

**Droit
au
coeur**



**Éducation psychologique et autosoins
L'ANXIÉTÉ OU LES SYMPTÔMES ANXIEUX
CHEZ L'ADOLESCENT :**

**Document pratique d'autosoins à l'intention des adolescents
et de ceux qui les soutiennent**

L'ANXIÉTÉ OU LES SYMPTÔMES ANXIEUX CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et de ceux qui les soutiennent

Avant-propos

L'anxiété ou les symptômes anxieux touchent plusieurs personnes et ils peuvent toucher plusieurs aspects de la vie : la concentration, l'estime, l'énergie, le sommeil, les pensées, etc.

Si tu as des symptômes anxieux, c'est normal d'avoir peur ou d'être découragé et de ne plus savoir comment t'y prendre pour aller mieux. **Cependant, sois rassuré!** Il y a plusieurs moyens d'agir sur ces symptômes. Cela ne nécessite pas toujours l'aide d'un professionnel, comme un psychologue, ou la prise de médicaments, comme les antidépresseurs.

Dans ce feuillet, nous te fournissons des informations et des pistes d'action qui ont déjà fait leurs preuves afin de commencer ton parcours vers une vie au cours de laquelle tes symptômes d'anxiété seront mieux gérés.

Il se peut, malgré tout, que tu aies besoin de voir le médecin pour vérifier s'il y a des causes physiques qui expliquent tes symptômes ou pour vérifier s'il est nécessaire de prendre une médication pour t'aider à aller mieux.

Au besoin, tu peux en parler à l'intervenant qui t'a donné ce feuillet ou à un adulte de confiance.

Un merci tout particulier aux jeunes qui ont accepté de lire et de commenter ce document.



Pourquoi un guide d'autosoins

Les autosoins sont des outils et des stratégies qui visent à améliorer les connaissances et les habiletés de la personne pour qu'elle gère mieux ses difficultés. Même si tu ne vas pas très bien, il y a plusieurs choses que tu peux faire, par toi-même ou avec du soutien, pour te comprendre davantage et commencer à aller mieux.

Les autosoins sont utilisés depuis longtemps en santé physique. Ce sont des interventions de première étape reconnues efficaces pour les problèmes de santé mentale.

Les autosoins te permettront de commencer rapidement ton traitement et de participer activement à ton processus de rétablissement.

Avant de commencer, il est important que tu saches ceci...

Dans les pages qui suivent, tu auras de l'information sur l'anxiété et les symptômes anxieux ainsi que des exercices et réflexions qui t'aideront à te mettre en action pour aller mieux. Tu trouveras également des ressources et des sites auxquels te référer en cas de besoin ou pour avoir plus d'informations.

Tu n'as pas à lire le document d'un seul coup ni à faire les activités proposées rapidement.

Fais ce que tu peux. Prends le temps de réfléchir ou de parler avec quelqu'un de confiance des informations que tu viens de lire et des exercices que tu fais. Tu pourras reprendre le feuillet dans quelques jours pour continuer d'avancer.

Ce qui est important, ce n'est pas de terminer le feuillet rapidement, mais bien de continuer d'avancer en respectant ton propre rythme.

À moins de circonstances particulières, l'intervenant qui t'a donné ce document devrait avoir planifié un moment afin que tu puisses en discuter avec lui. **Nous te suggérons de noter, au fur et à mesure, tes questions et tes inquiétudes pour ne pas oublier de lui en parler.**

À la fin de chaque feuillet, un espace a été pensé pour que tu puisses, au besoin, prendre des notes.



Important

Si tu as des questions sur ce que tu lis, que tu sens que ça va moins bien, que tu commences à avoir des idées suicidaires ou un sentiment de malaise important, **ne reste pas seul avec cela**. Contacte l'intervenant qui t'a partagé ce document, un intervenant de ton école ou une des ressources suivantes :

- **Tel-jeunes :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (7 h à 2 h)
Texto : 514 600-1002 (8 h à 22 h 30)
Chat : www.teljeunes.com (8 h à 22 h 30)
- **Info-Social :** 811, option 2 pour parler à un intervenant social (24 h sur 24)
- **Centre de prévention du suicide du Québec :** 1 866 277-3553 (24 h sur 24)

S'il y a, dans ton entourage, des gens que tu pourrais solliciter pour te soutenir, écris leur nom ici :

Nous tenons à souligner ton courage : décider de consulter et de t'informer n'était sans doute pas facile, mais c'était la chose à faire! Bravo!

L'ANXIÉTÉ OU LES SYMPTÔMES ANXIEUX CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et de ceux qui les soutiennent



L'anxiété et ses causes

La période de l'adolescence est un moment où l'on vit nos émotions intensément. Il peut t'arriver de vivre de grandes inquiétudes, du stress et même de l'anxiété. C'est normal! Ces périodes plus difficiles sont généralement causées par une ou plusieurs situations pouvant entraîner des peurs, des inquiétudes et des sensations physiques désagréables (par exemple des maux de ventre, des maux de tête, des tremblements). Ces peurs et ces inquiétudes peuvent même t'amener à éviter certaines situations dans le but de ne pas de vivre cette émotion¹. Malgré tout, ces périodes devraient être transitoires, leur intensité diminuera au fil du temps et ça finira par passer au bout de quelques semaines.

Cependant, si cela dure plus longtemps ou que les symptômes deviennent envahissants, tu as peut-être des symptômes de type anxieux.

Parlons tout d'abord de stress.

Le **stress** est une réaction d'alarme à une situation dangereuse **réelle** et concrète qui produit plusieurs réactions dans ton corps pour te permettre de l'affronter. Les réactions liées au stress peuvent permettre de s'adapter à des situations nouvelles, difficiles et peuvent même être utiles dans certains contextes. Par exemple, si tu te promènes en forêt et tu te retrouves face à un ours, le stress fera en sorte que tu auras plus de force pour t'enfuir rapidement : ton cœur battra plus vite, ta respiration deviendra moins profonde et tu ne penseras plus à rien d'autre que ta survie.

Pourquoi je vis du stress ? (tiré du Centre d'études sur le stress humain)

Le stress peut être causé par un ou plusieurs facteurs. Il est possible de les classer dans quatre catégories et, pour t'en rappeler plus facilement, tu peux utiliser l'acronyme CINÉ.

- **C : Contrôle** : C'est lorsque tu as l'impression que tu as peu ou pas de contrôle sur la situation.

¹ Berthiaume, C. (2017). 10 questions sur. . . L'anxiété chez l'enfant et l'adolescent (French Edition). Éditions Midi Trente.

Par exemple, lorsque ton ami vient te chercher pour aller voir un film au cinéma et qu'il est en retard, tu pourrais alors être stressé de manquer le début du film ou qu'il n'y ait plus de place.

- **I : Imprévisibilité** : Il s'agit d'un événement que tu n'as pas pu prévoir et qui est arrivé de manière inattendue.
Par exemple, lorsque tu arrives dans ton cours de français et qu'il y a un remplaçant puisque l'enseignant est absent.
- **N : Nouveauté** : C'est lorsque que tu vis quelque chose qui t'arrive pour la première fois.
Par exemple, le fait de prendre l'avion pour la première fois. En effet, dans cette situation, tu ne saurais pas à quoi t'attendre.
- **É : Égo menacé** : C'est lorsque tu as l'impression que quelqu'un remet en question tes compétences et tes capacités.
Par exemple, lorsque tu es en prolongation à ton match de hockey et que tu rates ton tir, tu pourrais alors avoir l'impression que les autres remettent en question tes capacités.

