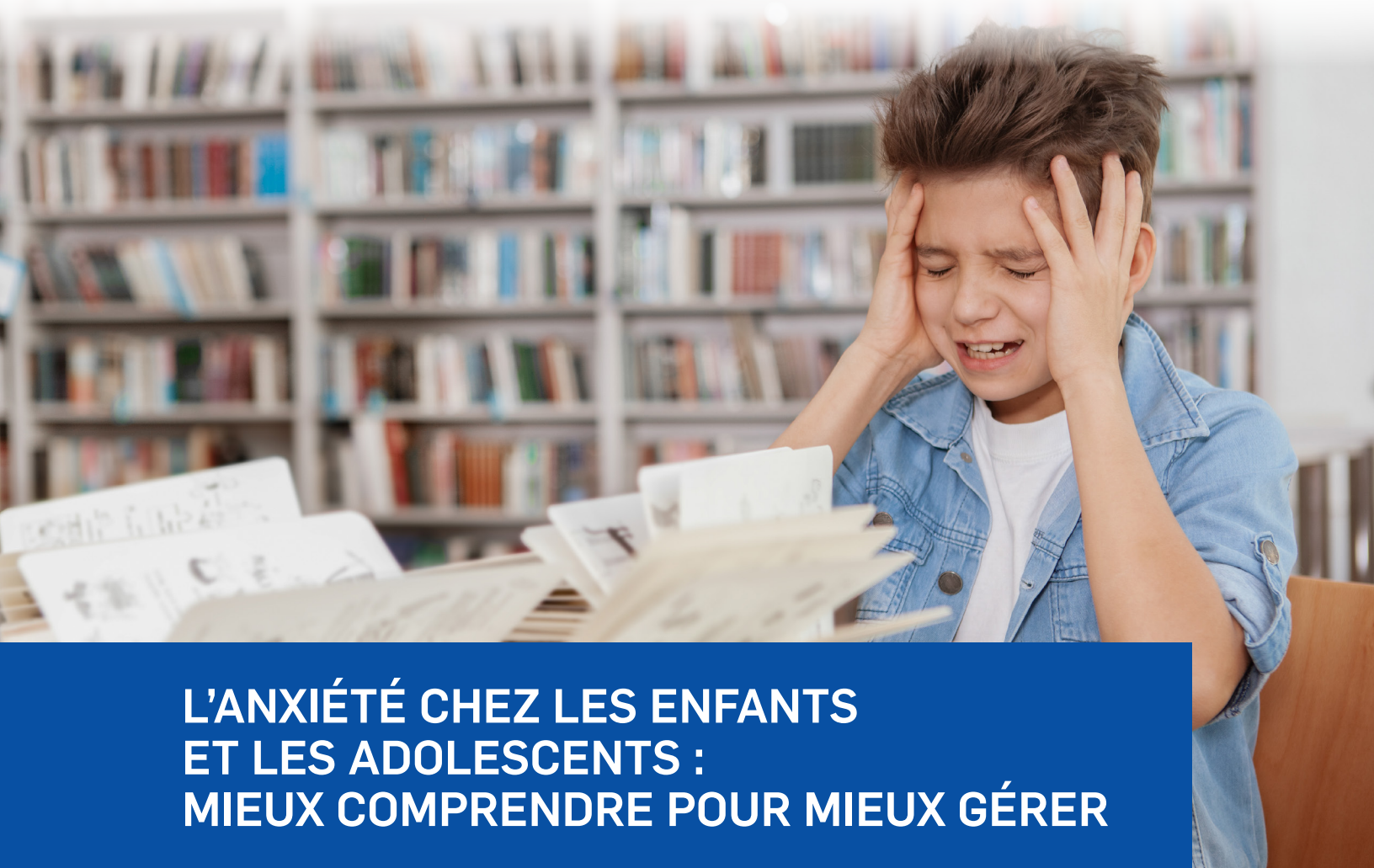




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

INTRODUCTION

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.
Sarah Kirouac, B. Éd.



