



Bulletin santé mentale Anxiété pour les Parents

Conseil scolaire
de district catholique
Centre-Sud

LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES EST L'AFFAIRE DE TOUS !

La santé mentale des jeunes!

par D^{re} Marie-Josée Gendron, psychologue et leader en santé mentale

Le saviez-vous?

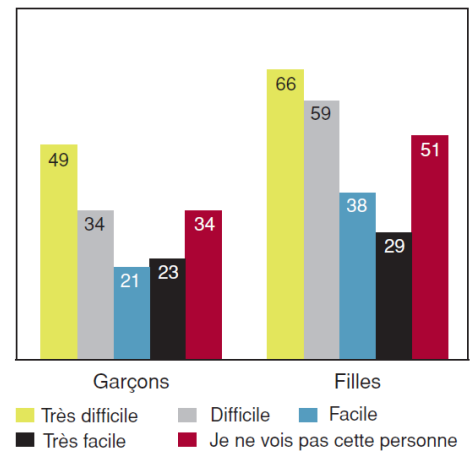
Plus de 20% des Canadiens souffrent d'un problème de santé mentale grave. Dans la plupart des cas, les troubles apparaissent avant l'âge de 18 ans. C'est-à-dire qu'un jeune sur 5 souffre actuellement. Chaque année, plus d'un quart de ces jeunes atteints d'un trouble de santé mentale décrochent de l'école. Selon le dernier sondage de l'Agence de santé publique du Canada (2011) auprès de 26 000 jeunes, à partir de la 6^e année, de plus en plus d'élèves déclarent un niveau élevé de problèmes affectifs.

C'est autour de 9 -10 ans que les problèmes ont le plus souvent tendance à apparaître. L'anxiété représente la plus grande incidence des troubles psychiatriques et compte pour environ 13% des troubles de santé mentale. De plus, l'anxiété représente souvent le premier signe des difficultés émotionnelles. L'anxiété est le rhume de la santé mentale.

Outiller les jeunes avec des habiletés de vie, leur fournir de l'intervention et du soutien psychologique dès que les problèmes apparaissent aident à promouvoir une meilleure santé mentale pour tous et à réduire l'incidence ainsi que la durée des difficultés.

Les études démontrent qu'une bonne relation avec les parents (soit l'un ou l'autre ou les deux) peut avoir un effet protecteur par rapport au développement des problèmes de santé mentale. Le sondage auprès des jeunes Canadiens dévoile que plus les jeunes ont de la facilité à communiquer avec leurs parents (autant la mère que le père), moins ils ressentent des problèmes affectifs. C'est important cependant de souligner qu'il s'agit ici de corrélation entre ces deux facteurs et une corrélation ne sous-entend pas que l'un des facteurs est entièrement responsable pour l'autre, simplement qu'il y a une relation forte entre les deux.

3.22 Élèves ayant déclaré un niveau élevé de problèmes affectifs, selon la mesure dans laquelle il est facile pour eux de parler à leur mère et selon le sexe (%)



Signes d'anxiété:

L'anxiété se différencie de la peur par le danger que pose réellement les déclencheurs. La peur est une réaction physique et psychologique face au danger. L'anxiété réfère à cette même réaction face à un danger perçu qui n'est pas réel ou qui ne cause pas d'angoisse chez la plupart du même âge. Voici quelques signes:

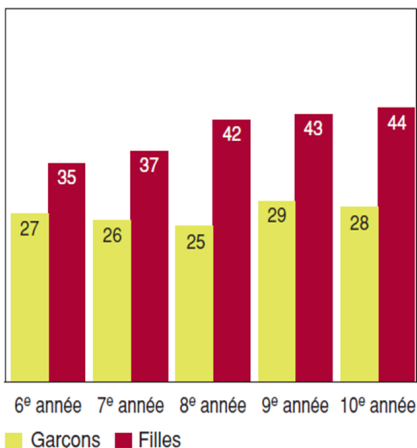
Montre une peur/la détresse ou même la colère face à des situations qui ne causeraient pas ce niveau de détresse pour d'autres enfants du même âge.

Refus d'aller à l'école
Problèmes de sommeil comme des cauchemars ou du mal à s'endormir

Se montre perfectionniste
Crise de panique, de larmes, de colère, d'immobilité ou d'agrippement aux moments de transition

Inquiétudes fréquentes et questionnement (« qu'est-ce qui se passe si...? »)

2.2 Élèves ayant déclaré un niveau élevé de problèmes affectifs, selon l'année d'études et le sexe (%)



Isolement social fréquent, peu d'amis
 Difficulté à se faire des amis
 Maux physiques (par ex., maux de ventre, etc.)
 Inquiétudes excessives face aux devoirs, les notes, etc.
 Frustrations fréquentes
 Timidité excessive
 Crainte de nouvelles situations

Causes?

