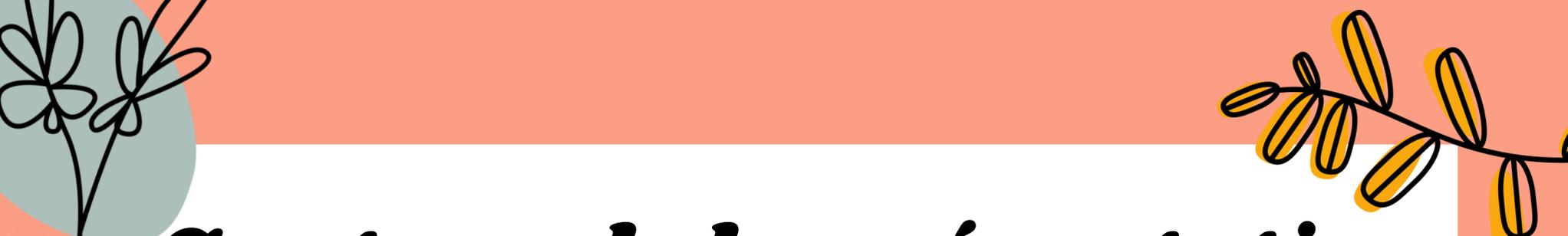


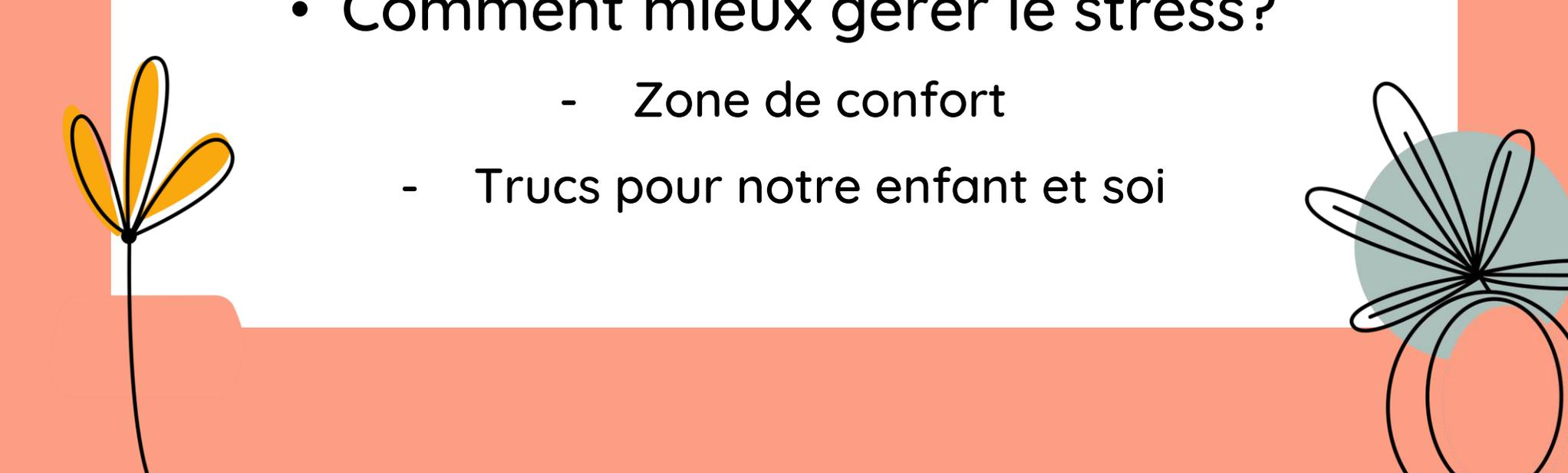
L'anxiété chez les enfants



Andreea Toma Ps.Éd, 2024



Contenu de la présentation

- C'est quoi le stress?
 - Les sources du stress
 - Les manifestations
 - Comment mieux gérer le stress?
 - Zone de confort
 - Trucs pour notre enfant et soi
- 

D'où est-ce que ça vient cette bibitte-là?



La peur/stress

- Réaction normale face à un danger réel jouant un rôle important dans la survie de l'espèce
- Menace = concrète et spécifique

L'anxiété

Bien que l'anxiété soit une sensation pénible et désagréable, l'anxiété n'est pas dangereuse.

(face à une menace objective)





(Palazzolo et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908)

L'important, c'est le dosage

Voici une vidéo expliquant en détails cette différence



Les 4 ingrédients du stress

Bonjour !
Plusieurs d'entre vous sont venus
accompagnés de leur Stress ce matin !
C'est normal...

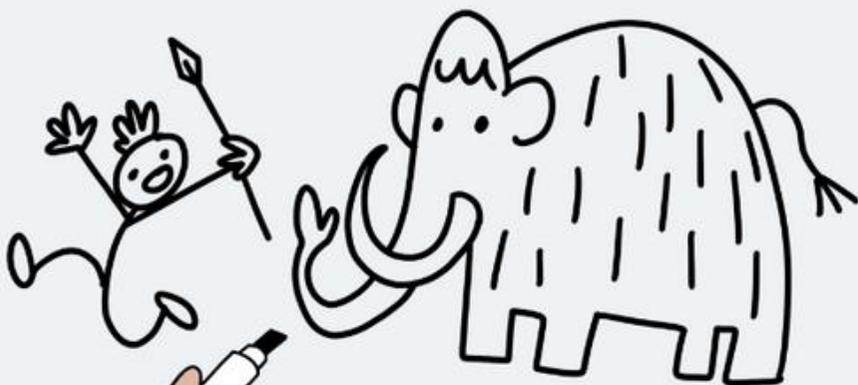
J'ai même pas
choisi ma classe.