Parlons maintenant d'anxiété.

L'**anxiété** apparaît lorsque tu anticipes une situation potentielle, une situation à venir, mais qui n'est **pas nécessairement réelle, qui ne va pas nécessairement arriver**.

Juste à **imaginer ce qui pourrait se produire**, ton corps peut t'envoyer des signes d'anxiété. L'anxiété, **c'est la peur d'avoir peur**. C'est la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées.

Par exemple, si tu ne vas pas en forêt, parce que tu t'imagines que tu pourrais rencontrer un ours et qu'il te mangera, tu vis de l'anxiété².

Pour avoir plus d'informations, tu peux aller sur le site Internet de HORS-PISTE : <https://www.moncasierhors-piste.ca/>

² Le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2020, 28 septembre). Programme HORS-PISTE - Centre RBC d'expertise universitaire. Centre RBC D'expertise Universitaire.

Il y a plusieurs formes d'anxiété. Sans vouloir te faire un diagnostic, voici des termes que tu pourrais entendre avec la thématique d'inquiétude associée :

L'anxiété généralisée

Il s'agit de s'inquiéter de manière excessive à propos de plusieurs choses du quotidien. L'anxiété généralisée peut prendre plusieurs formes :

- **L'intolérance à l'incertitude** : Je m'inquiète à propos de toute nouveauté et de tout changement³.
- **Le perfectionnisme** : C'est la tendance à critiquer tes propres réalisations, de trouver les petits défauts et l'intolérance aux choses non parfaites ³.
- **La responsabilité excessive** : Je me sens tout le temps coupable! Tu prends donc la responsabilité d'action que tu n'as pas faite et dont tu n'as pas le contrôle ³.
- **L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables** : c'est la peur d'être malade ou d'avoir une maladie grave ³.

L'anxiété sociale ⁴ :

Il s'agit de la peur du jugement des autres. Tu crains donc que les autres personnes portent un jugement négatif sur toi, mais aussi de te sentir gêné et humilié en public. Cette anxiété peut rendre difficile d'aller dans les endroits où il y a beaucoup de monde, par exemple la cafétéria à l'école ou encore au centre commercial. D'autres conséquences possibles de cette anxiété pourraient être de ne pas poser de question en classe, ne pas vouloir faire tes présentations orales devant les autres élèves, t'absenter à des cours à l'école ou ne pas être en mesure de commander un repas au restaurant.

L'anxiété de séparation ⁴ :

Il s'agit de la peur qu'il t'arrive quelque chose à toi ou à tes parents quand vous n'êtes pas ensemble. Ta peur est donc davantage présente lorsque tu dois t'éloigner de tes proches et que tu es seul. Des conséquences possibles de cette anxiété peuvent être d'avoir de la difficulté à dormir ailleurs que chez toi ou de rester seul à la maison.

Les peurs/phobies spécifiques ⁴ :

C'est la peur d'un objet ou d'une situation spécifique. La phobie simple est fréquente. C'est par

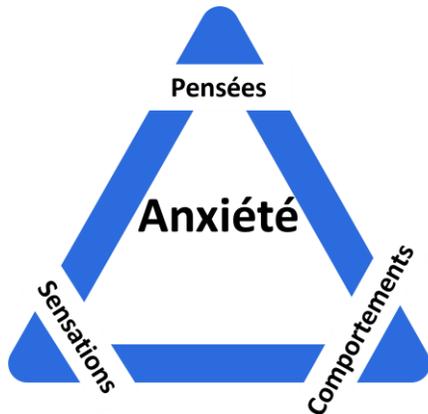
³ Le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2020, 28 septembre). Programme HORS-PISTE - Centre RBC d'expertise universitaire. Centre RBC D'expertise Universitaire.

⁴ Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADS). (n.d.). <https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/revised-childrens-anxiety-and-depression-scale-rcads/>

exemple d'avoir tellement peur des chiens que tu t'empêches d'aller chez ton ami puisqu' il en a un ou que tu as peur des araignées au point où tu évites d'aller à l'extérieur.

Il y a d'autres formes d'anxiété. Si tu ne retrouves pas ton type d'inquiétude ici, parles-en à l'intervenant qui t'a donné ce feuillet.

Qu'est-ce qui se passe en moi lorsque je vis de l'anxiété?



L'anxiété est une **émotion** qui se manifeste par trois types de réactions. Les **pensées** qui représentent ce qui te passe par la tête et comment tu perçois la situation. Les **sensations physiques** sont ce que tu ressens dans ton corps lorsque tu vis de l'anxiété (par exemple : ton cœur bat plus vite, tu rougis). Puis, il y a tes **comportements** qui représentent la façon dont tu réagis. Ces trois composantes interagissent entre elles et peuvent augmenter ou diminuer ton sentiment d'anxiété¹.

Par exemple, Emma craint le jugement des autres. Lors de l'heure du dîner à l'école, elle se dit qu'elle pourrait tomber ou que les élèves regarderont ses boutons et qu'ils riront d'elles (**pensées**). Ces pensées créent chez Emma une **émotion** de peur et d'anxiété. Puis, elle commence à ressentir des **sensations physiques**, sa respiration s'accélère, elle a des nausées et des maux de tête. Afin que ses symptômes et son anxiété diminuent, Emma évite donc de manger à la cafétéria (**comportement**).

Afin de se sentir mieux, la réaction d'Emma a été d'éviter la situation et de partir. À court terme, cela a diminué son niveau d'anxiété rapidement et lui a procuré une sensation de mieux-être. Toutefois, lorsque cette situation se reproduira à l'heure du dîner la journée suivante, ses symptômes d'anxiété se feront à nouveau sentir.

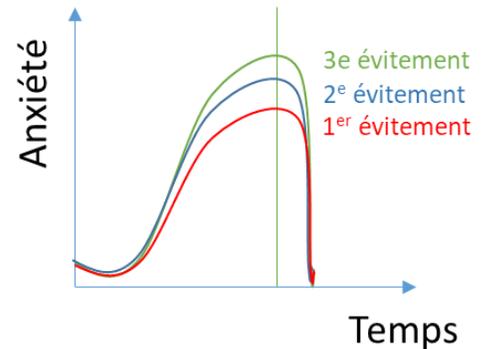
Les trois F de l'anxiété :

Face à une situation d'anxiété, tu peux réagir en fuyant, en figeant ou en fonçant.

- **Fuir** : Fuir représente une option intelligente lors de certaines situations de danger (par exemple : courir pour sortir d'un immeuble en feu).

Cependant lorsque tu vis de l'anxiété, ton cerveau peut parfois privilégier cette réaction de fuite en pensant que tu es en danger, ce qui n'est pas le cas.

Le problème est que plus tu fuis, plus tu dis à ton cerveau qu'il a raison d'avoir peur de cette situation. Cela devient alors ce qu'on appelle de **l'évitement**. À court terme, cela aura pour effet de diminuer rapidement ton niveau d'anxiété, d'où l'envie d'éviter encore la situation. Toutefois, lorsque cette situation se présentera à nouveau, l'anxiété reviendra, et ce, de plus en plus intensément.



Par exemple : Mathis a peur des araignées. Lorsqu'il en voit une dans sa chambre, il pense que l'araignée pourrait l'attaquer et le mordre, ce qui pourrait le rendre malade. Mathis a peur, son cœur bat plus rapidement et il ressent des frissons. Il court rejoindre sa mère au salon et décide de dormir dans la chambre de son frère. Cela a eu pour effet de diminuer rapidement son émotion d'anxiété. Cependant, il envoie le message à ton cerveau que l'araignée était un danger pour sa sécurité et, lorsqu'il en verra une autre, cette anxiété reviendra de plus belle.