L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Parents, enseignants et autres intervenants

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Manifestations cognitives du stress et de l'anxiété
- Manifestations physiologiques du stress et de l'anxiété
- Manifestations émotionnelles du stress et de l'anxiété
- Manifestations comportementales du stress et de l'anxiété

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Reconnaître les manifestations anxieuses chez l'enfant et l'adolescent.
- Comprendre les facteurs influençant l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent.
- Accompagner l'enfant ou l'adolescent dans la saine gestion de son anxiété.

CONCEPTION

- **Julie Beaulieu**, Ph. D. (Professeure en adaptation scolaire) - Université du Québec à Rimouski (campus de Lévis)
- **Sarah Kirouac**, B. Éd. (Enseignante au primaire, étudiante à la maîtrise en adaptation scolaire) - Université du Québec à Rimouski (campus de Lévis)



La crise sanitaire mondiale qui sévit depuis quelques mois a plongé toute la société dans un contexte d'incertitude, engendrant des impacts importants sur la santé mentale des individus, notamment chez les enfants et les adolescents.

La fermeture pendant plusieurs semaines des écoles primaires et secondaires a malheureusement pu occasionner des difficultés psychologiques chez beaucoup de ces jeunes. La perte de repères sociaux et scolaires au quotidien combinée aux risques sanitaires a pu déclencher des réactions de peur et de stress, voire d'anxiété chez les enfants et les adolescents. Plus spécifiquement, l'anxiété constitue la forme la plus commune de détresse psychologique chez les jeunes pouvant entraîner, en l'absence d'interventions efficaces, d'importantes conséquences sur leur développement psychologique, scolaire, social et affectif. Dans le but d'accompagner l'enfant ou l'adolescent dans la saine gestion de son stress ou de son anxiété, le parent ou l'intervenant doit disposer d'outils concrets et pratiques. Cette section du coffre à outils présente des outils pouvant soutenir et guider l'intervention auprès de l'enfant ou de l'adolescent dans le but de mieux comprendre les concepts de peur, de stress et d'anxiété, d'identifier les potentiels éléments déclencheurs, de reconnaître les signaux cognitifs, émotionnels, physiques et comportementaux ainsi que de favoriser une gestion saine de son stress ou de son anxiété en calmant ses pensées, son corps, son cœur et ses réactions comportementales. Bien que le soutien de l'intervenant ou du parent s'avère essentiel dans la saine gestion du stress ou de l'anxiété des jeunes, l'objectif principal de ce coffre à outils est de responsabiliser l'enfant ou l'adolescent dans la gestion de son stress ou de son anxiété afin qu'il devienne le plus autonome possible dans le choix et l'application des stratégies. Par ailleurs, afin de concrétiser davantage les situations stressantes et anxiogènes, des recueils de littérature jeunesse tant pour les enfants que les adolescents sont proposés à la fin du coffre à outils. Enfin, les parents et les intervenants pourront également enrichir leurs connaissances concernant le stress et l'anxiété en consultant les ressources mises à leur disposition dans le recueil pour intervenants et parents. Ce dernier présente également des guides d'accompagnement pratiques permettant aux parents et aux intervenants de soutenir leurs interventions auprès de l'enfant ou de l'adolescent.

Dans le but de créer une communauté de pratique abordant spécifiquement le stress et l'anxiété, un groupe Facebook a été formé pour partager les meilleures stratégies d'intervention pour une saine gestion du stress et de l'anxiété tant à la maison, à l'école que dans les autres milieux de vie de nos enfants et nos adolescents.

Bonne lecture!

Julie Beaulieu, Ph. D.
Professeure en adaptation scolaire et sociale
Université du Québec à Rimouski – campus de Lévis
Présidente du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)

Sarah Kirouac, B. Éd.
Enseignante au primaire au centre de services scolaire des Navigateurs
Candidate à la maîtrise, Université du Québec à Rimouski – campus de Lévis

Facebook : <http://www.facebook.com/groups/coffreaoutilanxiete/>