

L'anxiété chez les enfants et les adolescents : Information à l'intention des parents et des aidants

Sommaire : Il est naturel que les enfants aient des craintes diverses, mais quand ces craintes deviennent tellement excessives que l'enfant est affecté à l'école et dans ses relations, alors il peut y avoir un problème d'anxiété.

VOTRE ENFANT PRÉSENTE-T-IL L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS :

- Devient craintif ou inquiet à l'idée de quitter la maison, par exemple l'école ou les activités?
- A besoin de beaucoup de réconfort pour se calmer?
- Des peurs si extrêmes au point où elles affectent de manière considérable le fonctionnement quotidien?

INTRODUCTION

Dylan a peur du noir. Tricia déteste manger devant les autres. Eric a la nausée et se met à vomir s'il doit parler devant la classe.

La vie est stressante. La peur et les inquiétudes sont des aspects très normaux de la vie des enfants et des adultes. S'inquiéter de certaines choses peut nous aider à nous préparer aux dangers potentiels. Par exemple, le fait d'avoir peur d'échouer à un examen nous aide à étudier pour cet examen.

Cependant, si ces soucis deviennent un sujet d'inquiétude parce qu'ils affectent de manière considérable le fonctionnement quotidien, on parle alors d'anxiété.

Les personnes atteintes d'anxiété présentent habituellement :

- Des inquiétudes et des peurs (selon le type d'anxiété).
- Des symptômes physiques (par exemple, des maux de tête, des maux d'estomac)
- Des problèmes de fonctionnement en raison de leur anxiété grave.

FRÉQUENCE DES TROUBLES D'ANXIÉTÉ

Les troubles de l'anxiété sont les problèmes psychiatriques les plus courants chez les enfants et les adultes. On estime qu'environ 6-13 % des enfants et des adolescents ont un trouble de l'anxiété, les filles recevant ce diagnostic plus souvent que les garçons.

QU'EST-CE QUI CAUSE LES TROUBLES D'ANXIÉTÉ?

De nombreux facteurs peuvent contribuer au développement de l'anxiété chez un enfant :

- **La génétique :** Certains enfants sont simplement conçus pour être plus sensibles. Surtout si les parents sont anxieux, leur enfant sera plus exposé. La bonne nouvelle étant que les parents, espérons-le, auront plus de sympathie et de compréhension quant à la façon de subvenir aux besoins de leur enfant.

L'anxiété chez les enfants et les adolescents : Information à l'intention des parents et des aidants



- **Le stress de la vie** : Tout le monde a un « seau de stress » qui se remplit avec le stress de la vie. Lorsqu'un enfant doit faire face à un trop grand nombre de stress (par exemple, séparation parentale, intimidation, stress scolaire, stress des pairs, traumatisme, etc.) ou qu'il ne bénéficie pas du soutien de ses parents et de la famille, l'anxiété peut s'aggraver.

TYPES DE TROUBLES D'ANXIÉTÉ

Trouble d'anxiété de séparation.

Signaux d'alarme : L'enfant éprouve-t-il de la détresse lorsqu'il se sépare de ses parents ou de ses aidants? Si cela est le cas, il peut s'agir d'un trouble d'anxiété de séparation. Il est naturel pour les nourrissons et les jeunes enfants de craindre de quitter leurs parents, car cela est normal sur le plan du développement. Toutefois, si un enfant plus âgé continue d'avoir une peur extrême, cela reste anormal.

Symptômes : Les enfants peuvent refuser d'aller à l'école ou peuvent être incapables de s'endormir sans la présence d'un des parents. Ils peuvent faire des cauchemars dans lesquels ils sont perdus ou enlevés.

Trouble d'anxiété généralisée

Signaux d'alarme : L'enfant s'inquiète-t-il de beaucoup de choses différentes? Ces inquiétudes sont-elles excessives et difficiles à contrôler? Si cela est le cas, il peut s'agir d'un trouble d'anxiété généralisée.

Symptômes : De nombreuses inquiétudes et peurs à propos de nombreux domaines.