Je veux pas parler
devant les autres.

Tiré de <https://monstressetmoi.com/la-recette-du-stress.php>



-30.000 AV. J.C.

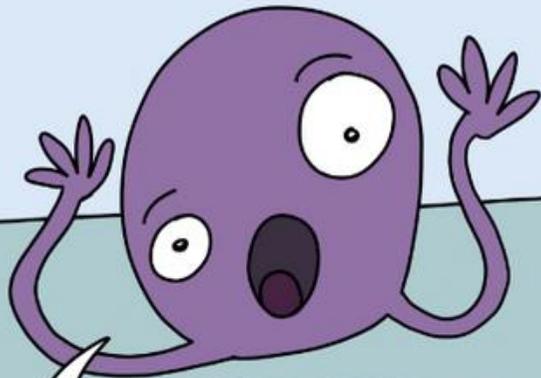


Leur Stress leur permettait
de générer l'énergie nécessaire
pour fuir ou combattre les
mammouths.

SPIN

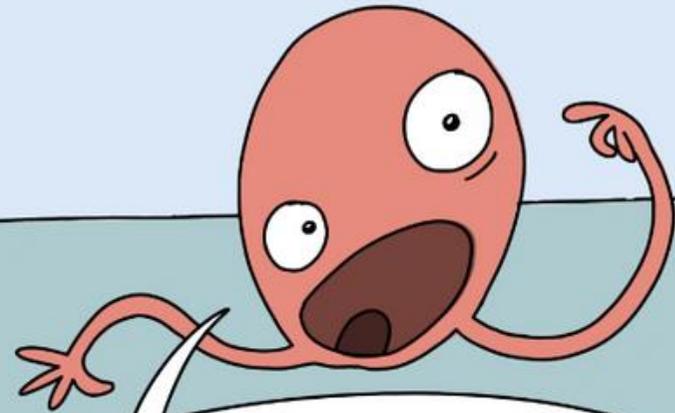
Aujourd'hui,
les mammouths se font rares,
mais le Stress apparaît dès qu'un des ingrédients
de sa recette préférée est présent
dans une situation.

Sens du contrôle faible



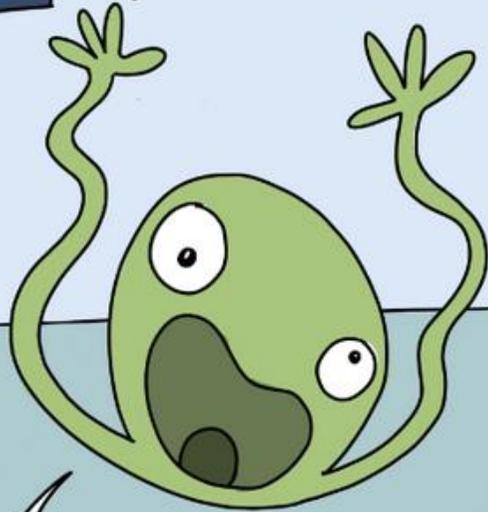
J'apparais quand mon humain a l'impression d'avoir peu de contrôle sur sa situation !

Personnalité menacée



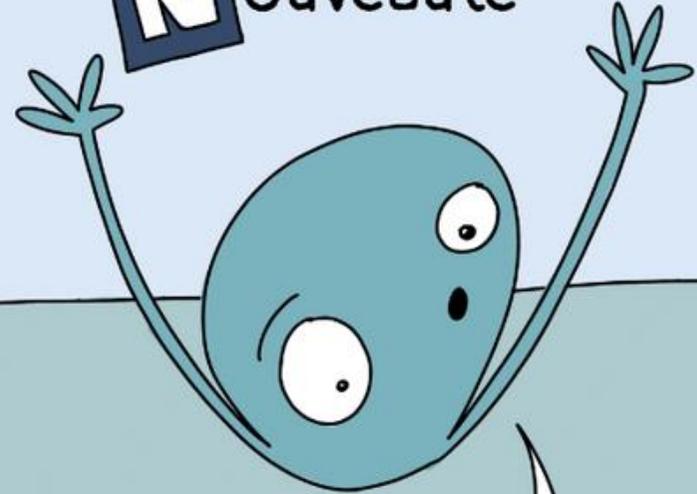
Moi, je débarque quand mon humain a peur de ne pas se sentir à la hauteur ou d'être jugé.

Imprévisibilité



Quand quelque chose d'imprévu se produit, je suis là !

Nouveauté



J'arrive à la rescousse de mon humain dès qu'il vit quelque chose de nouveau !



