

Types d'anxiété

LES PHOBIES
La peur des chiens, des orages par exemple.

ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE
Terrorisé à l'idée de faire des erreurs ou d'échouer. Les personnes veulent tellement réussir que cela les angoisse.

ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE
Anxiété et inquiétude excessives et incontrôlables face à diverses situations ou activités.

ANXIÉTÉ SOCIALE
 Crainte accentuée et persistance d'être exposé à l'observation d'autrui.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'anxiété est un état émotionnel de tension nerveuse. La personne anxieuse ressent de la peur face à une situation réelle ou imaginaire. Parfois, la cause n'est pas clairement identifiée et la sensation de peur est diffuse. Chez ces personnes, le radar interne de détection du danger n'est pas toujours fiable. Il a tendance à être trop réactif ou à amplifier le danger réel. Ainsi, la peur initiale qui était utile devient nuisible au fonctionnement de la personne. Les personnes anxieuses tenteront généralement de fuir ou d'éviter ce qui provoque cette sensation de peur.

Le stress et l'anxiété montrent des similitudes surtout sur le plan des symptômes physiques, mais il existe tout de même des différences entre les deux. Le stress est un inconfort physique en lien direct avec la réalité immédiate. C'est une réponse face à une situation incontrôlée, imprévisible, nouvelle ou représentant une menace pour l'égo. Les inquiétudes ne vont pas au-delà de la conséquence négative directement liée à l'inconfort. Pour ce qui est de l'anxiété, c'est d'avantage lié à la peur d'avoir peur, c'est-à-dire l'anticipation d'un événement négatif qui pourrait se produire dans le futur. La personne anxieuse aura tendance à exagérer les conséquences qui pourraient survenir.

ANXIÉTÉ VS STRESS

MANIFESTATIONS PSYCHOLOGIQUES

1. Refuser d'aller à l'école, de participer à des activités ou de voir des amis
2. Difficultés à l'école
3. Se mettre très en colère lorsque les parents ou les aidants naturels partent
4. Chercher souvent à se faire rassurer
5. Éviter des choses précises, comme les chiens
6. Se mettre très en colère à cause de problèmes mineurs ou de conflits
7. Poser beaucoup de questions commençant par : « Et si...? »
8. Avoir de la difficulté à bien dormir ou manger
9. Faire des crises de panique régulièrement



SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Bouffées de chaleur
- Mal au ventre, au cœur, vomissement...
- Envie d'aller au toilette plusieurs fois de suite
- Respiration rapide
- Impression d'étouffer
- Étourdissement



- Diarrhée
- Tics nerveux
- Sensation constante de faim ou l'inverse
- Mains moites et tremblements
- Sentiment de faiblesse
- Yeux qui pleurent seuls

L'ORIGINE DE L'ANXIÉTÉ

- Y a-t-il eu des changements importants dans la famille tels qu'une séparation, un décès, l'arrivée ou le départ d'un enfant, une hospitalisation, un déménagement ou des problèmes financiers ?
- L'ado a-t-il été infantilisé, surprotégé ou à l'inverse a-t-il eu l'impression de prendre la place d'un parent ?
- A-t-il changé d'école, subi de la pression scolaire, essuyé un échec ou vécu un événement traumatisant ?
- Au sein de son groupe d'amis, y a-t-il eu des conflits, de l'intimidation, de la pression ?

POUR AIDER

- ÉCOUTER** Tentez de vous mettre à la place du jeune pour mieux comprendre ce qu'il ressent et ouvrez une conversation empathique avec lui. Ainsi, vous lui ferez sentir que vous êtes là.
- ÉQUILIBRER** Il est aussi bien important pour le jeune d'établir une routine équilibrée, ponctuée de moments de repos et d'activités physiques.
- RIRE** Prenez le temps de vous amuser avec lui ! Le plaisir et le rire sécrètent des hormones qui apaisent l'anxiété. La lecture de bandes dessinées, de romans et de guides d'intervention permet aussi de joindre l'utile à l'agréable.
- RESTER COHÉRENT** N'oubliez pas d'être cohérent dans ce que vous faites et ce que vous demandez à votre ado, car vous êtes son premier modèle!

Source:
1. Les enfants, les adolescents et l'anxiété - CMHA National
2. Aider un ado anxieux | Éditions Midi trente