



SE RAPPELER

- Les parents se sentent souvent dépassés par l'anxiété de leur jeune personne car elle semble irrationnelle et perturbe régulièrement les plans. Souvent, les parents se demandent si leur jeune réagit simplement de manière excessive. Aidez les parents à s'informer et à trouver du soutien auprès de l'organisation locale de santé mentale ou des ressources en ligne. Une meilleure compréhension et des discussions avec d'autres peuvent aider à combattre leur propre anxiété à propos de l'anxiété de leur adolescent.
- L'anxiété a tendance à déformer la situation et à obscurcir la pensée. Elle peut convaincre un jeune que sa peur est la preuve d'un danger imminent plutôt qu'un sentiment intérieur subjectif.
- Encourager les adolescents à mettre en pratique ce qui leur rappelle qu'ils ne sont pas une victime impuissante. Votre présence de soutien - plutôt que la logique - face à une anxiété élevée peut aider à interrompre et apaiser des émotions tumultueuses.
- L'épée de la vérité a du pouvoir. Suggérez des versets comme ceux-ci pour leur "kit de combat" : Josué 1:9 ; Ps 118:6 ; 1 Pierre 5:7 ; Ésaïe 41:10 ; Ésaïe 43:1-4.



RECONNAÎTRE

- L'anxiété est un "mot élastique" qui décrit tout, de l'inquiétude situationnelle à la terreur chronique incapacitante. Découvrir depuis combien de temps les sentiments sont présents et à quel point ils perturbent la vie quotidienne peut nous aider à reconnaître la gravité de l'impact.
- L'anxiété est centrée sur les possibilités futures de danger et de catastrophe ("... et si..."). Les adolescents anxieux ont tendance à craindre leur propre anxiété tout en s'accrochant à l'inquiétude comme moyen de se protéger par l'hypervigilance et la rumination excessive.
- Les adolescents anxieux restent souvent bloqués dans une réaction de lutte, de fuite ou de gel. Cela pourrait ressembler à de l'agression/agitation, à de la distraction/évitement ou à un esprit qui se vide/difficultés de concentration.
- Les signes courants de l'anxiété comprennent une respiration rapide, une accélération du rythme cardiaque, des yeux qui bougent, une tension musculaire, des problèmes d'estomac, des maux de tête, des difficultés de concentration, le retrait social et des pensées incontrôlables de catastrophe. Des choses qui leur étaient faciles par le passé leur semblent impossibles maintenant.
- Si ces sentiments persistent au fil du temps, l'adolescent doit chercher de l'aide extérieure. Une visite chez leur médecin est la première étape pour accéder à des services de soutien.
- Les troubles anxieux sont très traitables car les jeunes cerveaux sont encore en développement. De nouvelles voies neuronales peuvent se former avec le temps en modifiant les schémas de pensée et en pratiquant des stratégies d'adaptation pour faire face au stress et à la peur.



RÉPONDRE

- **Éduquez.** Aidez-les à commencer à comprendre et à "lire" leur propre anxiété. Comprendre ce qui se passe peut atténuer l'impact de l'émotion intense et lutter contre l'impuissance.
- **Exprimez de l'empathie.** Essayez de vous mettre à leur place et validez ce qu'ils ressentent. Faites-leur savoir que ce qu'ils ressentent est vécu par de nombreuses personnes et qu'ils n'ont pas besoin d'en avoir peur.
- **Ne pas sauver.** Essayer de supprimer tout ce qui pourrait causer de l'anxiété crée une dépendance à notre égard et est en réalité dévalorisant pour l'adolescent. Apprenez-leur qu'ils peuvent apprendre à traverser leurs sentiments. Soyez ouvert à travailler avec eux pour modifier ce qui est attendu d'eux, sans éliminer complètement les défis.

- **Prenez des petites bouchées.** Si leur anxiété est centrée autour de la réalisation d'une activité, divisez-la en petites étapes et encouragez-les à ne prendre que la prochaine petite étape. Rappelez-leur que faire face plutôt qu'éviter l'anxiété contribue à la réduire. Et assurez-vous de célébrer chaque succès.
- **Envisagez un "pot à soucis".** Encouragez l'adolescent à "stationner" ses soucis dans un endroit concret comme un pot. Écrivez les soucis sur des morceaux de papier, puis inquiétez-vous à un moment précis chaque semaine/chaque jour. Cela offre un endroit pour que les soucis répétés se reposent, en sachant qu'ils ne seront pas ignorés.
- **Créez un "boîte à outils" :** Faites ensemble une séance de remue-ménages pour trouver 4 choses qu'ils peuvent faire lorsqu'ils commencent à ressentir de l'anxiété. Rassemblez les idées sur leur téléphone/dans un journal afin qu'ils puissent choisir parmi leurs options lorsque l'anxiété commence à augmenter.
- **Enseignez des compétences d'adaptation.** Cherchez des moyens de déplacer l'attention en dehors de leurs émotions lorsque l'anxiété commence à prendre le dessus. Idées : (i) respirez lentement, profondément et de manière répétée (ii) pensez à un sujet et commencez à énumérer des choses dans cette catégorie (iii) commencez par leurs orteils et contractez puis relâchez chaque muscle, remontant jusqu'au front en remarquant la sensation de relâchement à chaque fois.



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite
Youth Unlimited

ANXIÉTÉ