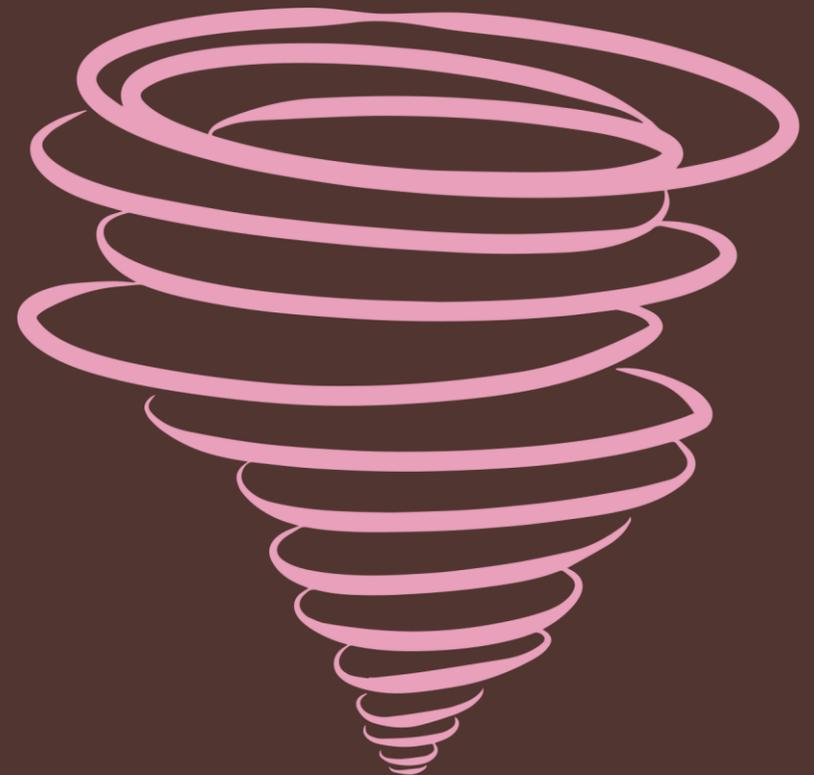
Les 4 ingrédients du stress

S Sentiment de perte de contrôle

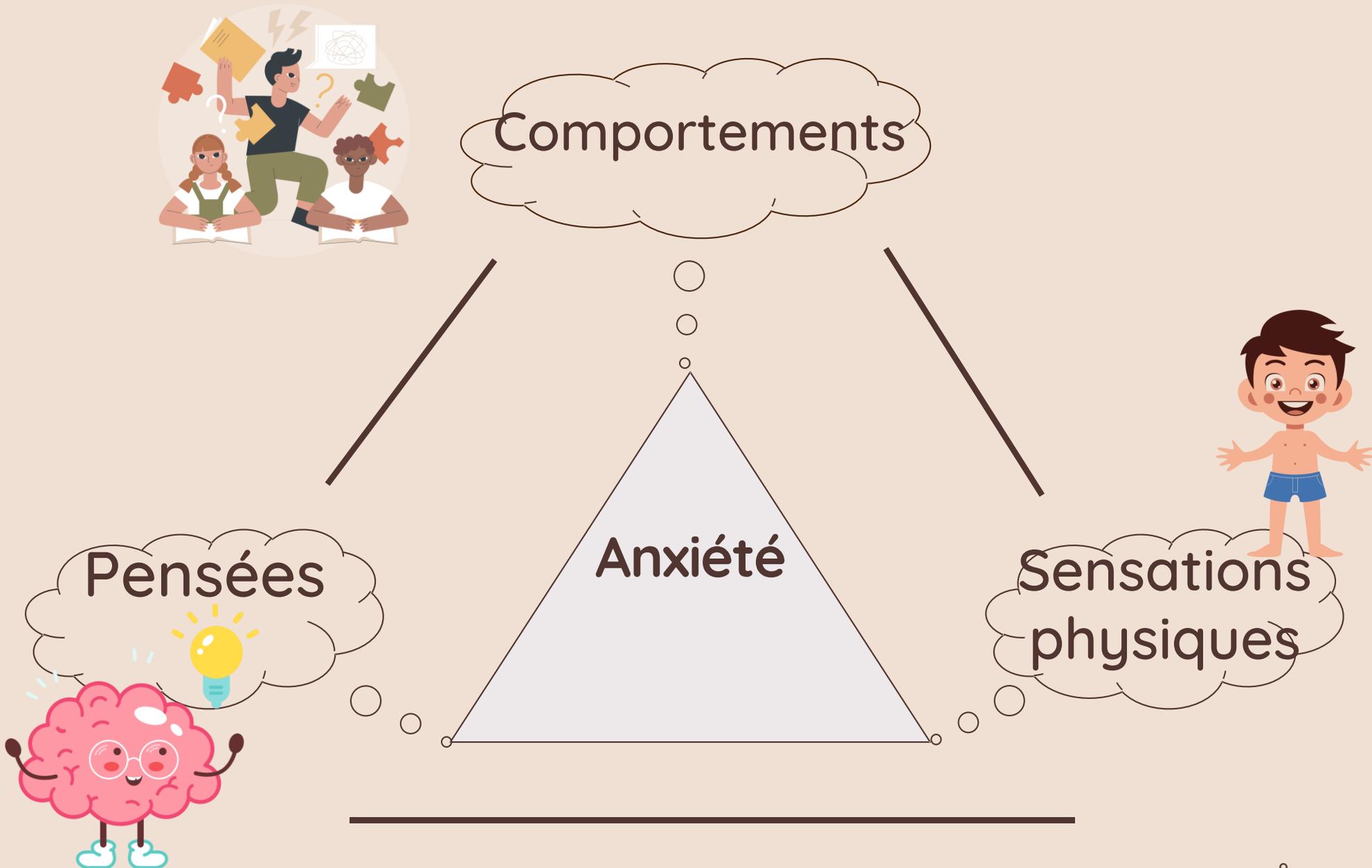
P Personnalité menacée

I Imprévisibilité

N Nouveauté

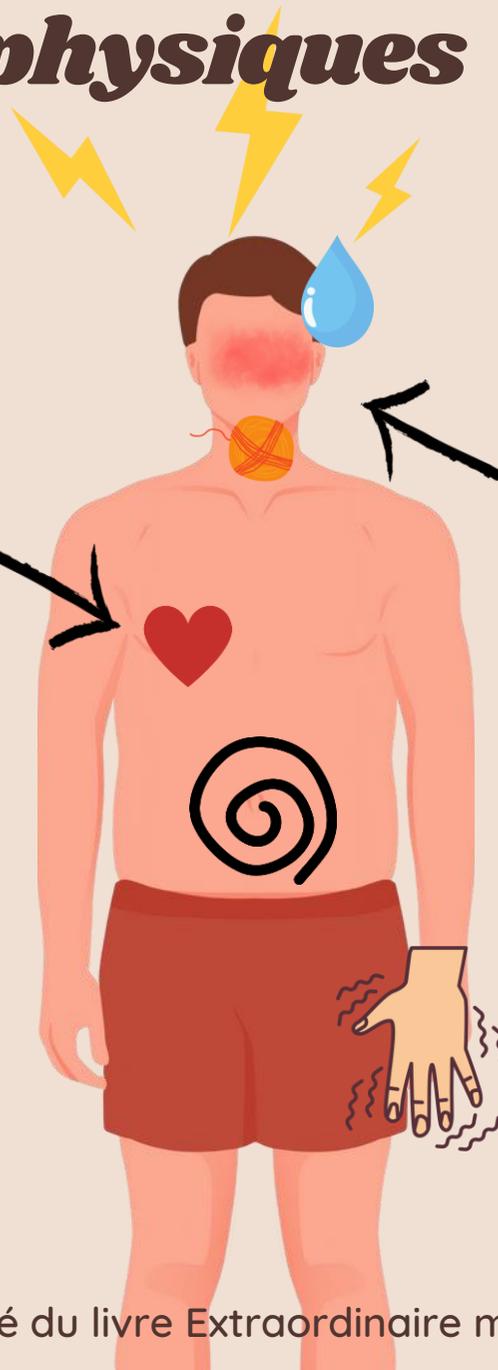


Les 3 manifestations du stress



Sensations physiques

- Maux de ventre, nausées, papillons dans l'estomac
- Augmentation du rythme cardiaque
- Sensations de chaleur et/ou frissons
- Mains moites et/ou froideurs aux extrémités



- Maux de tête et étourdissements
- Rougissement
- Transpiration
- Boule dans la gorge
- Tremblements

Comportements