- **Figer** : La seconde stratégie est de figer (s'immobiliser physiquement, mais aussi mentalement), d'avoir l'impression de ne plus te rappeler de certaines choses ou d'être paralysé et de ne plus pouvoir bouger. Cette stratégie peut s'avérer utile, par exemple, lorsqu'il y a un voleur et que tu dois te cacher. Parfois, ton cerveau perçoit un danger où il n'y en a pas réellement et utilise cette stratégie à tort, comme lors d'un examen ou d'une présentation orale.

Par exemple : Marie doit faire une présentation orale en classe. Elle s'est pratiquée à la maison et connaît très bien son texte. Lorsqu'elle commence sa présentation, son cœur commence à battre plus vite, elle a du mal à respirer et elle rougit. À ce moment, elle oublie tout son texte et ne sait plus quoi dire.

- **Foncer** : La troisième stratégie est de foncer. Il s'agit d'affronter la situation qui cause de l'anxiété, ce qui permet de te prouver qu'il n'y a pas réellement de danger associé à cette peur. Les prochaines fois que cette situation se présentera, le niveau d'anxiété aura diminué.

Par exemple : Sam craint qu'il y ait les voleurs dans sa maison. Il redoute donc de rester seul à la maison. Chaque soir, lors du retour à la maison, il reste seul une heure en attendant le retour de ses parents. Les premières fois où Sam s'est retrouvé seul, il avait mal au ventre et il transpirait. Il prenait alors de grandes respirations afin de l'aider à rester calme. Au fil du temps, sa peur est devenue de moins en moins intense, puisqu'il l'affrontait et qu'il n'y avait jamais de voleurs dans la maison ce qui venait en quelque sorte dire à son cerveau qu'il n'a pas raison d'avoir peur.

Sur la base de ce que tu viens de lire, utilise le tableau qui se trouve plus bas, pour écrire les pensées produisant une émotion de peur ou d'anxiété. Puis, écris les sensations physiques que tu ressens lorsque tu as ces pensées. En dernier lieu, écris les comportements que tu as en réponse à ton anxiété.

Pensées	Sensations physiques	Comportements
J'ai peur de participer à mon cours d'éducation physique et que les autres élèvent rien de moi.	Avant mon cours d'éducation physique, j'ai mal au ventre et à la tête.	Je décide de ne pas y participer et je reste assis sur le banc.



Évaluer ta situation (source RCADS)

Coche le mot qui montre avec quelle fréquence chacune de ces choses t'arrivent. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

	Jamais	Quelquefois	Souvent	Toujours
1. Je m'inquiète au sujet de différentes choses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je m'inquiète que quelque chose d'affreux arrive à un membre de ma famille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je m'inquiète que de mauvaises choses m'arrivent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je m'inquiète que quelque chose de mal m'arrive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je m'inquiète de ce qui va se passer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je pense à la mort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'ai peur d'être seul à la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je m'inquiète à l'idée d'être loin de mes parents.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je me sens effrayé si je dois dormir tout seul.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. J'ai du mal à aller à l'école le matin, car je me sens nerveux ou j'ai peur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. J'ai peur de me trouver dans des endroits pleins de monde (comme les centres commerciaux, les cinémas, les autobus ou les cours d'école bondées).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Je m'inquiète lorsque je vais au lit la nuit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. J'aurais peur si je devais passer la nuit loin de la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je m'inquiète quand je crois avoir mal réussi quelque chose.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je ressens de la peur lorsque je passe un examen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Je m'inquiète lorsque je pense que quelqu'un est fâché contre moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Je m'inquiète de mal faire mes travaux scolaires.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je m'inquiète d'avoir l'air ridicule.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Je m'inquiète de faire des erreurs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je m'inquiète de ce que les autres pensent de moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. J'ai peur si je dois parler devant la classe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Je me sens effrayé à l'idée d'avoir l'air ridicule devant les gens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les problèmes ou symptômes que tu as reconnus dans le questionnaire précédent peuvent se manifester à **différents degrés**, être **plus ou moins intenses** et **durer plus ou moins longtemps**. Quelle que soit leur intensité, ils ne partiront pas tout seuls. **Les exercices des prochaines pages t'aideront à te retrouver.**

Si tu t'es reconnu, que ça semble décrire ce que tu vis en ce moment, tu as fait la bonne chose en choisissant d'en parler à quelqu'un et en demandant de l'aide. Bravo!

Maintenant que tu as ce guide entre les mains, aie confiance! La situation que tu vis en ce moment est temporaire, de l'aide existe. Ce guide peut vraiment te soutenir dans cette période difficile.

La situation va s'améliorer et tu n'es pas seul!

L'ANXIÉTÉ OU LES SYMPTÔMES ANXIEUX CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et de ceux qui les soutiennent

Portrait initial



La première étape de ton rétablissement est de savoir **comment tu vas aujourd'hui, le jour 1**. Ces questions te permettront de faire le point et de comprendre quels aspects de ta vie sont présentement touchés par tes symptômes.

Ce portrait est différent pour tout le monde : le fait d'avoir plusieurs symptômes ou seulement quelques-uns n'est pas un indicateur de la « gravité » de ce que tu vis, ni du temps nécessaire à ce que tu ailles mieux.

L'objectif est simplement d'établir « d'où tu pars » et de mesurer, plus tard dans ton rétablissement, où tu es rendu.



1. Comment te sens-tu aujourd'hui?

Coche tout ce que tu reconnais comme symptômes ou comme sentiments lorsque tu vis de l'anxiété. Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les dans les cases libres. **Si tu coches plusieurs éléments, cela peut te faire peur ou te décourager.** De reconnaître que tu vis ces symptômes ou ces manifestations ne veut pas dire que tu vas perdre le contrôle, que tu es une mauvaise personne, que tu as raté quelque chose ou que tu es poche... **Il est cependant important d'en parler à une personne de confiance.**

Comportements	Sensations physiques
<input type="radio"/> Éviter certaines personnes ou situations	<input type="radio"/> Mal de tête
<input type="radio"/> Demander aux gens de me rassurer	<input type="radio"/> Mal de ventre/nausée
<input type="radio"/> Être plus agité	<input type="radio"/> Changement dans l'appétit (perte d'appétit ou augmentation de l'appétit)
<input type="radio"/> Irritabilité	<input type="radio"/> Manque d'énergie
<input type="radio"/> Remettre les choses à plus tard	<input type="radio"/> Rythme cardiaque plus rapide

Comportements	Sensations physiques
<input type="radio"/> Prendre de l'alcool ou des drogues	<input type="radio"/> Insomnie
<input type="radio"/> Me sentir obligé de faire certains gestes ou organiser souvent mes choses	<input type="radio"/> Envie d'aller au toilette plus souvent
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Douleurs ou tensions dans tes muscles
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Transpirer plus
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Bouche sèche
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Respirer plus rapidement/hyperventiler
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____



Important

Si tu commences à avoir des idées suicidaires ou un sentiment de malaise important, **ne reste pas seul avec cela**. Contacte l'intervenant qui t'a partagé ce document, l'intervenant de ton école ou une des ressources suivantes :

- **Tel-jeunes :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (7 h à 2 h)
Texto : 514 600-1002 (8 h à 22 h 30)
Chat : www.teljeunes.com (8 h à 22 h 30)
- **Info Social :** 811 option 2 pour parler à une intervenante sociale (24 h sur 24)
- **Centre de prévention du suicide du Québec :** 1 866 277-3553 (24 h sur 24)



2. À quoi penses-tu?