Phobie sociale (aussi appelée trouble d'anxiété sociale)

Signaux d'alarme : La timidité est-elle extrême? Cette timidité amène-t-elle l'enfant à éviter les situations sociales (par exemple, parler en public, manger devant d'autres personnes, poser des questions en classe, etc.)?

Symptômes : Peur extrême, détresse et embarras dans les situations sociales. Les symptômes physiques comprennent le rougissement extrêmement facile.

Mutisme sélectif

Signaux d'alarme : L'enfant est-il capable de parler dans certaines situations sécuritaires (par exemple, à la maison), mais incapable de parler dans des situations sociales à l'extérieur de la maison (par exemple, à l'école, dans le cabinet du médecin, etc.)?

Symptômes : Le système d'alarme de l'enfant est si sensible qu'il ne se sent pas en sécurité lorsqu'il parle devant d'autres personnes. En général, l'enfant peut parler à ses parents, mais pas à d'autres adultes. Lorsqu'ils savent qu'ils devront parler, ces enfants peuvent rougir, baisser la vue ou se retirer. Quand ils communiquent dans de telles situations, ils peuvent pointer du doigt, faire des gestes ou chuchoter plutôt que de parler. Certains enfants peuvent « dépasser » la maladie, mais leur anxiété persiste sous forme d'anxiété sociale.

Trouble obsessionnel compulsif (TOC)

Signaux d'alarme : Y a-t-il des obsessions (par exemple, des inquiétudes d'être contaminé)? Y a-t-il des compulsions (c'est-à-dire des habitudes répétitives comme le lavage des mains, le nettoyage)?

L'anxiété chez les enfants et les adolescents : Information à l'intention des parents et des aidants



Symptômes : Les enfants et les jeunes atteints d'un TOC ont des pensées fréquentes, des pensées de détresse (« obsessions ») par exemple l'inquiétude d'être sale ou contaminé par des microbes. Ils doivent ensuite exécuter certaines routines ou certains rituels (« compulsions ») pour se sentir mieux, par exemple, se laver les mains à répétition. Les obsessions et compulsions causent de la détresse et peuvent prendre tellement de temps si bien que le jeune ne puisse pas mener une vie normale.

Trouble de panique

Signaux d'alarme : Y a-t-il des vagues soudaines d'anxiété extrême à l'improviste?

Symptômes : Cela se produit habituellement chez les adolescents plutôt que chez les enfants. Les symptômes sont le déclenchement de l'alarme du corps (système « combat/fuite »). Une montée d'adrénaline dans le cerveau entraîne des pensées de sentiment de danger, ainsi que des sentiments physiques de tremblements, d'étourdissements et d'essoufflement. Les symptômes sont si pénibles que les gens essaient souvent d'éviter les situations dans lesquelles ils ont subi une attaque de panique. Par exemple, un jeune ayant subi une attaque de panique à l'école peut commencer à éviter l'école afin de ne pas subir des attaques de panique.

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Signaux d'alarme : L'enfant a-t-il vécu une expérience stressante? Il peut s'agir d'expériences mettant la vie en danger, mais aussi d'expériences stressantes répétées, comme l'intimidation.

Symptômes : Les sursauts, la tension musculaire, la sensibilité exagérée à son entourage (hyper vigilance), les cauchemars et d'autres problèmes du sommeil. Parfois, les enfants et les jeunes atteints du TSPT révèlent qu'ils se sentent comme s'ils revivent l'expérience traumatique. Ces « retours en arrière » comprennent souvent des souvenirs intenses d'événements déclencheurs, tels que l'abus physique, émotionnel ou sexuel.

QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS POUR AIDER LEURS ENFANTS À FAIRE FACE À LEURS CRAINTES ET LEURS ANXIÉTÉS?

