

## Bibliographie sur l'anxiété

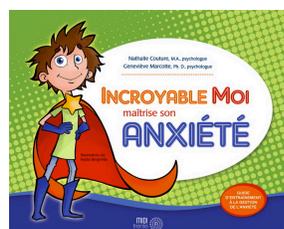
Livres, articles en ligne et vidéos

### Livres disponibles à Je Passe Partout



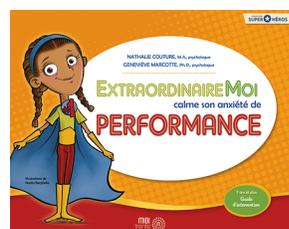
Besner, C. (2016). **L'anxiété et le stress chez les élèves**. Montréal : Chenelière éducation. L'auteure est enseignante au primaire, conférencière et accompagnatrice familiale (coach).

Cet ouvrage vise à outiller les enseignants et les intervenants du préscolaire et du primaire afin qu'ils puissent mieux comprendre cette problématique (anxiété et stress) et réagir efficacement. L'auteure propose aussi de nombreuses activités clés en main qui permettent de mieux accompagner les élèves dans leur gestion de l'anxiété ou du stress : activités d'accompagnement, de relaxation et suggestions pour exploiter la littérature jeunesse en classe. Nombreuses **fiches reproductibles**.



Couture, N. et Marcotte, G. (2011). **Incroyable Moi maîtrise son anxiété**. Québec : éditions Midi trente. Les auteures sont psychologues. Enfants de 6 à 12 ans.

De toutes les pathologies rencontrées chez les enfants, les troubles anxieux sont parmi les plus fréquents. Voici un guide d'intervention conçu pour aider les enfants à mieux comprendre les manifestations physiques, cognitives et émotionnelles de leur état. Chacune des sections présente une introduction théorique à l'intention des adultes et est suivie d'explications simples et imagées, dans des mots d'enfants.



Couture, N. et Marcotte, G. (2014). **Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance**. Québec : éditions Midi trente. Les auteures sont psychologues.

Destiné aux enfants de 6 à 12 ans, ce guide d'intervention illustré leur permettra de trouver une foule de manières de calmer leur désir de perfection, leur peur de faire des erreurs ou la tendance à remettre à plus tard qui en découle parfois. Plusieurs exercices simples et imagés les aideront à modérer leurs insécurités et à avoir des attentes réalistes.



Hébert, A. (2016). **Anxiété : La boîte à outils**. Stratégies et techniques pour gérer l'anxiété. Boucherville: éditions de Mortagne. L'auteure est psychologue.

Que sont le stress et l'anxiété ? D'où proviennent-ils et pourquoi certains enfants et adolescents y sont-ils plus sensibles ? Quels sont les facteurs provoquant l'apparition de l'anxiété ? En quoi consistent les différents troubles anxieux ? Comment peut-on prévenir l'anxiété et, si nécessaire, la traiter ? Ariane Hébert propose des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement.

@@@

### Application iPad



RespiRelax, **application gratuite** (iPad et iPhone) de cohérence cardiaque : une fréquence particulière qui permet de rééquilibrer notre système nerveux autonome (exercices de respiration).

## Articles sur le Web

### @L'anxiété (dossier thématique) – Comprendre - Intervenir - Soutenir

<http://rire.ctreq.qc.ca/2018/05/lanxiete-dt/>

Le RIRE (Réseau d'information pour la réussite éducative) vous offre un bref survol du thème de l'anxiété chez les jeunes par l'entremise des articles et ressources recensés dans sa bibliothèque virtuelle.

L'anxiété apparaît normalement **pour nous protéger** et pour nous **préparer à faire face à une situation inquiétante et dangereuse**. Toutefois, l'anxiété **devient problématique** lorsqu'elle **apparaît sans aucune raison apparente** ou si elle **ne disparaît plus à la suite d'une situation stressante**.

@@@

### @L'anxiété chez les enfants - Causes - Signes et symptômes de l'anxiété - Quoi faire - Aide et ressources

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/anxiete-chez-les-enfants/#c1586>

#### Les signes les plus fréquents de l'anxiété chez l'enfant sont :

- les troubles du sommeil;
- la perte d'appétit;
- le fait de ressentir la peur de manière beaucoup plus intense que les autres enfants du même âge, ce qui l'amène à éviter certaines situations;
- le refus d'aller à l'école ou de participer à des activités sportives;
- la difficulté à se faire des amis;
- certains symptômes physiques comme les maux de ventre, les vomissements ou la fatigue.