- J'évite la situation
- Je fais une crise
- Je pleure
- Je refuse de faire ce qu'on me demande
- Je ne demande pas d'aide
- Je me compare aux autres
- J'étudie plus que 30 minutes par jour
- Je boude, je ne parle plus



Pensées

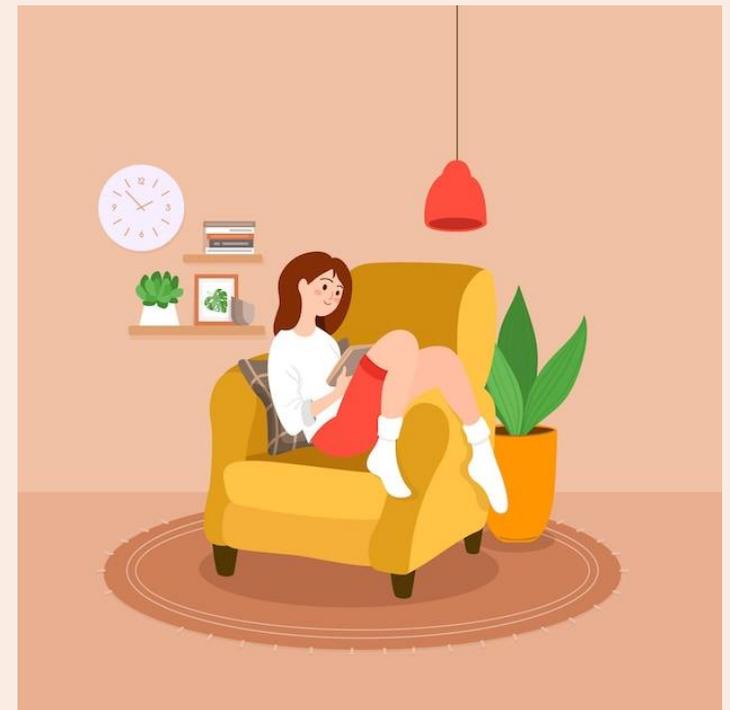
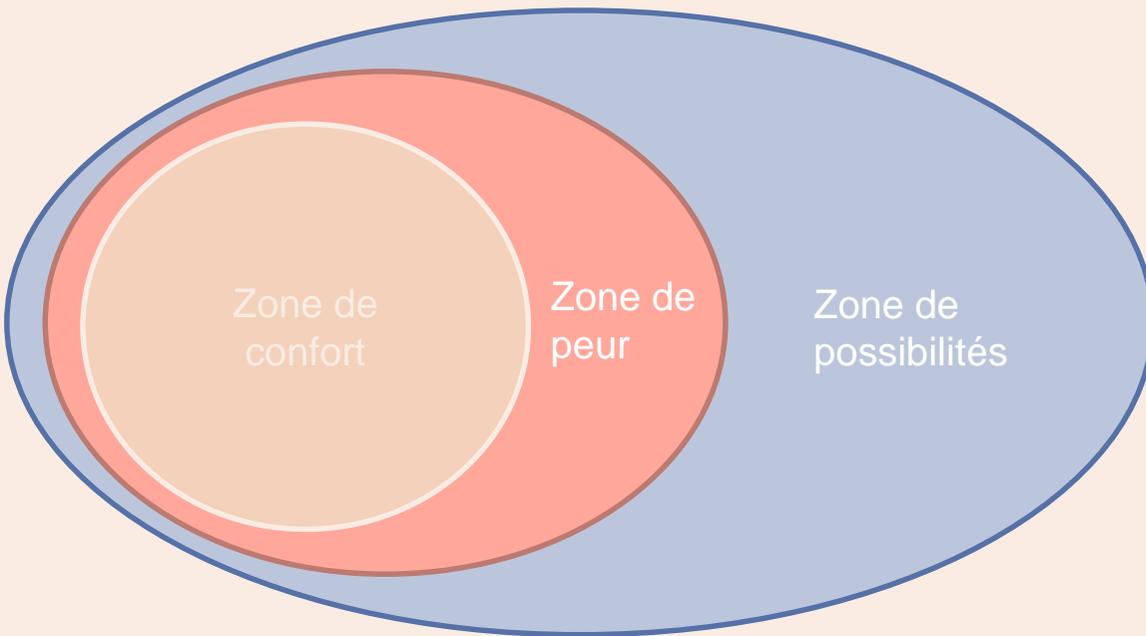
- “C’est sûr que je vais oublier mon texte pour mon oral”
- “Si on découvre mon erreur, personne ne voudra être mon ami.”
- “Ce n’est pas bon ce que je fais”
- “Je dois être très bon dans tout ce que je fais.”
- “Je suis nul.”
- “ Si je ne réussis pas du premier coup, je suis un échec. ”





