

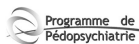
# L'anxiété chez les enfants et les adolescents:

*De l'émotion normale à la pathologie*

**Caroline Berthiaume, Ph.D.**

Psychologue clinicienne  
Coordonnatrice clinique

Clinique d'Intervention-Troubles Anxieux



Le 25 février 2009



## Introduction

- Domaine d'étude relativement récent
- Forme la plus commune de détresse psychologique chez les enfants et les adolescents
- Prévalence générale: 6% à 20% (au Québec=15%)



## L'anxiété, c'est...

- Peur, angoisse, inquiétude, gêne, timidité, nervosité, stress...
- Ces émotions se présentent lorsque la personne craint que quelque chose de grave survienne.
- Tout le monde vit ce type d'émotions (petits et grands) en réaction à des événements particuliers.



## De l'anxiété normale...

### Peur:

- Réaction normale face à un danger réel jouant un rôle important dans la survie de l'espèce
- Menace = concrète et spécifique
- La réponse de peur est instinctive et spontanée

### Anxiété:

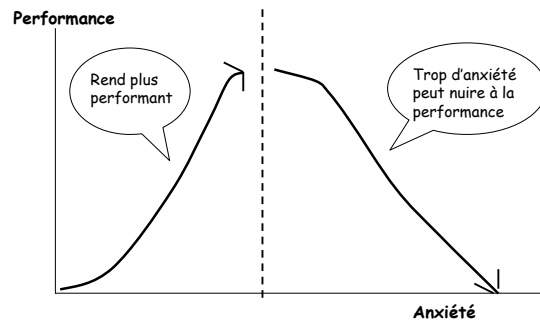
- Émotion normale face à une menace perçue (subjective)
- Expériences émotionnelles importantes dans le développement de l'enfant

## De l'anxiété normale...

### Expériences typiques:

- Peur des bruits forts, des étrangers, de la noirceur, des créatures imaginaires et d'être séparé d'avec les parents (0-5 ans)
- Peur de se blesser, des maladies et anxiété de performance (6-12 ans)
- Peur de nature sociale (13-17 ans)

Le plus souvent, ces peurs sont transitoires. Elles durent quelques semaines, puis elles disparaissent.



## À l'anxiété pathologique!

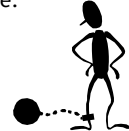
L'anxiété devient pathologique quand...

- elle devient trop intense (réaction excessive)
- elle entraîne une grande détresse.
- elle dure depuis plus d'un mois à la même intensité.
- elle devient très difficile à contrôler.  
La personne n'arrive plus à la gérer par elle-même ou avec les stratégies qui fonctionnaient auparavant.
- elle amène la personne à éviter certaines situations.

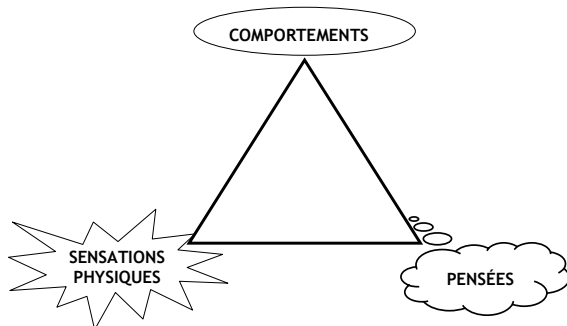
## Anxiété normale vs pathologique

Nous sommes en présence d'un TROUBLE ANXIEUX lorsque l'anxiété nuît au fonctionnement quotidien.

- Donc, la réaction d'anxiété est la même, mais chez les personnes présentant un TROUBLE ANXIEUX, l'anxiété est plus intense, plus fréquente et en vient à déranger le fonctionnement normal de la personne.



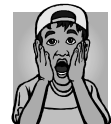
## Les 3 composantes de l'anxiété



## Sensations physiques

*Les plus fréquentes*

- Maux de ventre, nausées, papillons dans l'estomac
- Augmentation du rythme cardiaque
- Vision embrouillée
- Rougissement
- Mains moites et/ou froideurs aux extrémités
- Tension musculaire et maux de tête
- Tremblements, lourdeur musculaire
- Sensations de chaleur et/ou frissons
- Transpiration
- Étourdissements
- Boule dans la gorge



## Pensées

*Les biais cognitifs les plus fréquents*

La personne anxieuse a tendance à:

- craindre que quelque chose de négatif ou de grave va arriver.
- faire des scénarios catastrophiques.
- surestimer la probabilité que la catastrophe se produise.
- dramatiser les conséquences que ça pourrait avoir.
- oublier les autres possibilités.
- utiliser la « pensée magique ».