Tu as l'impression de t'inquiéter ou d'avoir peur de choses dont tu ne devrais pas, tu es exigeant envers toi-même et tes pensées sont souvent négatives? Lis les pensées qui se trouvent dans le tableau plus bas. As-tu ce type de pensées? À quelle fréquence?

	Plusieurs fois par jour	Tous les jours	Chaque semaine	C'est déjà arrivé	Jamais
Je m'imagine toujours les pires choses qui pourraient se produire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai tendance à me dévaloriser, à me critiquer (« je ne suis pas bon »; « je ne vaudrais pas la peine » « je n'y arriverai jamais »).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je crains d'être embarrassé, humilié ou ridiculisé lorsque je suis en public.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repasse certaines situations dans ma tête et m'attarde aux détails, aux choses que j'aurais pu faire autrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'inquiète à propos de plusieurs choses (par exemple, ma santé ou ma sécurité et celle des autres) sans être en mesure de me contrôler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

J'accorde beaucoup d'attention à mes sensations physiques (lorsque j'ai mal quelque part, par exemple) et je pense au pire.	<input type="radio"/>				
J'exagère les conséquences négatives potentielles ⁵ .	<input type="radio"/>				
J'ai peur que les personnes autour de moi remarquent que je suis anxieux (rougeurs, tremblements).	<input type="radio"/>				
Je dois réussir tout ce que j'entreprends ⁵ .	<input type="radio"/>				
J'ai l'impression que tout le monde me regarde.	<input type="radio"/>				
Je crains de perdre le contrôle ⁵ .	<input type="radio"/>				
J'ai besoin que les choses soient prévisibles ⁵ .	<input type="radio"/>				
J'ai peur de faire des erreurs ⁶.	<input type="radio"/>				

⁵ Berthiaume, C. (2017). 10 questions sur... L'anxiété chez l'enfant et l'adolescent (French Edition). Éditions Midi Trente.

⁶ Berthiaume, C. (2017). 10 questions sur... L'anxiété chez l'enfant et l'adolescent (French Edition). Éditions Midi Trente.



3. Quelles émotions ressens-tu?

Outre l'anxiété et la nervosité, coche tout ce que tu reconnais comme émotions ou comme manifestations. Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les sur les lignes libres.

- | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> Tristesse | <input type="radio"/> Colère | <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> Vide intérieur | <input type="radio"/> Souffrance profonde | <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> Culpabilité | <input type="radio"/> Sentiment d'être nul, incompetent | <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> Peur | <input type="radio"/> Sentiment d'impuissance | <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> Irritabilité | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ |



4. As-tu changé?

Comme tu traverses une période difficile, il est normal que tes comportements ou habitudes aient changé. Plus bas, tu verras une liste des choses qui peuvent avoir changé dans ton quotidien, des nouveaux comportements ou des habitudes que tu as délaissées. **Coche tout ce que tu reconnais.** Il se peut que tu ne reconnais pas, toi-même, certains changements, mais que tes proches (tes amis, tes parents ou tes profs, par exemple) te l'aient fait remarquer ou même te l'aient reproché. Coche ces éléments dans la colonne réservée.

L'objectif est, encore une fois, de faire le point pour savoir quelles sphères de ta vie, de tes relations et de tes activités sont particulièrement touchées par la période que tu traverses.

Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les sur les lignes libres.

As-tu remarqué ou tes proches t'ont-ils fait remarquer un changement sur le plan de...	Oui	Non
Tes relations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu as de la difficulté à te faire de nouveaux amis.		
Tu ne te sens pas bien dans des groupes de personnes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes activités	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu évites certaines activités à cause de ton anxiété, tu refuses les invitations, tu abandonnes des activités.		
Tu t'évades dans les jeux vidéo ou les réseaux sociaux (par exemple <i>Tiktok</i> , <i>Snapchat</i> , <i>Instagram</i>) afin de diminuer les sensations liées à ton anxiété.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'école et ta concentration	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu es moins concentré en classe. Tu t'absentes plus souvent de l'école. Tes résultats scolaires ont diminué.		
Ton sommeil et ton énergie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu es souvent fatigué. Tu as de la difficulté à t'endormir. Tu ne dors pas bien. Tu as de la difficulté à rester en place. Tu es agité. Tu manques souvent d'énergie.		
Tes émotions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu es souvent inquiet ou anxieux, plus irritable, plus triste.		
Ta santé physique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu as souvent mal à la tête, au ventre ou à l'estomac. Ton appétit est différent (tu manges plus ou moins qu'avant).		
Ton autonomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu as toujours besoin de te faire rassurer ou valider.		
Tu as de la difficulté à accomplir des tâches que les personnes de ton âge sont en mesure de faire (exemple : commander au restaurant).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ta consommation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu consommes plus de drogue ou d'alcool.		
Tu as aussi remarqué que _____		
Tu as aussi remarqué que _____		

L'ANXIÉTÉ OU LES SYMPTÔMES ANXIEUX CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et de ceux qui les soutiennent

ACTION

Passer à l'action : des stratégies pour surmonter l'anxiété

L'apprentissage et la pratique de certaines stratégies et techniques présentées plus bas t'aideront à améliorer ou à diminuer tes symptômes anxieux.



Exercice : Ton journal de bord

Ce tableau te permettra de noter comment tu vas. L'idéal est de le remplir chaque jour. Si tu vis un événement marquant qui explique « ton chiffre », positif ou négatif, précise-le.

Il est tout à fait normal que ton humeur change d'une journée à l'autre et même pendant la journée. L'objectif est de noter des tendances : remarquer si, globalement, ton anxiété s'améliore ou empire et d'être attentif aux changements.

	Peu d'anxiété					Grande anxiété					
Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Événement marquant
1	<input type="radio"/>										
2	<input type="radio"/>	<hr/>									
3	<input type="radio"/>	<hr/>									
4	<input type="radio"/>	<hr/> <hr/>									

Peu d'anxiété **Grande anxiété**

5	<input type="radio"/>										
6	<input type="radio"/>	<hr/>									
7	<input type="radio"/>	<hr/>									
8	<input type="radio"/>	<hr/>									
9	<input type="radio"/>	<hr/>									
10	<input type="radio"/>	<hr/>									
11	<input type="radio"/>	<hr/>									
12	<input type="radio"/>	<hr/>									
13	<input type="radio"/>	<hr/>									
14	<input type="radio"/>	<hr/>									
15	<input type="radio"/>	<hr/>									
16	<input type="radio"/>	<hr/>									
17	<input type="radio"/>	<hr/>									
18	<input type="radio"/>	<hr/>									
19	<input type="radio"/>	<hr/>									
20	<input type="radio"/>	<hr/>									
21	<input type="radio"/>	<hr/>									

	Peu d'anxiété					Grande anxiété					
22	<input type="radio"/>										
23	<input type="radio"/>	<hr/>									
24	<input type="radio"/>	<hr/>									
25	<input type="radio"/>	<hr/>									
26	<input type="radio"/>	<hr/>									
27	<input type="radio"/>	<hr/>									
28	<input type="radio"/>	<hr/>									
29	<input type="radio"/>	<hr/>									
30	<input type="radio"/>	<hr/>									
31	<input type="radio"/>	<hr/>									

Techniques pour surmonter l'anxiété

Dans la section « **L'anxiété et ses causes** », nous avons parlé de l'impact des pensées sur l'anxiété et de l'impact des symptômes anxieux sur les pensées et les comportements. Nous te proposons donc ici un exercice pour t'aider à reprendre le pouvoir et à réajuster tes pensées. La première étape est de reconnaître tes pensées. Ensuite, tu verras comment les reformuler. Ce n'est pas aussi facile que ça en a l'air et ça peut demander de la pratique.