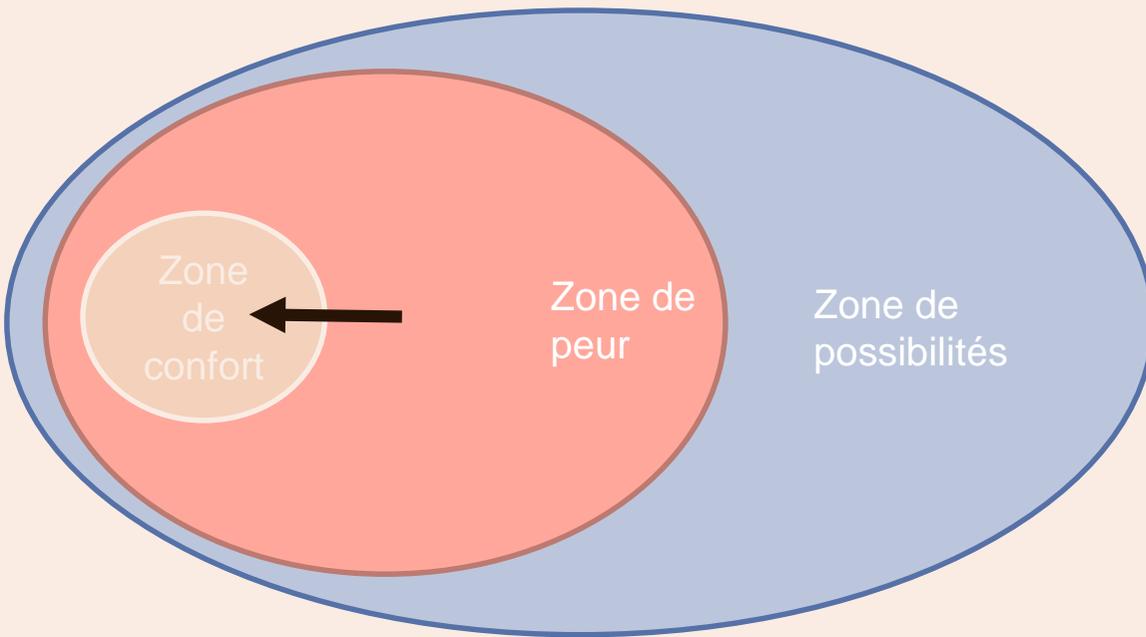
***Comment mieux gérer
le stress?***

La zone de confort



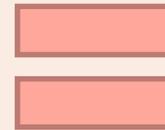
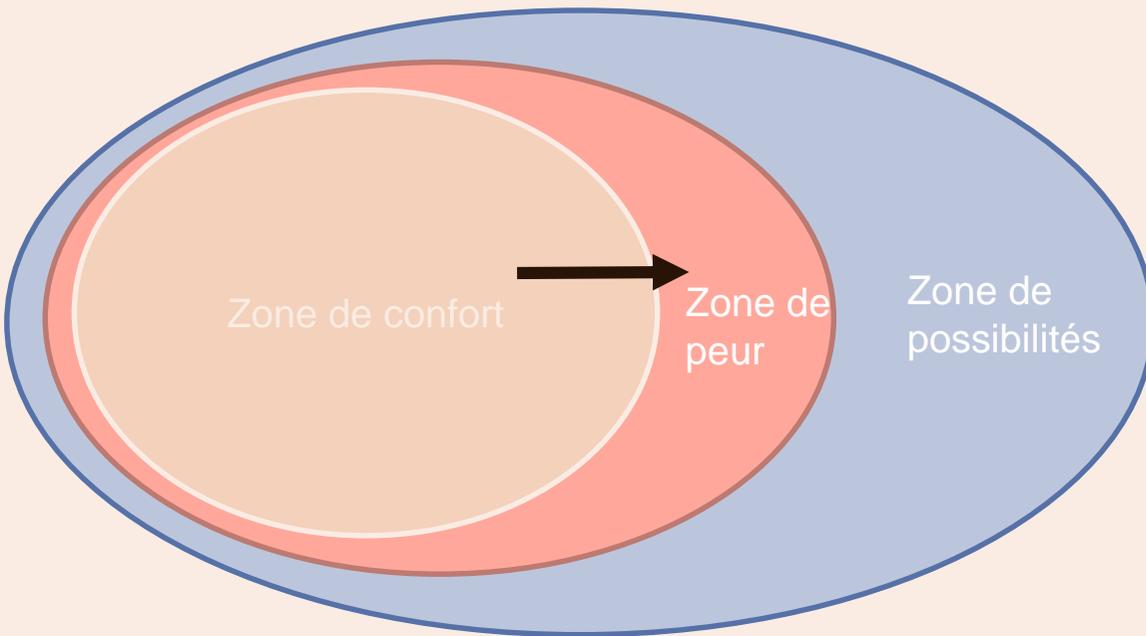
(Centre RBC d'expertise en santé mentale, 2020)

