel.le).

Questions à poser pour mieux comprendre les impacts sur votre ado :

- 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, l'isolement, etc.)

Important! Si vous êtes inquiet.e 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.

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 que je peux sentir, 2 que je peux entendre, 1 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



Resources

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

- **Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24h/7j. 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 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](#)

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](#)