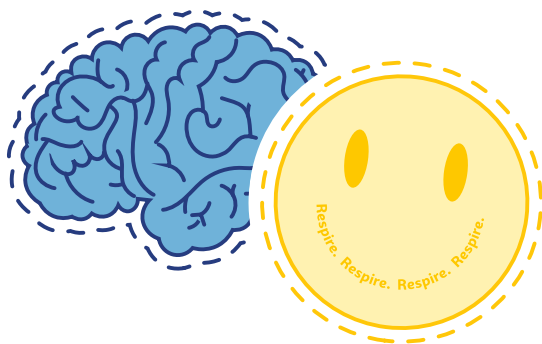


Le porte-clés

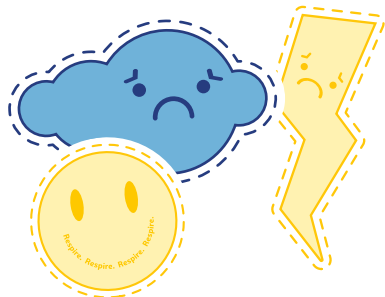
Mode d'emploi :

1. **Découpe chaque carton, plastifie-les et places-les dans l'ordre suggéré.**
2. **À l'aide d'un poinçon, tu peux perforer un petit trou dans le coin supérieur gauche de chaque carton.**
3. **Utilise un anneau de porte-clés pour rassembler chaque carton.**
4. **Bien sûr, tu peux le personnaliser en fonction des défis que tu souhaites affronter (selon les interventions ciblées : sur le plan physique/ des pensées ou comportementales). Certaines interventions peuvent demander l'accompagnement d'un professionnel.**
5. **Bravo! Tu as réussi à fabriquer un porte-clés qui pourra t'accompagner facilement et qui te sera utile lorsque tu auras besoin de mieux gérer l'anxiété.**

Source : Réalisé par Stéphanie Henderson, travailleuse sociale, conseillère en promotion de la santé et du bien-être, direction de santé publique du CISSS des Laurentides



Étapes pour gérer mon anxiété



1

Étape 1:

Je reconnais mes indicateurs de stress « mes sensations physiques »



2

Quel(s) malaise(s) je ressens dans mon corps ? Quelles sont mes sensations physiques ?

- Mon cœur bat rapidement.
- J'ai mal au ventre.
- J'ai la bouche sèche.
- Je tremble, mes muscles sont tendus.
- Je respire plus vite et de façon saccadée.
- J'ai mal au cœur, j'ai envie de vomir.
- J'ai chaud, je transpire.
- Etc.

3

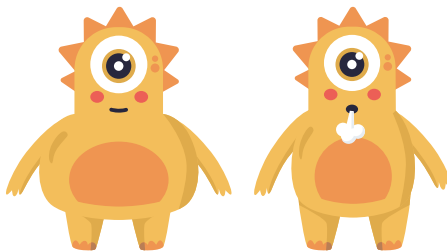
Étape 2

Utilise des moyens pour te détendre et te centrer sur le moment présent.

Ma boîte à « outils-détente »

4

Respirations profondes



Inspire.

Expire.

5

Respirations profondes

1. Installe-toi dans une position confortable.
2. Pose une main sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre.
3. Inspire lentement et profondément (bouche fermée) et fait gonfler ton ventre comme un ballon.
4. Retiens ton souffle (2 à 5 secondes).
5. Expire par la bouche très doucement (tu peux compter 5-4-3-2-1 (dans ta tête) en expirant).
6. Répète l'exercice au moins 5 fois ou jusqu'à ce que tu te sentes apaisé.

6

Relaxation



7

Relaxation

1. Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangé.
2. Ferme tes yeux et contracte tes muscles à tour de rôle (visage, bras, ventre, jambes, pieds) pendant environ 5 secondes tout en respirant profondément. Relâche ensuite la tension doucement.

** Observe la détente quand tu relâches les tensions. Tu peux aussi écouter une musique douce pendant l'exercice.*

8

Pleine conscience



9

Je fais un exercice de pleine conscience : Les 5 sens.

- Décris 4 choses que tu peux voir.
- Décris 3 choses que tu entends en ce moment.
- Décris 2 choses que tu sens.
- Décris 1 chose que tu touches et décris la sensation sur ton corps.
- Décris 1 chose que tu goûtes.