Ne t'inquiète pas, tu y arriveras et, au besoin, parles-en à quelqu'un de confiance ou à l'intervenant qui t'a remis ce document.

La pensée réaliste

Tu as sans doute déjà vécu une situation où quelqu'un a mal interprété ce que tu lui as dit ou ta façon d'agir. Par exemple, tu as annulé une sortie entre amis à la dernière minute parce que tu ne te sentais pas bien et tes amis t'ont demandé si c'était parce que l'activité ne te tentait plus ou que tu n'avais pas envie de passer du temps avec eux.

Cette interprétation négative des paroles ou des événements peut aussi se passer dans ta tête. Tes propres pensées peuvent être influencées ou transformées par ton humeur, entre autres.

Au besoin, tu peux retourner voir la section qui aborde les causes de l'anxiété.

Le passage plus difficile que tu traverses a sans doute déjà produit plusieurs de ces pensées. Ce que tu peux travailler, c'est de « recadrer » ces pensées, pour les rendre plus objectives et réalistes. Avec la pratique, cette façon de réaligner tes pensées sera de plus en plus facile.

Comment reconnaître tes pensées irréalistes :

Ces pensées sont biaisées, transformées, de plusieurs façons : comme si tu portais des lunettes qui ajoutent un filtre négatif à tes pensées.

Voici les pensées irréalistes les plus courantes (les filtres que tu ajoutes sans t'en rendre compte) :

- **Tout ou rien** : tu vois la situation tout en blanc ou tout en noir.

Par exemple : Si ma mère ne m'achète pas le jeu vidéo que je veux, c'est qu'elle ne m'aime pas.

- **La surgénéralisation** : après un seul événement négatif, tu t'attends à ce que tout le reste soit négatif.

Par exemple : Si je ne suis pas choisi dans l'équipe de soccer, c'est parce que je n'ai pas bien joué à l'entraînement et je ne réussirai jamais rien.

- **L'étiquetage** : tu te traites de nom.

Par exemple : Je ne suis pas bon, je gâche toujours tout.

- **L'exagération** : tu t'attends toujours au pire.

Par exemple : Je vais faire du ski pour la première fois, je vais tomber et me blesser, c'est certain!

- **La lecture de la pensée** : tu te dis que les autres te critiquent, te rejettent même si rien de tel ne se produit dans la réalité.

Par exemple : Lorsque je marche dans le couloir de l'école et je vois un groupe d'élèves rire, je pense qu'ils rient de moi et qu'ils jugent ma façon de marcher ou mes vêtements.

- **Le filtrage** : tu retiens les situations d'échec, les critiques ou les déceptions. Quand tu reçois des commentaires positifs, tu es mal à l'aise et tu crois que l'autre veut juste te faire sentir mieux.

Par exemple : Une fille de ma classe m'a dit que mon chandail était beau. C'est sûrement parce qu'elle veut me remonter le moral puisqu'un autre élève a ri de mon chandail.

Ces pensées sont normales, mais désagréables. Elles peuvent vraiment influencer ton niveau d'anxiété, l'appréciation que tu as de toi-même (ta confiance et ton estime) et même ta perception des relations que tu as avec tes proches, ta famille et tes amis.

Il n'est pas toujours facile de remarquer que tu as ce genre de pensées. L'important sera de commencer à le faire, à remarquer leur impact et à apprendre, tranquillement, à les recadrer.

Voici des idées pour t'aider à recadrer tes pensées :

- **Si tu demandais à ton amie ce qu'elle en pense, que te dirait-elle?**
- **Est-ce toujours le cas?**
- **As-tu des preuves que c'est vraiment vrai?**
- **Est-ce si grave?**
- **Est-ce certain? Quels sont les chances que cela se produise?**



Exercice : la reformulation

Tente de porter attention à tes pensées. Lorsque tu as des pensées irrationnelles et que tu les remarques, écris-les dans le tableau suivant. Note la date et la pensée telle que tu l'as eue. Ne te sens surtout pas coupable d'avoir eu cette pensée : la période que tu traverses est grandement responsable de ces pensées négatives.

Essaie ensuite d'identifier le type de pensées que tu as eu (quel filtre tu as, inconsciemment, appliqué à la réalité). Ensuite, reformule ta pensée pour la rendre la plus « juste » possible. Tu dois rapporter fidèlement la réalité, en te concentrant uniquement sur les faits (sans filtre, comme le ferait ton prof préféré ou ton oncle favori).

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
<i>Mardi matin</i>	Lorsque je marche dans le couloir de l'école et je vois un groupe d'élèves rire, je pense qu'ils rient de moi et qu'ils jugent ma façon de marcher ou mes vêtements.	<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input checked="" type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	<i>Juste avant que j'arrive, un membre du groupe a peut-être dit une blague et c'est pour cela qu'ils rient. Ils ne rient donc pas de moi.</i>
_____	_____	<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	_____
_____	_____	<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	_____
_____	_____	<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	_____

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
------	---------------------	------	---------------

- Tout ou rien
- Surgénéralisation
- Étiquetage
- Exagération
- Lecture de la pensée
- Filtrage

- Tout ou rien
- Surgénéralisation
- Étiquetage
- Exagération
- Lecture de la pensée
- Filtrage

- Tout ou rien
- Surgénéralisation
- Étiquetage
- Exagération
- Lecture de la pensée
- Filtrage

- Tout ou rien
- Surgénéralisation

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
		<input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération	

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	

La respiration abdominale

Lorsque tu ressens des sensations physiques liées à l'anxiété, la respiration abdominale pourrait t'aider.

Lorsqu'elle est bien faite, elle peut diminuer l'intensité des différentes sensations physiques que tu vis. Tu peux utiliser cette technique n'importe quand et n'importe où!

Il suffit de se mettre droit (dans une position assise ou debout) et de poser une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine. Puis, tu dois inspirer par le nez durant quatre secondes. À ce moment, assure-toi que seulement la main posée sur ton ventre bouge. Puis, garde ton air durant un autre quatre secondes. Ensuite, expire doucement le maximum d'air que tu peux pour un dernier quatre secondes. Cette fois encore, seulement la main sur ton ventre devrait bouger. Fais une dizaine de respirations et si tu ne te sens pas mieux, continue.

La pleine conscience

La méditation ou la pleine conscience permet de se centrer sur le moment présent. Il s'agit de te concentrer sur tes cinq sens, sur tes émotions, sur tes pensées et sur l'endroit dans lequel tu te trouves. Il existe plusieurs types de pleine conscience.

Pour ce faire, prends une position confortable, puis, prends de grandes respirations et concentre-toi sur celles-ci.