Plusieurs facteurs jouent un rôle déterminant dans le développement de l'anxiété tels que les prédispositions génétiques et biologiques, la sensibilité de notre système nerveux, notre tempérament, l'environnement à la maison et notre expérience vécue (trauma, etc.). Il est important de reconnaître que le système nerveux de certains enfants sont plus réactifs par rapport au stress de leur environnement, ce qui les rend plus vulnérables au stress en général.

Les enfants partagent souvent les mêmes soucis et peurs que leurs parents. Par conséquent, il faut faire attention à notre comportement face à eux. Essayer de pratiquer des bonnes stratégies de résolution de problèmes lorsque cela est nécessaire. Les enfants apprennent davantage en nous regardant qu'en nous écoutant. Ils modèlent souvent ce qu'ils voient.

Il y a aussi des enfants qui développent des croyances erronées de ce qui est dangereux. Il est important de les aider à développer la pensée critique et évaluer de manière réelle des peurs irrationnelles ou des fausses croyances. Cependant, il serait prudent d'éviter de rejeter ou de ne pas tenir compte des peurs d'un enfant anxieux, ce qui pourrait simplement empirer la situation.

Lorsque vous remarquez que votre enfant souffre de difficultés d'anxiété ou autres réactions de nature émotive, tentez d'observer et d'écouter afin de mieux comprendre le comportement. Essayer de noter la **fréquence** du comportement émotif, sa **durée** et son **intensité**.

Que peut-on faire?

Rassurer et donner beaucoup d'encouragement à l'enfant anxieux
 Encourager l'enfant à exprimer ses émotions en les dessinant, en parlant, ou autres activités
 Donner un message clair que la peur n'est pas une bonne raison pour évi-

ter une activité

Ne pas prendre de décisions d'éviter une activité à cause d'une peur irrationnelle. Ceci ne fera que rendre la peur plus réelle.

Récompenser les comportements courageux et non-anxieux. Lui rappeler d'autres occasions où il a conquis sa peur et que l'expérience a été enrichissante.

Reconnaître les efforts et le progrès de l'enfant et miser sur le positif.

Exprimer à quel point vous êtes fier de son courage et célébrer le progrès.

Discuter de la situation avec les autres adultes dans la vie de l'enfant (grands-parents, école, amis, etc.) pour voir si l'anxiété se manifeste de la même façon dans d'autres contextes.

Trouver des occasions pour communiquer avec l'enfant (pendant un film, par ex., on peut discuter de la peur que ressent un caractère et comment il gère sa peur).

Passer du temps de qualité avec l'enfant en faisant des activités ensemble. L'enfant apprend rapidement que l'anxiété peut être pour lui une façon d'avoir votre attention. En misant sur l'attention positive, vous évitez de lui donner de l'attention qu'à des moments où il est anxieux.

Il est plus facile de prévenir auprès d'un jeune que de guérir un adulte!



Perfectionnisme :

Communiquer à votre enfant que les erreurs sont normales et les présenter comme possibilités d'apprentissage ('Dans la vie, on apprend davantage de nos erreurs que de nos réussites'), prenez l'exemple des athlètes
 Rassurer l'enfant en disant 'tout le monde fait des erreurs, personne n'est parfait'
 Renforcer la confiance de l'enfant pour succès partiel ou efforts fournis
 Préconiser les points forts de l'enfant

Technique de relaxation

Apprenez à votre enfant des techniques de relaxation qu'il peut pratiquer au quotidien. Bien sûr que l'exercice physique réduit la réactivité de notre système nerveux. Aussi, des techniques de respiration profonde engage le système nerveux parasympathique qui réduit physiologiquement l'anxiété dans le corps. Les techniques de relaxation musculaire progressive ou la visualisation imagée sont d'autres moyens pour pratiquer le « de-stress » quotidiennement.

Enfin, il est très important d'être toujours aux aguets de soi-même et de nos bien-aimés, et de surveiller tout changement de comportement ou d'humeurs brusques pour consulter ou pour obtenir de l'aide au besoin.

Les recommandations viennent en partie d'un guide pour les parents, les *ABC of mental health* du Centre Hincks-Dellcrest au: www.hincksdellcrest.org/ABC/Welcome

Aussi, le guide *Leçons de stress* pour parents offre des bons outils au www.plusquedesmedicaments.ca/fr/stress_1_essons/insiders?parents

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS QUE LES JEUNES NE VOUS ÉCOUTENT JAMAIS, INQUIÉTEZ-VOUS QU'ILS VOUS REGARDENT TOUJOURS!

R. FULGHAM