La zone de confort



**Le meilleur ami de
l'anxiété est
l'évitement**

La zone de confort

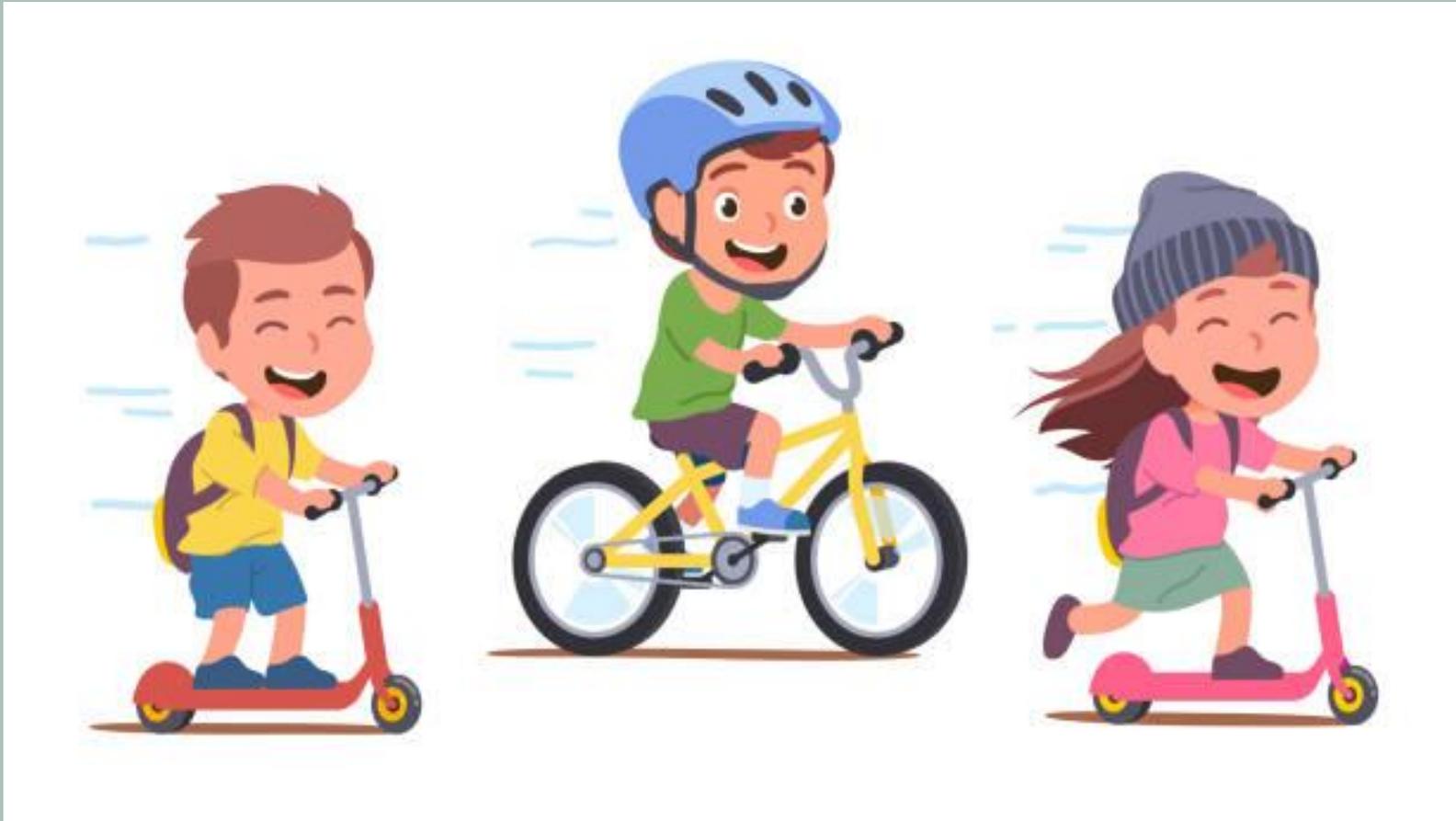


Un piège à éviter

L'accommodation



