

08-05-2013

Stress et anxiété

Conférence présentée le
7 mai 2013

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

This slide features a green background with a hexagonal pattern. A dark grey rectangular box at the top right contains the date '08-05-2013'. Below this, the title 'Stress et anxiété' is written in a large green font. Underneath the title, the text 'Conférence présentée le 7 mai 2013' is displayed in a smaller black font. At the bottom right, the presenter's name 'Line Langlais, Psed. 24 avril 2013' is written in a small green font.

08-05-2013

Stress et Anxiété

- Présentation
- Définition
- Symptôme
- Comment aider mon enfant
- Questions???

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

This slide has a white central area with a thin black border, set against the same green hexagonal background. A dark grey rectangular box at the top right contains the date '08-05-2013'. The title 'Stress et Anxiété' is written in a large green font. Below the title is a bulleted list with five items: 'Présentation', 'Définition', 'Symptôme', 'Comment aider mon enfant', and 'Questions???'. At the bottom right, the presenter's name 'Line Langlais, Psed. 24 avril 2013' is written in a small green font.

08-05-2013

Définition

Stress:

Le **stress** est, en **biologie**, l'ensemble des réponses d'un **organisme** soumis à des pressions ou **contraintes** de la part de son environnement. Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent.

Le stress est une réaction physique, chimique et émotionnelle de notre corps à une situation excitante, troublante ou confuse.

Le stress est différent de l'**anxiété**, celle-ci est une émotion alors que le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions, dont l'anxiété.

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Stress chez les enfants

- Les enfants connaissent deux types de stress.
 - Stress normatif
 - Stress lié aux changements ou aux événements importants au cours d'une vie qui peuvent troubler ou mettre en colère votre enfant.
 - Divorce
 - Déménagement
 - Mort
 - Surcharge d'activités
 - Pression de l'entourage

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Les symptômes physiques	Les symptômes émotionnels et mentaux	Les symptômes comportementaux
<ul style="list-style-type: none"> - les tensions musculaires - les problèmes digestifs * les problèmes de sommeil ou d'appétit * les maux de tête - les vertiges - le souffle court * la fatigue 	<ul style="list-style-type: none"> * l'agitation * l'irritation - l'indécision - l'inquiétude - l'anxiété * le manque de joie - la mélancolie - la baisse de libido * la difficulté à se concentrer * la faible estime de soi 	<ul style="list-style-type: none"> * la perception négative de la réalité * la désorganisation * plus de difficulté dans les relations * l'absentéisme * la tendance à s'isoler - l'abus de télévision * la consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues * l'évitement des situations exigeantes

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Comment diminuer le stress

- o Les quatre méthodes les plus conseillées pour éliminer petit à petit ou éviter le stress et l'anxiété:
 - o Sortir de temps en temps de ses habitudes.
 - o Se préparer à l'évènement ou au changement qui va s'opérer dans son quotidien. Préparer l'enfant à la rentrée scolaire par exemple ou à la séparation éventuelle de votre couple.
 - o Donner à l'enfant le temps de décompresser et de se laisser aller au moins 2 fois par semaine.
 - o Lui permettre de décider sur la résolution d'un supposé problème et d'apprendre soi-même à relaxer et enseigner les méthodes à l'enfant.
 - o Exemple: Stress face aux examens

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Définition

Anxiété :

- Se caractérise par un état affectif négatif et des symptômes de somatiques de tension. La personne qui en souffre a le sentiment qu'elle ne pourra pas maîtriser les événements qui vont survenir, ce qui en fait une émotion désagréable à vivre.
- Pour la majorité, l'anxiété est bénéfique : elle constitue une réponse adaptée à une situation appréhendée.
- Les performances physiques et intellectuelles peuvent être dynamisées et améliorées par l'anxiété. Au fil du temps le jeune développera des stratégies d'adaptation qui lui permettra de traverser la plupart des situations anxiogènes.

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Manifestations comportementales	Manifestations physiologiques	Manifestations cognitives	Manifestations affectives
Agitation ou diminution des gestes	Augmentation du rythme cardiaque	Estimation plus ou moins réaliste du danger	Inquiétude
Tremblements	Tension musculaire	Estimation plus ou moins réaliste de la capacité à faire face à la situation	Irritabilité
Mouvement stéréotypés, compulsions (TIC)	Serrement dans la poitrine	Pensées irrationnelles ou catastrophiques	Nervosité
Évitement d'une situation	Boule dans la gorge	Ruminations et obsessions	Appréhensions
	Rougeur ou pâleur dans le visage		Panique et détresse
	Mains moites		
	Extrémités froides		
	Crampes d'estomac et problèmes digestifs		
	Difficultés de sommeil		
	transpiration		

08-05-2013

Anxiété non contrôlée

- L'anxiété devient anormal lorsqu'elle perd sa fonction d'aide et qu'elle amène le jeune à éviter toute situation comportant menace ou un danger.
- Devient pathologique lorsqu'elle persiste une certaine période et qu'elle engendre une souffrance et des dysfonctions importantes dans la vie quotidienne d'un enfant ou d'un adolescent.
- On parle alors de trouble d'anxiété

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Trouble anxieux

- Chez les enfants, le trouble anxieux le plus fréquent est l'anxiété de séparation.
- Chez les adolescents on retrouve l'anxiété généralisée, la phobie sociale, le trouble de panique, et le trouble obsessionnel-compulsif.
- Leurs conséquences sur le développement sont considérables. Les troubles anxieux évoluent naturellement passant de l'aggravation à l'accalmie.

