

PEUX FAIRE?

Lorsqu'un jeune a un problème d'anxiété ou souffre d'un trouble anxieux, toute la famille peut être touchée. Les parents, aidants naturels et autres proches désirent naturellement aider et peuvent parfois adopter eux-mêmes des schèmes de pensée ou des comportements anxieux pour permettre au jeune de se sentir temporairement mieux. Malheureusement, cela peut renforcer une anxiété nuisible chez ce dernier.

Si un jeune vous préoccupe, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de :

Votre médecin de famille—Les médecins de famille sont souvent les premières personnes à qui demander de l'aide. Au besoin, ils peuvent recommander des soins de santé mentale plus spécialisés au jeune et à sa famille.

L'école—L'équipe-école peut soutenir les

La bonne nouvelle est qu'il est possible de traiter les problèmes d'anxiété et les troubles anxieux.

jeunes dans leur réussite scolaire. Elle peut également leur offrir du soutien psychosocial et les diriger vers des ressources communautaires. Certaines écoles offrent même des thérapies, des programmes ou des cours relatifs à l'anxiété.

La bonne nouvelle est qu'il est possible de traiter

les problèmes d'anxiété et les troubles anxieux. Le but n'est pas d'éviter complètement l'anxiété, mais d'apprendre à faire face à l'anxiété normale et à gérer l'anxiété nuisible. Voici des pistes de solution pour aider les jeunes à surmonter l'anxiété :

Stratégies d'autothérapie—Les stratégies d'autothérapie peuvent aider les jeunes à acquérir de bonnes habitudes et à développer des habiletés d'adaptation. Cela peut comprendre des tâches quotidiennes simples, comme bien manger, faire assez d'activité physique, prendre le temps de relaxer et avoir de bonnes habitudes de sommeil.

Approches thérapeutiques—Des thérapies, comme la thérapie cognitivo-comportementale ou TCC, peuvent être une façon très efficace de traiter et gérer des problèmes d'anxiété. Dans le cadre de la TCC, les jeunes et leurs familles apprennent à repérer les pensées et les comportements entraînant une anxiété nuisible, à considérer les problèmes ou les situations de manière plus réaliste et à commencer à faire face à des situations craintes à l'aide de différentes habiletés d'adaptation.

Informers les parents et la famille—Informers les parents, les autres membres de la famille et les proches aidants les outille afin qu'ils puissent mieux réagir face aux problèmes d'anxiété des jeunes et les aider à adopter de bonnes stratégies d'adaptation à la maison. De plus, cela leur permet d'établir des limites ou de développer d'autres stratégies face à ces comportements anxieux afin d'aider tout le monde à se sentir bien à la maison.

Médicaments—Dans certaines situations, des médicaments peuvent aider. Ils ne sont toutefois pas appropriés pour les personnes de tout âge. Pour en savoir plus, parlez à votre médecin.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu'à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à www.acsm.ca.



Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



Bell
Cause pour la cause

© 2017 56353-05/17

LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS ET L'ANXIÉTÉ



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

L'anxiété est une réaction normale et prévisible envers une menace. Elle vous prévient d'un danger et vous garde en état d'alerte jusqu'à la disparition de la menace. Les menaces ne sont pas seulement liées à la sécurité physique. Chez les jeunes, il peut s'agir de conflits à la maison, d'échéances ou d'attentes à l'école et d'acceptation par des groupes sociaux, par exemple.

L'anxiété est nécessaire, voire utile. Elle motive les gens à agir ou à travailler fort pour atteindre un objectif. Cependant, trop d'anxiété ou une anxiété qui semble hors de contrôle peut nuire à la santé et au bien-être.

L'anxiété est le problème de santé mentale le plus courant chez les jeunes. Environ 3 % des jeunes Canadiens souffrent d'un trouble anxieux. Or, l'anxiété chez les jeunes peut parfois ne pas être prise au sérieux, car ils découvrent encore le monde et sont naturellement un peu plus anxieux que la plupart des adultes. Même si leurs inquiétudes ou leurs peurs semblent peu importantes du point de vue d'un adulte, ces sentiments sont très réels pour le jeune.