Prendre des risques



1- Dépenser l'énergie accumulée

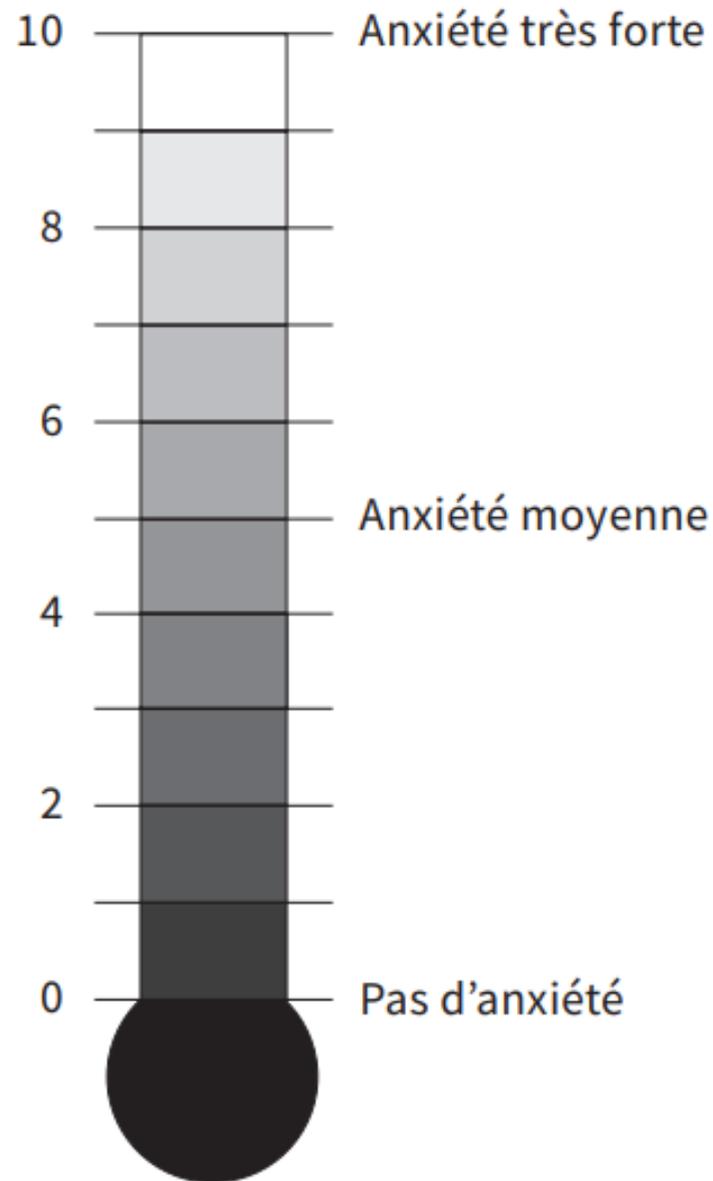




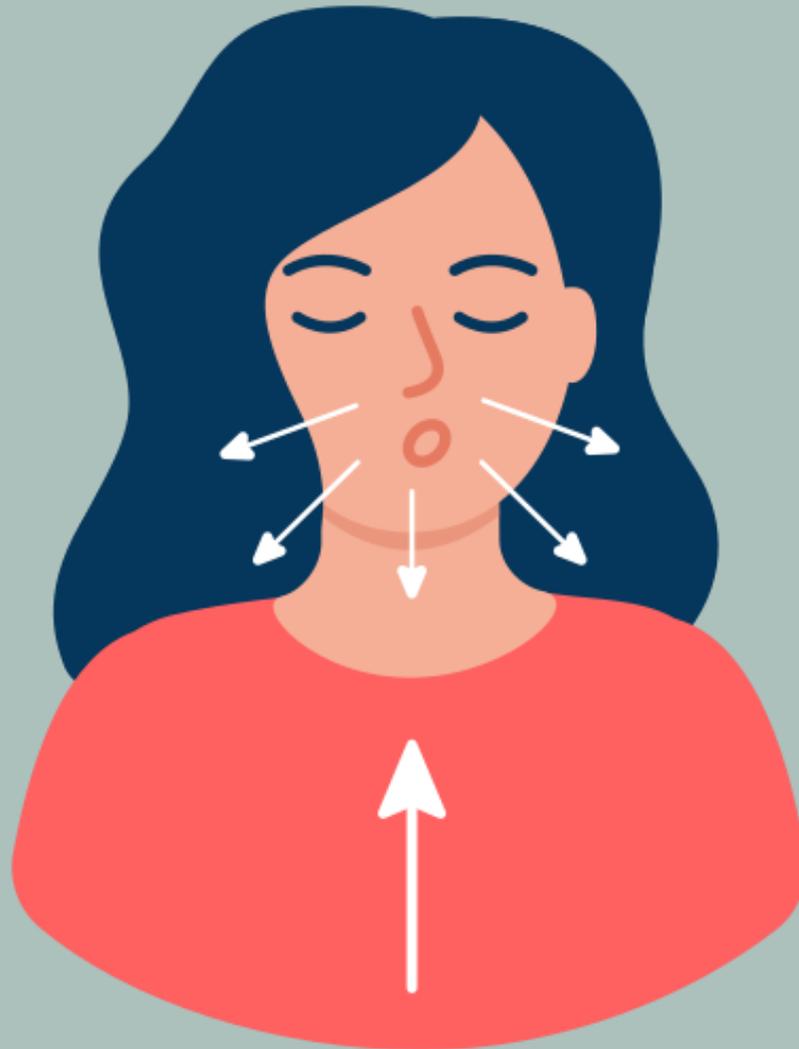
5

EXERCICE 1

Le « thermomètre des émotions »