10

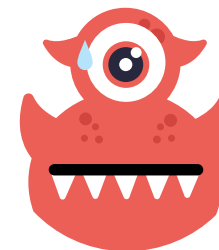
Ma boîte à outils détente

Mes moyens :

11

Étape 3 :

Je reconnais mes indicateurs de stress « mes pensées d'inquiétude »



12

J'identifie la source de mes inquiétudes: ce que je me dis dans ma tête

- De quoi j'ai peur exactement? Qu'est-ce qui m'inquiète?
- Quelles sont mes pensées d'inquiétude face à la situation?
- Qu'arriverait-il si mes inquiétudes se réalisaient?
- Et si ça se produisait, qu'est-ce qui arriverait?

13

Ma banque de pensées-aidantes

14

Idées de pensées-aidantes

- L'anxiété monte, mais elle redescend toujours.
- La situation est désagréable, mais n'est pas dangereuse.
- Je peux surmonter cette situation, je sais quoi faire pour y arriver.
- J'ai confiance en moi et je fais de mon mieux.
- Je ne peux pas penser à la place des autres, donc je vais vérifier ce qu'ils pensent avant de m'imaginer des scénarios.
- Je ne suis pas en danger réel, mon cerveau me joue des tours

15

Étape 4

Je modifie ma façon de penser
afin de voir la situation de façon plus réaliste.

Je peux changer ma façon de voir les choses pour me sentir mieux.

16

Je modifie ma façon de penser

- Est-ce que c'est bien vrai?
- Est-ce que tu es convaincu que cela va arriver?
- Quelles sont les probabilités que cela se produise réellement?
- Est-ce que tu as des preuves pour appuyer ta pensée?
- As-tu des informations qui la contredisent?
- Y-a-t-il d'autres explications possibles?
- Est-ce que ça s'est déjà produit dans le passé dans la même situation?
- Et si ma pensée se révélait exacte, serais-je capable de passer au travers?

17

Étape 5:

Je reconnais mes indicateurs de stress « mes réactions comportementales »



18

Mes comportements : ce que je fais quand je me sens anxieux

- J'évite la situation qui me fait peur.
- Je m'oppose, je trouve des défaîtes.
- Je nie mes difficultés et refuse de ressentir le stress.
- J'attends à la dernière minute.
- Je veux qu'on me rassure sans arrêt (réconfort excessif), etc.

19

Étape 6 L'exposition graduelle



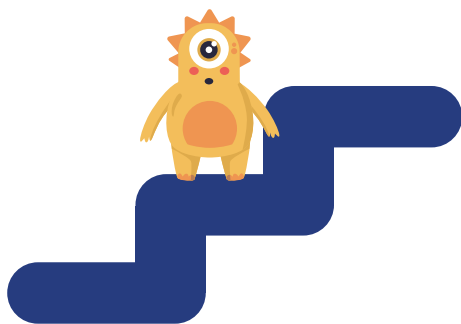
20

Élabore un plan afin de t'exposer graduellement à ce qui te fait peur (afin que tes peurs diminuent)

1. Identifie des objectifs (du plus facile au plus difficile).
2. Ne passe pas à l'étape suivante tant que tu n'as pas apprivoisé un objectif (jusqu'à ce que les sensations physiques disparaissent).
3. L'exposition doit durer suffisamment longtemps et être répétée jusqu'à ce que tu n'aies plus de réaction de peur face à la situation.
4. N'abandonne pas, la persévérance aura raison de ta peur.

21

Mon plan de petits pas



Voir annexe

22

Trouver des solutions

Réfléchir à des solutions pour diminuer l'anxiété

Lorsque je trouve des solutions aux difficultés, j'envoie le message à mon cerveau que je suis en contrôle de la situation et cela le détend.

23

Étapes de résolution de problèmes

1. J'identifie le problème.
2. Je fais une liste de toutes les solutions possibles. J'évalue les avantages et les inconvénients de chaque solution.
3. Je choisis une solution possible à réaliser.
4. J'évalue le résultat : quel est l'effet sur ma peur ?