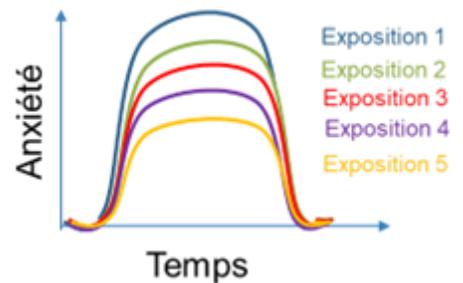
Par exemple, tu peux faire la technique du 5-4-3-2-1 :

- 5 choses que tu vois (vue)
- 4 choses que tu touches (toucher)
- 3 choses que tu entends (ouïe)
- 2 choses que tu sens (odorat)
- 1 chose que tu goûtes (goûter)

Tu peux également te centrer sur ce que tu ressens (tes émotions).

Les techniques d'exposition

L'exposition est une technique d'intervention comportementale qui consiste à affronter la situation qui te cause de l'anxiété. Bien faite, elle te permettra de défaire les pensées ou les inquiétudes irréalistes et permettra de diminuer l'anxiété. Au fil des expositions, tu te rendras compte que les pensées qui créaient de l'anxiété ne se sont pas produites et qu'il n'y a pas de danger.



Il y a quatre composantes à respecter. Les expositions doivent être :

1. **Progressives** : Tu dois t'exposer de façon graduelle et y aller étape par étape en t'adaptant à tes capacités. Par exemple, si tu as peur de parler en public, il pourrait s'agir en premier lieu d'aller poser une question directement à l'enseignant. Lorsque ce défi est atteint, tu pourras poser une question en classe, devant les autres élèves.
2. **Prolongées** : Les expositions doivent être de plus en plus longues et durer jusqu'à ce que le niveau d'anxiété ait baissé d'au moins 50 %, comparativement au niveau initial.
3. **Répétées** : Afin de voir une progression, les expositions doivent se faire à plusieurs reprises.
4. **Rapprochées** : Pour que l'anxiété diminue, les expositions doivent être faites de manière rapprochée dans le temps, soit un minimum de trois ou quatre fois par semaine.

L'important, c'est d'affronter ton anxiété, et ce, assez longtemps pour qu'elle ait diminué de moitié. En effet, l'anxiété ne peut pas toujours rester à un niveau élevé. En restant dans la situation qui te cause de l'anxiété, ton corps comprendra qu'il n'y a pas de danger réel et ton anxiété diminuera, au fil du temps, l'anxiété devrait être de moins en moins intense. Pour que les expositions fonctionnent, elles doivent être rapprochées dans le temps, fréquentes (au moins trois ou quatre fois par semaine), graduelles (augmenter en difficulté au fur et à mesure).

Tu dois y aller étape par étape. En premier, tu dois cibler un objectif qui te sortira de ta zone de confort, mais que tu seras en mesure de réaliser et de réussir. Puis, tout au long des expositions, ta peur diminuera et tu seras en mesure d'augmenter le niveau de difficulté.

Afin de pouvoir observer une diminution dans le niveau d'intensité de tes symptômes d'anxiété, utilise une feuille et note ton niveau de peur de chacune de tes expositions, sur une échelle de 1 à 10 lors. Tu peux réaliser une hiérarchie d'expositions. Il s'agit de séparer les différentes étapes que tu dois franchir pour réussir à affronter tes peurs. Tu peux mettre les situations les moins anxiogènes en bas de la pyramide et celles qui produisent le plus d'anxiété en haut.

ATTENTION!

Certaines conditions peuvent faire échouer le processus d'exposition.

- Si tu fuis ou évites : tu ne fais pas l'exposition. Par exemple, tu as peur que les gens te jugent et ton défi est de poser une question en classe, mais tu ne le fais pas parce que juste avant de le faire, ton niveau de peur était très élevé.
- Si tu mets fin à l'exposition avant que ta peur ait diminué de moitié. Par exemple, tu as peur des chiens et ton défi est de rester dans la même pièce qu'un chien pendant dix minutes, mais tu quittes après trois minutes. Afin que l'exposition fonctionne, tu dois tolérer ta peur jusqu'elle ait diminué.
- Si tu neutralises ton anxiété/ta peur durant l'exposition. Neutraliser est le fait de s'occuper mentalement afin de ne pas penser à tes peurs. Par exemple, si tu as peur des voleurs et que ton défi est de rester seul à la maison durant cinq minutes, mais que tu regardes ton téléphone ou tu joues au jeu vidéo pour ne pas penser à ta peur.

Ce n'est pas une activité facile. Parles-en à l'intervenant qui t'a donné le cahier.

Il s'avère important de prendre ta peur et d'y aller étape par étape. Tu dois faire de petits pas afin que tu vives des réussites et que tu sois fier de toi! Il faut tout d'abord prévoir les différentes étapes, puis lorsque tu les réalises, tu notes ton niveau d'anxiété juste avant l'exposition et juste après.

Prenons, par exemple, Édouard qui a très peur des chats :

Étapes	Objectifs	Niveau de peur (/10)	
		Avant	Après
Étape 1	Regarder une minute d'une vidéo de chats sur <i>Youtube</i> .	8/10	4/10
Étape 2	Regarder deux minutes d'une vidéo de chats sur <i>Youtube</i> .	6/10	2/10
Étape 3	Se rendre à l'animalerie et rester à l'extérieur pendant trois minutes.	8/10	4/10
Étape 4	Se rendre à l'animalerie et rester dans l'entrée pendant trois minutes.	7/10	3/10
Étape 5	Se rendre à l'animalerie et se rendre assez près des chats pour les voir pendant trois minutes.	8,5/10	4/10
Étape 6	Se rendre à l'animalerie et être près des chats pendant trois minutes.	7/10	3/10
Étape 7	Se rendre à l'animalerie et être près des chats pendant cinq minutes.	6/10	3/10
Étape 8	Se rendre à l'animalerie et être près des chats pendant huit minutes.	5/10	2/10

Étapes 9	Se rendre à l'animalerie et toucher un chat une fois tout en restant près de lui durant dix minutes.	8/10	3/10
Étape 10	Se rendre à l'animalerie et flatter un chat pendant deux minutes tout en restant près de lui durant dix minutes.	7/10	3/10
Étape 11	Se rendre à l'animalerie et flatter un chat pendant cinq minutes tout en restant près de lui durant dix minutes.	6,5/10	2,5/10
Étape 12	Se rendre à l'animalerie et prendre un chat pendant deux minutes.	9/10	4/10

Maintenant, à toi de jouer! Remplis le tableau avec les objectifs que tu aimerais accomplir.

Étapes	Objectifs	Niveau de peur (/10)	
		Avant	Après
Étape 1			
Étape 2			
Étape 3			
Étape 4			
Étape 5			
Étape 6			
Étape 7			
Étape 8			

Exercices physiques

L'exercice physique, soit le fait de bouger, de danser, de pratiquer un sport, te permet de libérer l'énergie que tu as à l'intérieur de toi⁷. L'exercice physique permet de libérer certaines hormones qui procurent plusieurs bienfaits sur ta santé. Elle permet de diminuer ton anxiété, de mieux gérer tes émotions, d'avoir une meilleure estime de toi, d'avoir une meilleure capacité d'attention et, bien sûr, d'avoir une meilleure santé physique.



La résolution de problèmes

Quand tu as des problèmes ou que tu vis une difficulté, c'est normal que ça te cause un stress et que ça devienne souffrant, que tu ne te sentes pas bien.

Comme tu traverses une période difficile en ce moment, il se peut que tu aies plus de difficulté à gérer les problèmes quand ils arrivent et que ce soit compliqué pour toi de faire face aux difficultés.

Par exemple, il est fort possible qu'en raison de ton état, le problème te semble plus difficile, voire impossible à régler, que les solutions soient plus difficiles à trouver qu'avant et que ce soit très exigeant de faire les actions nécessaires pour régler la situation.

