



Centre d'Excellence en  
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



**ANXIÉTÉ** À l'approche de la fin de l'année scolaire, nous devons souvent faire face au défi de maintenir les étudiants motivés et nous avons à composer avec les pressions des examens à venir. C'est un moment où le stress et l'anxiété peuvent souvent émerger tant chez les étudiants que chez le personnel. Cette affiche du Centre d'excellence en santé mentale porte sur la compréhension de l'anxiété et des voies pour aider à y faire face.

## Anxiété normale vs trouble d'anxiété

Expérimenter de l'anxiété peut être normal et une réaction saine. Cela peut se produire quand nous rencontrons des situations nouvelles qui comportent des défis (tels que débiter le secondaire, rencontrer de nouvelles personnes) ou quand nous devons faire face à des événements malheureux (tels un divorce ou une maladie). Les sentiments normaux d'anxiété sont temporaires et tendent à diminuer quand nous avons trouvé une façon de composer avec la situation. Cependant, l'anxiété devient problématique quand c'est continu et débilitant et qu'elle se manifeste fréquemment même si nous n'avons pas à faire face à de nouveaux défis. L'anxiété peut devenir un trouble qui affecte la personne physiquement et psychologiquement, qui l'empêche de fonctionner de façon appropriée et qui peut même conduire à la dépression. Chez l'enfant et l'adolescent, l'anxiété peut se traduire par un retrait social, un refus d'aller à l'école, un échec scolaire et des problèmes de comportement. <http://www.anxietycanada.ca/english/childhood.php>

## Réponses physiques pendant l'anxiété

- Le cœur bat rapidement, la pression artérielle augmente, le rythme respiratoire s'accélère, les muscles deviennent tendus, la digestion ralentit, le foie libère du sucre pour fournir de l'énergie et plus.
- Ces réponses à l'anxiété ont évolué de façon à préparer le corps à se parer à une menace réelle ou à un danger. Ces changements physiologiques nommés réponse de FUIITE ou d'ATTAQUE, sont utiles parce qu'elles nous aident à répondre plus rapidement et plus efficacement. L'homme primitif n'aurait pas survécu longtemps face à un prédateur sans ces réponses vitales.

## Pourquoi les gens se sentent-ils malades ou pas bien lorsqu'anxieux?

- Contrairement à l'homme primitif, les dangers d'aujourd'hui ne bondissent pas à nous de par derrière un buisson. Néanmoins, ces réponses de défense peuvent survenir dans des situations perçues comme menaçantes (telles que devoir performer devant un grand groupe ou aller chez le dentiste). De plus, l'expérience continue de ces réponses se transforme en symptômes physiques tels que nausée, étourdissement, difficulté de concentration, fatigue, maux de tête et plus.

## Ce que l'école peut faire pour aider

- Établir une relation avec vos étudiants.
- Routines et prévisibilité
- Renforcement fait sur le processus, non le produit
- Endroits calmes confortables dans la classe/l'école
- Offrir de la réassurance
- Modèle de stratégies d'adaptation

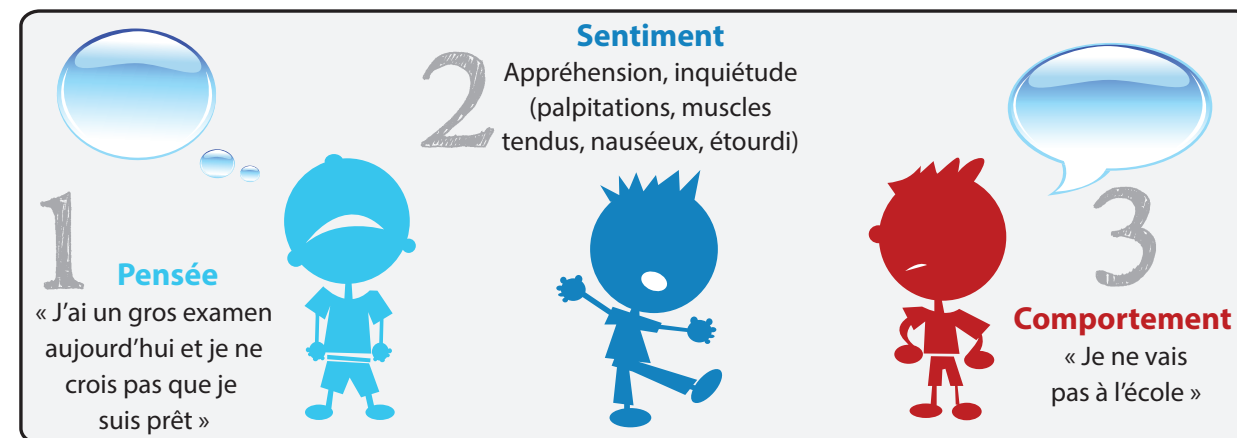
<http://www.worrywisekids.org/node/52>  
<http://www.worrywisekids.org/node/40>  
[http://www.kidsmentalhealth.ca/professionals/mh\\_for\\_teachers\\_classrooms.php](http://www.kidsmentalhealth.ca/professionals/mh_for_teachers_classrooms.php)  
[http://www2.massgeneral.org/schoolpsychiatry/info\\_Anxiety.asp#interventions\\_school](http://www2.massgeneral.org/schoolpsychiatry/info_Anxiety.asp#interventions_school)

Cliquer sur les liens ci-dessous :



## Comment nos pensées contribuent-elles à l'anxiété?

Les pensées influencent la façon dont nous nous sentons, et en retour, la façon dont nous nous sentons influence la façon dont nous agissons.



## Signes d'anxiété chez les enfants et les adolescents

Préoccupations constantes, émotif, se sentir dépassé, plaintes physiques fréquentes, irritabilité, comportement d'évitement (ex. ne pas aller à l'école), comportement d'opposition, trouble de concentration, difficulté à terminer un travail, procrastination, demande à quitter la classe ou à aller à la maison.

## Pensées positives et autres stratégies d'adaptation

- Aider l'enfant à se centrer sur ce qui va bien et non ce qui va mal.
- Aider les étudiants à identifier leurs émotions.
- Aider l'enfant à trouver des façons de créer des stratégies aidantes pour faire face aux défis.
- Trouver des opportunités pour enseigner les techniques de relaxation aux enfants.
- Renforcer les habiletés de résolution de problèmes.
- Encourager les choix de vie sains (exercice, nutrition, sommeil).  
<http://www.socialwork.buffalo.edu/ebp/training/CopingCatInfo.htm>  
<http://www.friendsinfo.net/downloads/FRIENDSintrobooklet.pdf>

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plaît partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

**Pour plus d'information :** Gerry Weintraub, PhD., OPQ  
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale  
514-422-3000 poste 32468, [gweintraub@lbpsb.qc.ca](mailto:gweintraub@lbpsb.qc.ca)