24

Informations complémentaires : Interventions à préconiser

Une des premières interventions à faire pour aider un jeune qui se sent anxieux est de l'aider à mieux comprendre ce qu'il vit. Il doit comprendre que c'est normal, voire essentiel de vivre des inquiétudes devant une menace. Le cerveau déclenchera l'alarme pour une menace « réelle ou perçue » afin de lui fournir tout ce dont il a besoin pour assurer la survie. On peut expliquer aux enfants que cela amènera des symptômes physiques qui, bien que désagréables, ne sont aucunement dangereux. Les enfants vivant beaucoup d'anxiété sont souvent hyper-vigilants à ce qui les entourent et deviennent, bien malgré eux, de « super détecteurs de menaces ».

Votre enfant doit comprendre que son cerveau peut parfois se tromper mais qu'il peut apprendre à le réduire en utilisant diverses stratégies. Ainsi il prendra conscience qu'il joue lui-même un rôle quant à ses perceptions face aux situations. Il faut également ajouter que les comportements d'évitement ou la recherche excessive de réconfort, bien qu'ils puissent soulager temporairement, contribuent à maintenir l'anxiété.

Pour profiter des avantages des stratégies pour surmonter l'anxiété, il est primordial que votre enfant en fasse l'apprentissage. Vous jouerez un rôle d'accompagnateur et de modèle au début. N'oubliez pas que l'anxiété ne se résorbe pas seul, demande des efforts, du temps ainsi de la constance dans l'application des stratégies. L'objectif de ces interventions sera de faire des pas vers l'avant et non d'éliminer l'anxiété de la vie de votre enfant (ce qui serait irréaliste).



Voici une démarche par étape qui peut être utile pour gérer l'anxiété lorsqu'elle survient (interventions sur les plans physiques et des perceptions/pensées):

4 étapes de gestion de l'anxiété

- 1.** Je reconnais les sensations physiques dans mon corps;
- 2.** J'utilise des moyens pour me détendre et me centrer sur le moment présent;
- 3.** J'identifie la source de mes inquiétudes: ce que je me dis dans ma tête;
- 4.** Je confronte ma façon de penser afin de voir la situation de façon plus réaliste;

Vous pouvez également mettre en place des interventions plus structurées sur le plan comportemental (sur les actions de votre enfant devant une situation qui lui fait peur). Un accompagnement professionnel est toutefois souhaitable pour réaliser cette intervention.

- 5.** Je reconnais mes réactions comportementales;
- 6.** J'élabore un plan d'exposition graduelle (petits pas).

En bref,

1. Aidez votre enfant à reconnaître les sensations physiques qu'il vit lorsqu'il se sent inquiet:

- Il sera difficile pour certains de le faire précisément, d'autres auront de la difficulté à faire la différence entre un état normal ou anxieux, du fait qu'ils ont l'habitude d'être anxieux. Des stratégies peuvent être utilisées pour les supporter dans cet exercice: utiliser un toutou, dessiner le contour du corps de l'enfant et lui demander d'indiquer les endroits où il vit des sensations physiques (Qu'est-ce qui se passe dans ton ventre? Tes bras?, etc.).
- Normalisez ensuite les sensations physiques ressenties par l'enfant et aidez-le à apprivoiser l'inconfort ressenti afin qu'il apprenne à le supporter et qu'il s'aperçoive que ce n'est pas dangereux. Par exemple, demandez-lui de courir jusqu'à ce que son cœur palpite et faites-lui remarquer que, bien que la sensation puisse être désagréable, elle n'est pas dangereuse et peut être supportée.

Faire respirer votre enfant par une paille, pour qu'il constate qu'il ne va pas s'évanouir. L'enfant pourra se répéter des phrases-aidantes pour s'encourager à les affronter. (ex. « l'anxiété me fait vivre ces sensations désagréables, mais ce n'est pas dangereux. Je suis capable de les supporter », se rappeler que cela partira s'il les surmonte, etc.)

2. Apprendre des moyens pour calmer le corps:

- Plusieurs moyens peuvent aider l'enfant: les respirations profondes (astuces: déposer un toutou sur le ventre de l'enfant qui observera le toutou bouger à chaque inspiration. L'enfant peut imaginer « sentir son gâteau d'anniversaire » lorsqu'il inspire et « souffler ses bougies » lorsqu'il expire), les techniques de relaxation (contractions musculaires, yoga, méditation pleine conscience, etc), bouger, rire, aider quelqu'un, etc. Assurez-vous que votre enfant soit bien calme afin qu'il soit disponible à discuter avant de passer à l'étape suivante.