@@@

### @L'anxiété de performance

<http://enfantsquebec.com/2015/05/10/attention-a-lanxiete-de-performance/>

#### Anxiété de performance et troubles d'apprentissage

Les enfants qui connaissent des difficultés scolaires sont plus à risque de souffrir d'anxiété de performance. Ils aimeraient réussir, mais n'y parviennent pas malgré leurs efforts. « Environ la moitié des jeunes ayant un trouble d'apprentissage sont concernés », note Élodie Authier (psychologue). « Lorsqu'ils ne reçoivent pas d'aide adaptée, leur retard s'accroît, donc ils deviennent de plus en plus anxieux. Plus ils le sont, moins ils arrivent à apprendre », constate Danielle Noreau (orthophoniste).

#### Le stress : ami ou ennemi ?

Vivre du stress à l'occasion est tout à fait normal et même... vital ! Dans une situation dangereuse, le corps sécrète des hormones comme l'adrénaline et le cortisol, qui poussent la personne à fuir ou à combattre. Sans elles, l'espèce humaine n'aurait jamais survécu. À petites doses, le stress peut également être une source de motivation à bien se préparer pour un examen, par exemple.

Mais cette nervosité peut devenir démesurée et envahissante. Lorsqu'elle est assez grande pour causer des symptômes et nuire aux activités quotidiennes du jeune, on parle alors de **trouble anxieux**. Il s'agit du **problème de santé mentale le plus fréquent chez les enfants**. Environ 10 % d'entre eux en souffrent, et dans 6 % des cas, il est suffisamment grave pour nécessiter un traitement. Ce trouble peut prendre **plusieurs formes** : anxiété de performance, anxiété de séparation, anxiété généralisée, trouble

obsessionnel compulsif, trouble panique, syndrome de stress post-traumatique, phobie, etc. Une thérapie, parfois jumelée à la prise de médicaments, est souvent très efficace pour y remédier.

@@@

### **@Attention à l'anxiété de performance**

<http://rire.ctreq.qc.ca/2015/08/anxiete-performance/>

### **Comment aider l'enfant qui vit de l'anxiété?**

Pour venir en aide à un jeune présentant des comportements d'anxiété certaines actions peuvent être mises de l'avant :

- Mettre en place des routines ;
- Apprendre à l'enfant des techniques de respiration et de relaxation ;
- Ajuster les objectifs en fonction des capacités réelles de l'enfant ;
- Discuter avec l'enfant de ce qu'il vit ;
- Tenter de l'amener à modifier sa perception de l'erreur ou de l'échec ;
- Si l'enfant évite des tâches, l'aider à planifier et organiser son travail.

@@@

### **Quelques vidéos**

**@L'anxiété de performance** (Alloprof Parents, 3 minutes 10)

<https://www.alloprofparents.ca/articles-d-experts/le-developpement-de-lenfant/anxiete-de-performance/>

Vidéo et texte : Définition, symptômes, comment aider l'enfant anxieux.

**@L'anxiété de performance** (Reportage - Témoignages d'adolescents, 8 minutes)

<https://ici.radio-canada.ca/tele/remue-menage/site/segments/reportage/24677/anxiete-performance-adolescent-ecole?isAutoPlay=1>

**@Le stress chez les enfants, un programme qui aide** (TFO 24.7, 5 minutes 27)

<https://www.youtube.com/watch?v=7r20CkvBq7E>

Le stress est un problème répandu chez les enfants. Au Centre de pédiatrie sociale de Gatineau, on utilise la peur des hauteurs en escalade pour aider les enfants à contrôler leur anxiété. C'est un programme qui donne des résultats surprenants.

**@L'anxiété, le mal de la menace imaginaire** (Medium large, Extrait de l'émission avec texte, 1 h 09)

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/medium-large/segments/panel/97674/anxiete-nouveau-grand-mal-canadiens-lupien-el-baalbaki-montreuil-st-andre-bouchard>

Lorsqu'on adopte une attitude d'évitement, qu'on ressent un stress intense ou une peur extrême devant une situation qui n'est pas réelle, c'est qu'on souffre de troubles anxieux.