Évidemment, de ne pas être en mesure, à cause de la période que tu traverses, de régler les problèmes qui se présentent peut avoir des effets négatifs : les problèmes peuvent empirer ou s'accumuler, ce qui, tu le devines, ne fera qu'aggraver la perception que tu auras de ceux-ci et de l'ampleur des efforts à fournir pour les régler.

Cette situation est désagréable, mais temporaire.

Nous te proposons ici une technique de résolution de problèmes.



Exercice : résolution de problèmes

Afin de retrouver tes habilités à résoudre un problème, il faut que tu vives de petits succès et que tu accumules graduellement les réussites. Cela te permettra de reprendre confiance en ta capacité de résoudre les problèmes. **Une chose à la fois!** Même les « petits problèmes » en apparence « faciles » à résoudre méritent leur place dans le tableau qui se trouve plus bas.

Rappelle-toi que la situation que tu traverses vient compliquer tout cela : ne minimise pas les défis ni les réussites!

⁷ Berthiaume, C. (2017). 10 questions sur. . . L'anxiété chez l'enfant et l'adolescent (French Edition). Éditions Midi Trente.

Mon problème no 1 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?

Mon problème no 2 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?

Mon problème no 3 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?

Mon problème no 5 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?



Établir des objectifs

Il est fort probable qu'en raison de ton état actuel, il soit difficile pour toi d'accomplir certaines choses, même celles qui, avant, étaient banales et faciles. Tu peux avoir perdu ta confiance en toi, avoir le sentiment de ne plus avoir de motivation ou d'énergie. C'est normal, mais dis-toi que ça va passer.

La meilleure façon de te mettre en action est de te fixer de petits objectifs à atteindre. Ces derniers doivent être **précis** et **réalistes**. Garde en tête que l'important, c'est de vivre des succès et d'accumuler de petites réussites qui te permettront de retrouver ta confiance, ton énergie et ta motivation. Mets en place les conditions gagnantes pour y parvenir (voir exercice précédent). Félicite-toi quand tu as réussi à atteindre un objectif. Si tu n'as pas atteint cet objectif, revois celui-ci ou les éléments mis en place pour l'atteindre. Il y a sûrement quelque chose à ajuster. **Une chose à la fois : tu y arriveras! N'oublie pas que quand on se sent déprimé, même prendre une douche peut être un exploit!**

Parler de ton objectif à quelqu'un en qui tu as confiance peut t'aider. Aussi, quand tu l'auras réalisé, tu pourras lui faire part de cette victoire.

Il arrive que, malgré ta détermination, tu n'atteignes pas ton objectif cette fois-ci. Ne te décourage pas. C'est normal que ce soit difficile au début. Félicite-toi d'avoir essayé! Essayer, c'est mieux que de ne rien tenter!

Si tu n'atteins pas ton objectif, tu peux identifier ce qui a rendu difficile l'atteinte de cet objectif et identifier ce que tu pourrais mettre en place pour faciliter la réussite d'un prochain défi.

Lorsque tu auras atteint un objectif et qu'il te paraît maintenant facile, tu peux augmenter la difficulté graduellement. Avec la pratique et les réussites, ces comportements redeviendront normaux et ne représenteront plus un défi pour toi.



Exercice

Quand un premier objectif est réalisé, tu peux en choisir un nouveau. Vas-y un à la fois.

Ton défi ou ton objectif <i>Sois précis : quoi, où, quand, avec qui, combien de temps, etc.</i>	Perception de la difficulté avant de le réaliser 1 à 5	Pas atteint pour le moment : pourquoi?	Réussi	Perception de la difficulté après avoir réussi 1 à 5
Objectif no 1 : _____ _____ _____			○	
Objectif no 2 : _____ _____ _____			○	
Objectif no 3 : _____ _____ _____			○	

Ton défi ou ton objectif <i>Sois précis : quoi, où, quand, avec qui, combien de temps, etc.</i>	Perception de la difficulté avant de le réaliser 1 à 5	Pas atteint pour le moment : pourquoi?	Réussi	Perception de la difficulté après avoir réussi 1 à 5
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------	--------------------------------------------------------------------

Objectif no 4 :

<hr/>		<hr/>	○	<hr/>
<hr/>		<hr/>		<hr/>

Objectif no 5 :

<hr/>		<hr/>	○	<hr/>
<hr/>		<hr/>		<hr/>

Objectif no 6 :

<hr/>		<hr/>	○	<hr/>
<hr/>		<hr/>		<hr/>

L'ANXIÉTÉ OU LES SYMPTÔMES ANXIEUX CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et de ceux qui les soutiennent

Portrait — postguide



travaillé.

Tu as rempli ce portrait au début du guide. Voyons voir **comment tu vas maintenant**. Tout ne sera pas parfait! Mais ces questions te permettront de faire le point et de comprendre quels aspects de ta vie se sont améliorés et ce qui peut encore être



Évaluer ta situation (source RCADS)

Coche le mot qui montre avec quelle fréquence chacune de ces choses t'arrive. **Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.**

	Jamais	Quelquefois	Souvent	Toujours
1. Je m'inquiète au sujet de différentes choses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je m'inquiète que quelque chose d'affreux arrive à un membre de ma famille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je m'inquiète que de mauvaises choses m'arrivent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je m'inquiète que quelque chose de mal m'arrive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je m'inquiète de ce qui va se passer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je pense à la mort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'ai peur d'être seul à la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Je m'inquiète à l'idée d'être loin de mes parents.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je me sens effrayé si je dois dormir tout seul.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. J'ai du mal à aller à l'école le matin, car je me sens nerveux ou j'ai peur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. J'ai peur de me trouver dans des endroits pleins de monde (comme les centres commerciaux, les cinémas, les autobus ou les cours d'école bondées).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Je m'inquiète lorsque je vais au lit la nuit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. J'aurais peur si je devais passer la nuit loin de la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je m'inquiète quand je crois avoir mal réussi quelque chose.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je ressens de la peur lorsque je passe un examen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Je m'inquiète lorsque je pense que quelqu'un est fâché contre moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Je m'inquiète de mal faire mes travaux scolaires.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je m'inquiète d'avoir l'air ridicule.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Je m'inquiète de faire des erreurs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je m'inquiète de ce que les autres pensent de moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. J'ai peur si je dois parler devant la classe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Je me sens effrayé à l'idée d'avoir l'air ridicule devant les gens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comment te sens-tu aujourd'hui?

Coche tout ce que tu reconnais comme symptômes ou comme manifestations.

Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les dans les cases libres.

Comportements	Sensations physiques
<input type="radio"/> Éviter certaines personnes ou situations	<input type="radio"/> Mal de tête
<input type="radio"/> Demander aux gens de me rassurer	<input type="radio"/> Mal de ventre/nausée
<input type="radio"/> Être plus agité	<input type="radio"/> Changement dans l'appétit (perte d'appétit ou augmentation de l'appétit)
<input type="radio"/> Irritabilité	<input type="radio"/> Manque d'énergie
<input type="radio"/> Remettre les choses à plus tard	<input type="radio"/> Rythme cardiaque plus rapide
<input type="radio"/> Prendre de l'alcool ou des drogues	<input type="radio"/> Insomnie
<input type="radio"/> Me sentir obligé de faire certains gestes ou organiser souvent mes choses	<input type="radio"/> Envie d'aller au toilette plus souvent
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Douleurs ou tensions dans tes muscles
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Transpirer plus
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Bouche sèche

Comportements	Sensations physiques
<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Respirer plus rapidement/hyperventiler
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Quelles différences remarques-tu avec le premier bilan que tu as fait?