[Voir l'outil de respiration profonde](#)

3. Aider l'enfant à identifier les pensées d'inquiétudes :

- Aider l'enfant à identifier ses pensées exagérées, ses pensées-catastrophes bref, ce qui l'amène à se sentir anxieux. L'exercice peut être très ardu à faire avec les enfants surtout les plus jeunes. Il faudra donc creuser et poser des questions précises pour arriver à les identifier (un peu comme si vous étiez un détective). Par exemple :
 - ◊ De quoi as-tu peur exactement ?
 - ◊ Réponse : De faire un exposé oral devant la classe.
 - ◊ D'accord, et qu'est-ce qui pourrait arriver selon toi ?
 - ◊ Réponse : Tout le monde va rire de moi.
 - ◊ Et qu'est-ce qui se passerait si cela se produisait ?
 - ◊ Réponse : Plus personne ne voudra jouer avec toi et je perdrai tous mes amis.

4. Une fois les pensées identifiées, aidez votre enfant à remettre en question ses pensées d'inquiétude.

- L'idée n'est pas de le convaincre à tout prix qu'il n'a pas raison sur un point, mais plutôt de l'amener à réfléchir sur ses pensées et de semer un doute chez votre enfant. Comme parent, une attitude de bienveillance sera de mise. Plus vous supporterez votre enfant dans cet exercice, plus il pourra le reproduire par lui-même et il gagnera en autonomie pour vaincre ses peurs.

Il sera important de ne pas s'en tenir à une seule question pour bien identifier la peur réelle. Si le jeune de l'exemple précédent est convaincu qu'il perdra tous ses amis en faisant son exposé oral, il est bien normal qu'il ressente autant d'anxiété et qu'il refuse de le faire. Cet exercice vous permettra de mieux accompagner votre enfant à modifier ses pensées puisque vous aurez ciblé ses réelles craintes. Pour vous aider à accomplir cette tâche vous pouvez entre autres utiliser les jeux de rôles ou le dessin ex : faire des bulles pour identifier le discours des personnages.

- Essayez de ne pas encourager l'enfant à éviter de faire face à son anxiété en niant ses difficultés car l'évitement amène une augmentation de l'anxiété à long terme.
- Il est préférable d'amener votre enfant à avoir des pensées réalistes et de l'outiller pour y faire face. Pour ce faire, on peut lui poser des questions pour l'aider à remettre en question ses pensées (ex. est-ce que c'est vraiment vrai selon toi ? Est-ce que tu es convaincu que cela va arriver ? Quelles sont les preuves que cela va réellement se produire ? Est-ce que tu as des preuves pour appuyer ta pensée ? Est-ce qu'on peut voir la situation différemment ? Qu'est-ce qui va changer dans l'univers si ton inquiétude se produit, serais-je capable de passer au travers, etc.) Exercez-vous ensemble et faites de vous l'avocat du diable !
- Les « stratégies magiques » sont à éviter (ex : poudre magique qui fait disparaître les monstres, etc.) Bien que cela puisse fonctionner à court terme, ces stratégies amènent l'enfant à éviter ses peurs et ne l'aident pas à y faire face.

5. Reconnaître ses réactions comportementales :

- Il est normal de vouloir éviter les situations qui nous font souffrir. Lorsque votre enfant réagit ainsi, il souhaite s'apaiser, ce qui fonctionne bien à court terme d'ailleurs. Toutefois, pour être en mesure de faire face à ses peurs, l'évitement n'est pas une stratégie gagnante. Au contraire, elle aura pour effet d'exacerber l'anxiété de votre enfant à long terme. En évitant les situations qui font peur, le cerveau continue de croire que la situation

est réellement menaçante. Il continuera d'envoyer tout ce qu'il faut au corps pour les affronter (comme les symptômes physiques désagréables) et il y aura une anticipation de la prochaine situation, qui amènera des symptômes avec encore plus de vigueur à chaque fois.

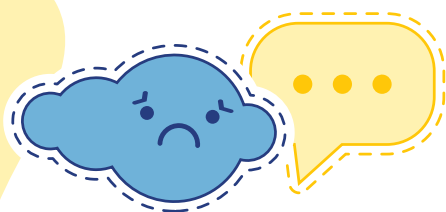
- Exemples de comportement d'évitement : Un enfant qui évite de faire un exposé oral et se plaint de maux de ventre pour rester à la maison, refuse d'aller dormir chez un ami, refuse d'aller à une fête d'amis, refuse de toucher à un animal ou un insecte, évite de faire un sport par crainte de se blesser, etc.