L'anxiété est le problème de santé mentale le plus courant chez les jeunes.

QUAND L'ANXIÉTÉ EST-ELLE UN PROBLÈME?

L'anxiété peut être problématique lorsqu'elle est plus forte, dure plus longtemps et survient plus fréquemment qu'à la normale ou encore lorsqu'elle semble être hors de contrôle. Elle peut causer des problèmes de sommeil ou d'appétit, perturber le travail scolaire ou l'apprentissage et créer d'autres difficultés. Ces problèmes démontrent que les jeunes peuvent avoir besoin d'aide pour apprendre à faire face à l'anxiété. Une anxiété nuisible est potentiellement dangereuse, même si elle ne correspond pas aux critères d'un trouble anxieux; tout jeune qui en souffre devrait donc profiter d'une aide en santé mentale.

QU'EST-CE QU'UN TROUBLE ANXIEUX?

Les troubles anxieux sont un groupe de maladies mentales caractérisées par une anxiété excessive. Les troubles anxieux peuvent être très pénibles, mais ne sont toutefois pas toujours pris au sérieux. Les problèmes d'anxiété débutant durant l'enfance peuvent s'aggraver avec le temps. Même si les problèmes d'anxiété se sont résorbés d'eux-mêmes chez certains jeunes, ces derniers sont plus susceptibles de souffrir de troubles anxieux plus tard au cours de leur vie. Un traitement et un soutien précoces aident non seulement les enfants et les adolescents à reprendre une vie normale, mais ils leur permettent également de se bâtir une résilience et leur enseignent des compétences personnelles pouvant leur servir durant toute leur vie.



Voici des troubles anxieux dont les jeunes peuvent souffrir :

- **Le trouble d'anxiété généralisée** : Inquiétude excessive qui survient fréquemment et est difficile à contrôler.
- **Le trouble panique** : Crises de panique récurrentes et peur d'en faire d'autres. (Une crise de panique est une période de peur soudaine et intense qui culmine rapidement.)
- **L'agoraphobie** : Peur intense de faire une crise de panique à l'extérieur de la maison et crainte d'être incapable de quitter ou de s'échapper d'un endroit. Cela mène à l'évitement de grandes foules ou de certains lieux, comme l'école et les transports publics.
- **Les phobies** : Peurs intenses et irréalistes en lien avec un objet, une situation ou un événement précis.
- **L'anxiété sociale ou le trouble d'anxiété sociale** : Peur intense des situations sociales.
- **L'anxiété de séparation** : Anxiété extrême se produisant lorsque le jeune est séparé ou s'attend à être séparé de ses parents ou aidants naturels.
- **Le mutisme sélectif** : Refus systématique de parler dans certaines situations.

PROBLÈMES D'ANXIÉTÉ

- Refuser d'aller à l'école, de participer à des activités ou de voir des amis
- Difficultés à l'école, comme des problèmes à se concentrer ou à parler en classe
- Se mettre très en colère lorsque les parents ou les aidants naturels partent
- Chercher souvent à se faire rassurer
- Éviter des choses précises, comme les chiens, ou des situations, comme de grandes foules
- Se mettre très en colère à cause de problèmes mineurs ou de conflits
- Être très inquiet ou poser beaucoup de questions commençant par : « Et si...? »
- Avoir de la difficulté à bien dormir ou manger
- Se plaindre de maux physiques, comme des maux de ventre ou de tête, des tremblements ou des étourdissements
- Faire des crises de panique régulièrement

Certains de ces signes ne sont pas exclusifs aux troubles anxieux. Toutefois, si vous remarquez ces signes, il serait judicieux de demander de l'aide à votre médecin, conseiller ou professionnel de la santé mentale.