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Différentes sources d'anxiété

L'anxiété de séparation :

Ce manifeste avant tout par une peur excessive, une détresse de l'enfant d'être séparé des personnes auxquelles il est attaché (habituellement ses parents) ou de devoir quitter la maison sans ces personnes.

L'anxiété généralisée :

Un trouble dans lequel l'enfant ou l'ado manifeste des préoccupations marquées et incontrôlables envers de nombreux objets ou situations. Bien qu'elles ne provoquent pas des manifestations caractéristiques, comme des attaques de panique ou des compulsions, ces préoccupations sont persistantes et affectent régulièrement l'ensemble du comportement. L'objet des préoccupations peut changer en cours de développement mais les soucis sont toujours extrêmes et irréalistes, et souvent en rapport avec des préoccupations qu'on observe avant l'âge chez l'adulte.

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Différentes sources d'anxiété

- Phobie sociale:

Se caractérise par une peur prononcée et persistante d'une ou plusieurs situations sociales dans lesquelles l'enfant ou l'ado pourrait faire l'objet de l'observation attentive et de l'évaluation et négative d'autrui.

- Phobie spécifique:

Se caractérise par une peur prononcée et persistante d'une ou plusieurs situations sociales dans lesquelles l'enfant ou l'ado pourrait faire l'objet de l'observation attentive et de l'évaluation et négative d'autrui.

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Solution?

- Comme parent, vous êtes un exemple.
 - Restructuration cognitive
 - Exposition

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Solution?

- Restructuration cognitive
 - Modifier les croyances extrêmes et non réaliste
 - But: De penser de manière plus réaliste
 - Comprendre la relation entre les pensées, les émotions et les comportements
 - Comprendre que la façon de penser mène à différentes émotions
 - Apprendre à identifier les pensées négatives, irréalistes ou non aidantes, à les confronter, à les remplacer par des pensées plus réalistes ou plus aidantes.

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Restructuration Cognitive (RC)

o Les étapes de la RC

- o Identifier la pensée derrière l'émotion
- o Regarder les évidences reliées à cette pensée
- o Évaluer la pensée en se basant sur les évidences
- o Examiner les conséquences de l'évènement qui fait peur

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Restructuration cognitive

1. Identifier la pensée derrière l'émotion

- o Questions à poser:
 - o Pourquoi je me sens anxieux?
 - o Qu'est-ce que j'ai peur qui arrive?
 - o Qu'est-ce qui m'inquiète?

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Restructuration cognitive

2. Regarder les évidences reliées à cette pensée (Objectif: réduire l'estimation de la probabilité que l'événement négatif survienne)

- Prédications négatives les plus fréquentes
 - Anxiété de séparation: maman se blessera dans un accident et ne reviendra jamais
 - Phobie sociale: je vais faire quelque chose de stupide et tout monde va rire de moi
 - TAG: je vais échouer mes examens
- Questions à se poser:
 - Comment je sais que ça va arriver?
 - Quelles sont les évidences? (Évidences: expériences passées, connaissance générale (faits, info), perspective différente (surtout avec les ados)

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Restructuration cognitive

3. Évaluer la pensée en se basant sur les évidences

- Questions à poser:
 - Combien de chances que ça arrive?
 - Adolescents: probabilités
 - Enfants: beaucoup, moyen, peu

4. Examiner les conséquences de l'événement qui fait peur

- Questions à poser:
 - Quel est le pire qui peut arriver?
 - Si le pire arrive, qu'est-ce que je peux faire?

Exemple

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013

08-05-2013

Pensées qui calment

- Questionner les pensées amène en même temps le jeune à développer une nouvelle façon d'agir et des pensées plus réalistes:
 - « Je vais faire des petits cartons pour me rappeler ma présentation »
 - « Je vais faire des pratiques à la maison »
 - « Je vais respirer tranquillement »

Line Langlais, Psed, 24 avril 2013

08-05-2013

Solution?

- Exposition
- Documents:
 - Questions pour modifier les pensées
 - Thermomètre de l'anxiété
 - Exemple de RC

Line Langlais, Psed, 24 avril 2013

08-05-2013

- Conclusion
 - Apprendre à relaxer soi même pour être en mesure de mieux aider son enfants

- Questions???

- Coordonnée: (418)656-2131 poste 6064
- Courriel: line.langlais.1@ulaval.ca

Line Langlais, Psed. 24 avril 2013