6. Exposition graduelle:

- S'exposer à ce qui inquiète votre enfant ne sera pas une démarche facile. Vous devrez être convainquant en le sensibilisant aux désavantages de son anxiété (ex : rater des fêtes avec des amis, être seul, être malheureux, etc.) et l'aider à faire face à ses peurs de façon graduelle afin qu'il puisse vivre des succès et gagner en confiance. Cette démarche doit être faite en collaboration avec votre enfant.
- Le but est d'amener votre enfant à voir les désavantages de ne pas faire d'exposition, en ce sens : plus tu évites, plus tu as peur et plus tu as peur, plus tu évites. Et les avantages : plus tu affrontes tes peurs, plus elles

diminueront car tu auras réussi à « tromper ton cerveau » en lui démontrant qu'il sonne souvent l'alarme pour une fausse peur.

- Pour que cela fonctionne, l'exposition doit être réalisée dans une démarche structurée (avoir un plan de petit pas par écrit) graduelle, répétitive sur une assez longue période de temps afin que les symptômes disparaissent. C'est une démarche par petites étapes : on commence par la situation la plus facile (petite réaction de peur) et on apprivoise la situation jusqu'à ce que les sensations physiques disparaissent, ensuite on passe à l'étape suivante (une plus grande réaction de peur) et ainsi de suite. On pourrait avoir jusqu'à une dizaine d'étapes de planifiées pour y arriver.
- Même si votre enfant trouve cela difficile et veut cesser, il faudra continuer l'exposition. Vous pourrez diminuer la difficulté mais continuer et vous verrez des effets positifs.



Il est important d'identifier les réactions comportementales avant de travailler sur celles-ci. Pour ce faire, on peut questionner le jeune sur ce qu'il a tendance à faire lorsqu'il devient très inquiet, s'il évite des situations, si des personnes le rassurent et lui permettent d'éviter son anxiété (ex : en faisant les choses à sa place).

Exemple de plan d'exposition graduel: Julia a peur des abeilles

1^{ère} étape: Julia parlera des abeilles avec sa mère pendant 30 minutes et prendra des informations d'un apiculteur sur les abeilles (risques réels, etc).

2^e étape: Julia regardera des abeilles sur internet pendant X temps.

3^e étape: Julia regardera une abeille vivante de loin dans un pot de vitre.

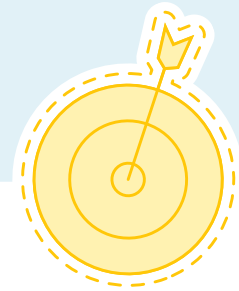
4^e étape: Julia regardera une abeille vivante de plus proche dans un pot de vitre.

5^e étape: Julia regardera une abeille vivante de loin.

6^e étape: Julia regardera une abeille vivante de plus proche accompagnée d'un adulte.

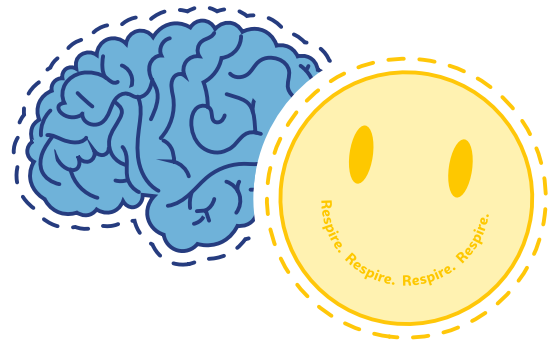
7^e étape: Julia regardera une abeille vivante de plus proche seule.

8^e étape: Julia ira faire une visite chez l'apiculteur.



Source:

Réalisé par Stéphanie Henderson, travailleuse sociale, conseillère en promotion de la santé et du bien-être, direction de santé publique du CISSS des Laurentides



Annexe

Mon plan de petits pas pour affronter ma peur



Tu vas y arriver!
Tu es capable!

Défi 10:
Récompense:

Défi 9:
Récompense:

Défi 8:
Récompense:

Défi 7:
Récompense:

Défi 6:
Récompense:

Défi 5:
Récompense:

Défi 4:
Récompense:

Défi 3:
Récompense:

Défi 2:
Récompense:

Défi 1:
Récompense: