

L'ANXIÉTÉ

UN OUTIL POUR LA VIE



Type d'anxiété

Les phobies

La peur des chiens, des orages par exemple.

Anxiété de séparation

Peur d'être séparé d'une figure d'attachement. Il arrive qu'elle se transforme en anxiété sociale avec le temps.

Anxiété généralisée

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

Anxiété sociale

Crainte accentuée et persistante d'être exposé à l'observation d'autrui.



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.

ANXIÉTÉ



STRESS

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 qui représente 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 davantage 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.

APAISER LE CORPS

La respiration d'une personne anxieuse devient superficielle et courte, d'où l'importance de prendre le temps de bien respirer pour revenir avec une respiration lente et profonde.

- La respiration : mettre une main sur la poitrine et une sur le ventre. Prendre de grandes inspirations par le nez et compter lentement jusqu'à trois. Le ventre devrait se gonfler et non la poitrine. Puis expire par le nez en comptant jusqu'à trois la bouche légèrement ouverte.

D'autres techniques sont disponibles dans le livre aider l'enfant anxieux.

Faire passer les pensées envahissantes à des pensées présentes, mais non envahissantes.

1. La lecture
2. Le mandala
3. La phrase aidante

Plusieurs autres de disponibles dans le livre aider mon enfant anxieux

APAISER LA TÊTE

NOTION DE BASE SUR LES PENSÉES

1. Des pensées sont présentes dans notre tête. Tout le monde a des pensées positives et négatives au cours d'une journée.
2. Les pensées sont en mouvement. Les pensées restent dans notre tête un certain temps, mais elles finissent par disparaître.
3. Les pensées ne sont pas nécessairement vraies. Il faut apprendre à se distancer des pensées considérant qu'elles ne sont pas nécessairement vraies.
4. Les pensées ne sont pas toujours utiles. Il faut apprendre à se questionner à savoir si la pensée peut l'aider dans l'activité qu'il veut ou doit faire.

NOTIONS SUR L'ANXIÉTÉ

1. L'anxiété monte et redescend

Après avoir atteint un sommet, l'anxiété diminue. Il est donc rassurant d'être conscient que lors d'une crise d'anxiété, la sensation dérangeante disparaîtra sans fin dramatique.

2. Éviter ce qui fait peur augmente la peur

Éviter une situation anxiogène apporte un soulagement immédiat. Le problème c'est que cela confirme à ton cerveau que la situation est réellement dangereuse. Cela dit, lors de la prochaine exposition, le corps réagira encore plus fortement.

3. S'exposer à la peur est la meilleure façon de la gérer

Pour briser le cercle vicieux de la peur, il faut s'y exposer. On apprend ainsi à tolérer nos émotions inconfortables et on constate que rien de grave ne se produit.

4. Se préparer à avoir peur est aidant

L'exposition est plus facile lorsqu'on accepte la présence de la peur.

Sources :

1. LEROUX, Sophie. (2016). Aider l'enfant anxieux ; Guide pratique pour parents et enfants. CHU Sainte-Justine.