Y a-t-il des symptômes qui ont diminué d'intensité ou qui ont complètement disparu?



2. À quoi penses-tu?

As-tu l'impression que tes pensées ont évolué? Lis les pensées qui se trouvent dans le tableau plus bas. As-tu ce type de pensées? À quelle fréquence?

	Plusieurs fois par jour	Tous les jours	Chaque semaine	C'est déjà arrivé	Jamais
Je m'imagine toujours les pires choses qui pourraient se produire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai tendance à me dévaloriser, à me critiquer (« je ne suis pas bon »; « je ne vaudrais pas la peine » « je n'y arriverai jamais »).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je crains d'être embarrassé, humilié ou ridiculisé lorsque je suis en public.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repasse certaines situations dans ma tête et m'attarde aux détails, aux choses que j'aurais pu faire autrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'inquiète à propos de plusieurs choses (par exemple, ma santé ou ma sécurité et celle des autres) sans être en mesure de me contrôler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'accorde beaucoup d'attention à mes sensations physiques (lorsque j'ai mal quelque part, par exemple) et je pense au pire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

J'exagère les conséquences négatives potentielles ⁸ .	<input type="radio"/>				
J'ai peur que les personnes autour de moi remarquent que je suis anxieux (rougeurs, tremblements).	<input type="radio"/>				
Je dois réussir tout ce que j'entreprends ⁷ .	<input type="radio"/>				
J'ai l'impression que tout le monde me regarde.	<input type="radio"/>				
Je crains de perdre le contrôle ⁷.	<input type="radio"/>				
J'ai besoin que les choses soient prévisibles ⁷.	<input type="radio"/>				
J'ai peur de faire des erreurs ⁷.	<input type="radio"/>				



Important

Si tu as encore des idées suicidaires ou un sentiment de malaise important, **ne reste pas seul avec cela**. Contacte l'intervenant qui t'a partagé ce document, l'intervenant de ton école ou une des ressources suivantes :

- **Tel-jeunes :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (7 h à 2 h)
Texto : 514 600-1002 (8 h à 22 h 30)
Chat : www.teljeunes.com (8 h à 22 h 30)

⁸ Berthiaume, C. (2017). 10 questions sur. . . L'anxiété chez l'enfant et l'adolescent (French Edition). Éditions Midi Trente.

- **Info Social** : 811 option 2 pour parler à une intervenante sociale. (24 h sur 24)
- **Centre de prévention du suicide du Québec** : 1 866 277-3553 (24 h sur 24)



Quelles différences remarques-tu avec le premier bilan que tu as fait?



3. Quelles émotions ressens-tu?

Outre l'anxiété et la nervosité, coche tout ce que tu reconnais encore comme émotions ou comme manifestations. Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les sur les lignes libres.

<input type="radio"/> Tristesse	<input type="radio"/> Colère	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> Vide intérieur	<input type="radio"/> Souffrance profonde	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> Culpabilité	<input type="radio"/> Sentiment d'être nul, incompetent	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> Peur	<input type="radio"/> Sentiment d'impuissance	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> Irritabilité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____



Quelles différences remarques-tu avec le premier bilan que tu as fait?



4. As-tu changé?

Plus bas, tu verras une liste des choses qui pouvaient et peuvent encore être différentes en raison de la période que tu as vécue. Coche tout ce que tu reconnais encore. Il se peut que tu ne reconnais pas, toi-même, que certains aspects soient encore modifiés ou même qu'ils aient changé (positivement), mais que tes proches (tes amis ou tes parents par exemple) te l'aient fait remarquer. Coche ces éléments dans la colonne réservée.

L'objectif est, encore une fois, de faire le point afin d'identifier les améliorations, mais aussi les sphères de ta vie, de tes relations et de tes activités qui pourraient encore être touchées par les symptômes que tu as expérimentés ou que tu expérimentes encore.

Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les sur les lignes libres.

As-tu remarqué ou tes proches t'ont-ils fait remarquer un changement sur le plan de...	Oui	Non
Tes relations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu as de la difficulté à te faire de nouveaux amis.		
Tu ne te sens pas bien dans des groupes de personnes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes activités		
Tu évites certaines activités à cause de ton anxiété, tu refuses les invitations, tu abandonnes des activités.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu t'évades dans les jeux vidéo ou les réseaux sociaux (par exemple <i>Tiktok</i> , <i>Snapchat</i> , <i>Instagram</i>) afin de diminuer les sensations liées à ton anxiété.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

As-tu remarqué ou tes proches t'ont-ils fait remarquer un changement sur le plan de...	Oui	Non
L'école et ta concentration Tu es moins concentré en classe, tu t'absentes plus souvent de l'école, tes résultats scolaires ont diminué.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton sommeil et ton énergie Tu es souvent fatigué. Tu as de la difficulté à t'endormir. Tu ne dors pas bien. Tu as de la difficulté à rester en place. Tu es agité, Tu manques souvent d'énergie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes émotions Tu es souvent inquiet ou anxieux, tu es plus irritable, tu te sens plus triste ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ta santé physique Tu as souvent mal à la tête, au ventre ou à l'estomac. Ton appétit est différent (tu manges plus ou moins qu'avant).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton autonomie Tu as toujours besoin de te faire rassurer ou valider.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu as de la difficulté à accomplir des tâches que les personnes de ton âge sont en mesure de faire (par exemple : commander au restaurant).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ta consommation Tu consommes plus de drogue ou d'alcool.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu as aussi remarqué que _____		
Tu as aussi remarqué que _____		



Quelles différences remarques-tu avec le premier bilan que tu as fait?



Conclusion

Bravo! Tu as complété les premières étapes en lisant ce guide et en effectuant les exercices.

Que retiens-tu de tout ce processus? Comprends-tu mieux les causes de ce que tu traverses? As-tu trouvé des stratégies plus aidantes ou plus faciles que d'autres? Et si ton meilleur ami commençait à avoir des symptômes anxieux, quel outil lui partagerais-tu en premier?

Se sortir de l'anxiété ou diminuer les symptômes anxieux n'est pas facile, mais c'est possible. Il se peut que tu aies encore besoin d'aide, mais tu comprends sûrement mieux ce que tu vis. Continue à discuter de ton état et de ce qui doit encore s'améliorer avec ton intervenant, ton médecin ou une personne de confiance.

Bon rétablissement !



Différentes ressources pour te venir en aide



Ressources téléphoniques :

- **Tel-jeunes :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (7 h à 2 h)
Texto : 514 600-1002 (8 h à 22 h 30)
Chat www.teljeunes.com (8 h à 22 h 30)
- **Info-Social :** 811 option 2 pour parler à un intervenant social (24 h sur 24)
- **Centre de prévention du suicide du Québec :** 1 866 277-3553 (24 h sur 24)



Sites Web

- Fondation Jeunes en Tête
<https://fondationjeunesentete.org/>
- Jeunesse j'écoute
<https://jeunessejecoute.ca/>
- Tel-jeunes
<https://www.teljeunes.com/Accueil>
- En mode ado
www.enmodeado.ca
- Mon casier hors-piste
<https://www.moncasierhors-piste.ca/>

Document inspiré des outils développés par la Direction des services multidisciplinaires du CIUSSS de la Mauricie-et-Centre-du-Québec dans le cadre du déploiement du PQPTM.

Mai 2025