2-Calmer les réactions de mon corps



Une méditation pour les enfants

La petite grenouille



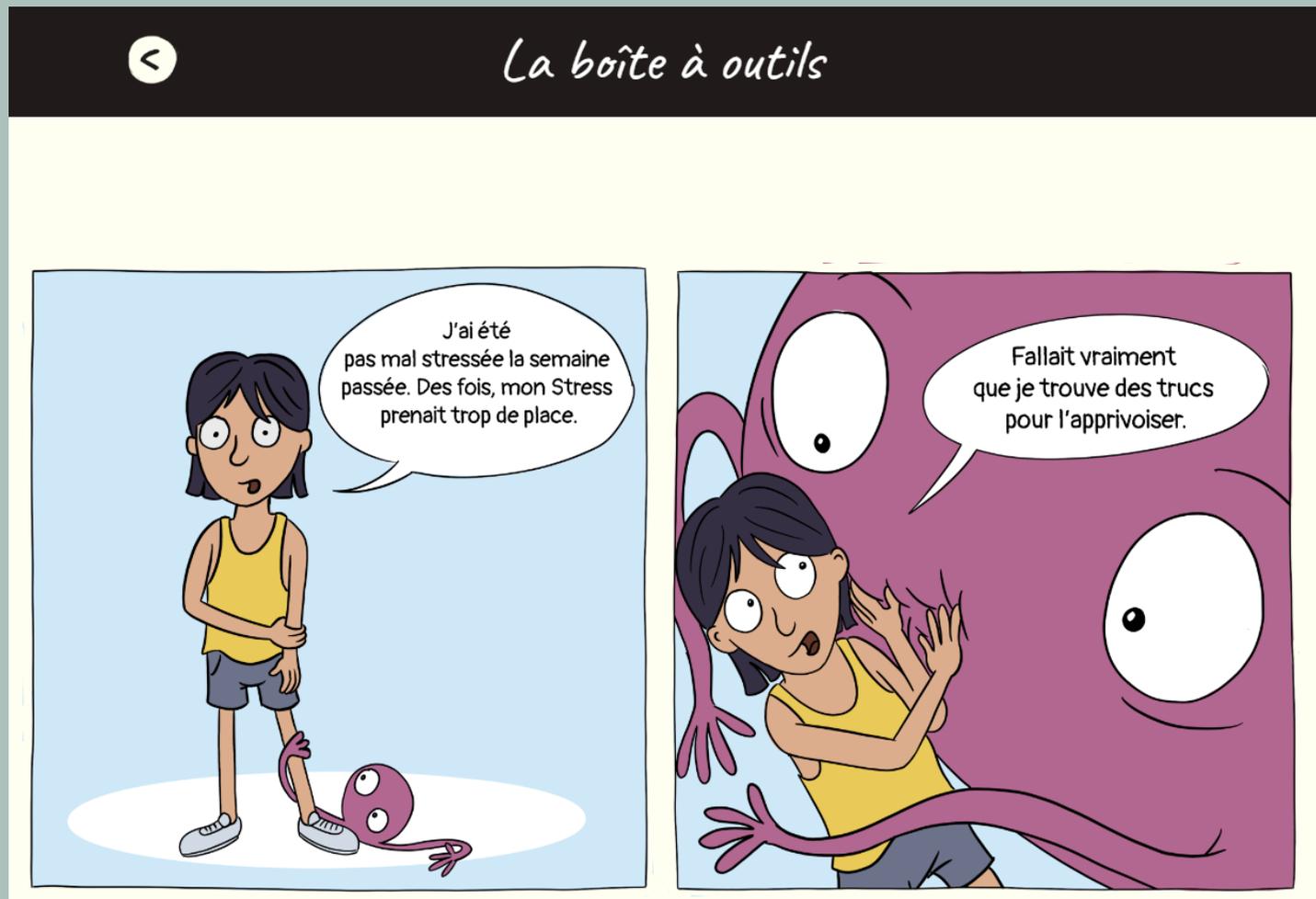
Coherence cardiaque



3-Me changer les idées



Voici une bande dessinée qui résume les différents moyens



Et moi, en tant que parent que puis-je faire?

Si nos cocos vivent du stress et bien nous aussi!

L'important c'est d'être des modèles pour les enfants:

- Partagez vos émotions et comment vous les gérer
- Acceptez de faire des erreurs
- Prenez soin de vous



Et moi, en tant que parent que puis-je faire?

Rendre l'environnement sécurisant et prévisible aide à diminuer le SPIN



- Routine simple et constante
- Règles claires et conséquences logiques
- Avoir une attitude positive et être à l'écoute

Il n'y a **pas un truc miracle.**

Chacun a différents moyens et ce qui fonctionne pour quelqu'un peut ne pas fonctionner pour toi.

Il faut essayer pour savoir ce que tu peux mettre dans ta boîte à outils du stress.



(Centre RBC d'expertise en santé mentale, 2020)

MERCI

As-tu des questions?

Références

- Centre RBC d'expertise en santé mentale. (Mai 2020) *Hors Piste: Parler d'anxiété sans stress... pour les parents*
- Centre d'étude sur le stress humain. *La recette du stress.*
<https://monstresetmoi.com/la-recette-du-stress.php>
- Centre d'étude sur le stress humain. *La boîte à outils.*
<https://monstresetmoi.com/la-boite-a-outils.php>
- Couture, Nathalie et Geneviève, Marcotte. *Extraordinaire moi calme son anxiété de performance.* Éditions Midi Trente. 48 pages