Ce qu'il faut faire

- Acceptez que vous avez un enfant sensible, ayant un système d'alarme sensible qui se déclenche facilement pour le faire se sentir en danger. Afin de soutenir votre enfant, posez des actes qui aideront votre enfant à se sentir en sécurité.
- Fournir une validation inconditionnelle. Tout d'abord, assurez-vous que votre enfant se sent à l'aise de vous exprimer ses craintes, ses inquiétudes ou autres sentiments pénibles. Validez ces préoccupations. Ne les minimisez pas. Si un enfant sent qu'il peut présenter ses soucis en toute sécurité auprès d'un adulte attentif, cela l'aide à se sentir au fond de lui davantage en sécurité dans le monde.

Assurez-vous que votre enfant a un mode de vie sain grâce aux éléments suivants :

- Nutrition saine.
- Des sorties quotidiennes dans la nature, accompagnées d'une activité physique.
- Bonnes habitudes de sommeil (8 à 11 heures par jour)
- Limites de temps à l'écran, c'est-à-dire pas plus d'une à deux heures par jour de temps de projection pour des activités récréatives (vidéos de divertissement, jeux vidéo) pour un enfant d'âge scolaire.

L'anxiété chez les enfants et les adolescents : Information à l'intention des parents et des aidants



- Remerciez votre enfant de faire de son mieux. S'il est capable de relever un défi, dites-lui simplement « Merci ». Essayez d'éviter de faire des éloges, car de nombreux enfants anxieux ne sont pas en sécurité avec des éloges. Bien que l'éloge soit un jugement positif, il reste un jugement : au fond, non sécurisé.
- Les gens ne veulent pas vraiment de jugement, c'est-à-dire une approbation conditionnelle : ils veulent une approbation inconditionnelle.
- Par exemple, imaginez que votre enfant anxieux effectue une tâche difficile. On a tendance de dire : « Bon travail pour ! », mais pour un enfant anxieux, cela peut entraîner une pression — il peut s'inquiéter : « Et si je ne fais pas? Aurais-je déçu mon parent? » Au lieu de cela, dites simplement : « Merci pour... Je sais que ce n'était pas facile. Merci d'avoir essayé ». Si vous voulez vraiment faire l'éloge, utilisez des « Je » comme « Je suis si fier de toi. J'ai tellement de chance d'avoir un enfant comme toi, etc. »
- Gérez vos propres anxiétés. Soyez un modèle pour votre enfant et montrez-lui comment agir dans la vie quotidienne sans crainte et anxiété. Consultez un professionnel si vous avez besoin d'aide pour gérer votre propre anxiété.
- Évitez l'évitement. Au lieu d'éviter la question qui cause de la peur ou de l'anxiété, renforcez l'exposition de votre enfant à celle-ci. Si votre enfant a peur des araignées, vous pourriez commencer à lui lire un livre sur les araignées. Si votre enfant a peur de parler devant un groupe, il pourrait parler de son jouet favori lors de la prochaine réunion familiale. Donnez à votre enfant des occasions de surmonter sa frayeur en renforçant son exposition à ce qui lui fait peur et en lui permettant d'enregistrer de petites victoires.
- Enseignez à votre enfant les « monologues » positifs. Comme la petite locomotive qui pouvait y arriver, enseignez à votre enfant à se répéter une phrase positive qui l'aidera à surmonter sa crainte. « Je sais que je peux y arriver » ou « Je suis courageux et je n'ai pas peur » peuvent aider vos enfants à se sentir forts quand ils ont peur ou sont anxieux. Ou encore l'autocompassion, comme « Je suis anxieux. C'est tout à fait normal de se sentir anxieux. Beaucoup de gens se sentent anxieux. Cela fait partie de l'être humain ».
- Enseignez à votre enfant à imaginer qu'il se trouve dans un endroit agréable, relaxant, un endroit où il se sent en sécurité. Les distractions peuvent faire des merveilles quand on essaie de faire face à des situations qui provoquent l'anxiété. Les enfants peuvent aussi apprendre à gérer leur anxiété en calmant leur respiration et en réduisant la tension de leurs muscles; ces techniques sont facilement accessibles sur Internet (voir les sites Web ci-dessous).
- Ne posez pas des actes susceptibles de mettre votre enfant en danger. Les enfants pourraient commencer à se sentir inquiets et anxieux en cas de conflit entre leurs parents. Les conversations difficiles entre les parents devraient avoir lieu quand les enfants ne sont pas présents.
- Ne vous laissez pas submerger par vos émotions devant votre enfant, par exemple en vous effondrant en larmes, en criant ou en hurlant. Si vous vous sentez dépassé, prenez le temps de vous détendre et d'aller dans un endroit calme (par exemple, la salle de bain, une petite promenade à l'extérieur, aller chercher du lait au magasin du coin, etc.).

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Ne posez pas des actes susceptibles de mettre votre enfant en danger. Les enfants pourraient commencer à se sentir inquiets et anxieux en cas de conflit entre leurs parents. Les conversations difficiles entre les parents devraient avoir lieu quand les enfants ne sont pas présents.
- Ne vous laissez pas submerger par vos émotions devant votre enfant, par exemple en vous effondrant en larmes, en criant ou en hurlant. Si vous vous sentez dépassé, prenez le temps de vous détendre et d'aller dans un endroit calme (par exemple, la salle de bain, une petite promenade à l'extérieur, aller chercher du lait au magasin du coin, etc.).

OÙ DEVRAIS-JE OBTENIR DE L'AIDE?

Malgré vos meilleurs efforts d'aider votre enfant à faire face à ses craintes et à son anxiété, il pourrait y avoir des périodes où les pensées et les émotions de votre enfant le bouleversent au point où vous ne pouvez plus vous débrouiller seuls.

Vous devriez aussi envisager de :

- Parler à l'enseignant de votre enfant et à d'autres adultes (entraîneurs, instructeurs) ayant des interactions avec votre enfant. Il pourrait y avoir un problème dont vous n'êtes pas au courant.
- Pour en savoir plus sur l'anxiété, consultez des livres ou des sites Web.
- Communiquer avec votre médecin de famille ou votre pédiatre. Le temps d'un examen de santé pourrait être venu et il pourrait s'agir d'un bon moment pour parler de ce qui risque de causer ces symptômes chez votre enfant. Votre médecin vous aidera à décider si votre enfant a besoin de rencontrer un spécialiste, comme un pédopsychologue, pour l'aider à surmonter ses craintes et son anxiété.

COMMENT LES PROFESSIONNELS TRAITENT-ILS L'ANXIÉTÉ?

Lorsque vous rencontrez un professionnel de la santé mentale, il commence par poser un diagnostic pour mieux comprendre l'anxiété de votre enfant. S'il recommande un traitement, voici des exemples de traitements contre l'anxiété :

Les psychothérapies comme

- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- Les thérapies basées sur la pleine conscience
- La psychothérapie présente l'avantage d'enseigner des compétences pratiques dont la personne se souviendra pendant très longtemps.
- Comme inconvénients, il peut être difficile de trouver un fournisseur et la psychothérapie nécessite beaucoup d'efforts, ce qui peut être complexe si l'anxiété d'une personne est très grave.

L'anxiété chez les enfants et les adolescents : Information à l'intention des parents et des aidants



Yoga/méditation

- La respiration profonde, la pleine conscience et d'autres caractéristiques du yoga et de la méditation peuvent calmer et apaiser le système nerveux, offrant ainsi un antidote naturel contre l'anxiété.
- Comme avantage, le yoga et la méditation sont généralement accessibles en toute facilité.
- Comme inconvénients, ils peuvent être insuffisants quand il s'agit de gérer les problèmes plus graves.

Médicaments

- Si un enfant ou un jeune ne réagit pas favorablement aux thérapies par la parole telles que la TCC, des médicaments comme les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS) peuvent être utiles. Ils aident à réguler d'importants produits chimiques du cerveau, notamment la sérotonine.
- Les médicaments présentent l'avantage d'être utiles si l'anxiété est si grave que d'autres stratégies n'ont pas fonctionné.
- Comme inconvénients, les médicaments peuvent présenter des effets secondaires.

Remerciements particuliers à  eMentalHealth.ca

Vous recherchez des renseignements sur la santé mentale et sur les endroits où trouver de l'aide? Consultez le site Web eMentalHealth.ca.