## Comportements

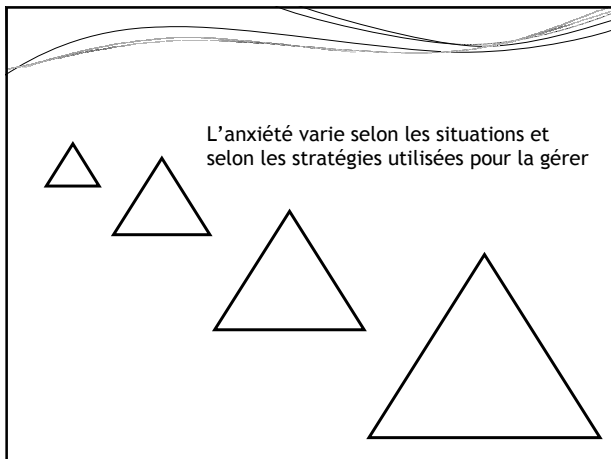
*Les plus fréquents*

- Évitement de la situation anxiogène
- Affrontement, mais avec une grande détresse
- Fuir, figer ou se battre

Chez les enfants, on observe souvent les réactions suivantes:

- Opposition
- Crises de colère
- Pleurs
- Recherche de protection auprès de l'adulte
- Autres comportements sécurisants





## 7 troubles anxieux

- Phobies spécifiques
- Trouble d'anxiété de séparation
- Phobie sociale
- Trouble d'anxiété généralisée
- Trouble panique avec agoraphobie
- Trouble obsessionnel-compulsif
- État de stress post-traumatique

Peur intense, excessive et persistante à l'égard...

<b>Phobies spécifiques</b> 	D'un objet ou d'une situation spécifique Les plus fréquentes: noirceur, animaux, hauteurs, orages, moyens de transport, etc.
<b>Trouble d'anxiété de séparation</b> 	Qu'un malheur ne lui arrive ou qu'un malheur arrive à un des parents et qu'ils doivent se séparer
<b>Phobie sociale</b> 	D'une ou plusieurs situations sociales ou de performance Peur d'agir de façon embarrassante ou humiliante devant les autres et d'être jugé négativement

Peur intense, excessive et persistante à l'égard...

<b>Trouble d'anxiété généralisée</b> 	D'une présence chronique d'inquiétudes incontrôlables Tourbillon d'inquiétudes concernant la performance, la famille, les relations sociales, la santé, les problèmes dans le monde, les situations nouvelles ou incertaines
<b>Trouble panique avec agoraphobie</b> 	De faire des attaques de panique et peur des conséquences de ces attaques Peur de mourir, de devenir fou, de perdre le contrôle, de s'évanouir, de ne pas avoir d'aide si ça arrivait, etc. + Évitement des situations lors desquelles l'enfant a fait des attaques de panique

Peur intense, excessive et persistante à l'égard...

<b>Trouble obsessionnel-compulsif</b>	De la présence d'obsessions récurrentes pensées, images ou impulsions qui s'imposent à l'esprit de l'enfant (qu'il ne désire pas avoir en tête)  + De compulsions Comportements que fait l'enfant pour se débarrasser de son obsession
<b>État de stress post-traumatique</b>	Qu'un ou des événements traumatiques vécus par l'enfant se produisent de nouveau

- ### Qu'est-ce qui rend un enfant plus à risque de développer un trouble anxieux?
- **Prédisposition biologique**  
La réaction de peur se déclenche plus facilement et plus intensément
  - **Tempérament**  
Comportement plus inhibé dans la petite enfance
  - **Manque d'expériences** où l'enfant aurait pu apprendre à gérer cette émotion
  - **Habilités pour gérer les émotions** en général
  - **Biais cognitifs:** tendance à imaginer le pire
  - **Tendance à utiliser des comportements d'évitement**

## Qu'est-ce qui rend un enfant plus à risque de développer un trouble anxieux?

- Avoir vécu des événements négatifs  
accidents, intimidation, deuil, etc.
- Par l'observation des autres  
la manière dont les autres autour de lui gèrent l'anxiété
- Pratiques parentales  
surprotection, tendance à dramatiser, tendance à utiliser l'évitement
- Psychopathologies dans la famille  
surtout trouble anxieux et dépression
- Etc.



## Quoi faire pour prévenir l'apparition d'un trouble anxieux?

- Hygiène de vie
  - Favoriser la pratique d'un sport (pousser son enfant à bouger!)
  - Aider son enfant à prévoir des moments pour la détente, des moments pour jouer... bref, des moments où il n'a pas besoin de performer
  - Favoriser des routines claires
- Hygiène du sommeil
  - Prévoir des heures de coucher stables
  - Routine avant le coucher
  - Favoriser le déclenchement de la mélatonine

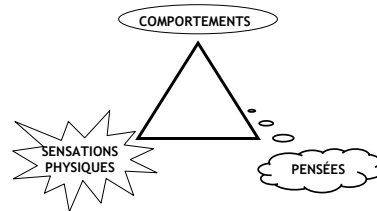


## Quoi faire pour prévenir l'apparition d'un trouble anxieux?

- Avoir une attitude calme lorsque l'enfant devient anxieux
  - Montrer que c'est une émotion normale
  - Démontrer notre confiance en sa capacité de gérer efficacement cette émotion
- Aider l'enfant à choisir des stratégies appropriées et efficaces pour gérer son anxiété
  - sans le faire à sa place!

## Quoi faire quand un enfant devient anxieux?

- Utiliser les stratégies proposées précédemment
- Penser au triangle de l'anxiété !



### 1) Identifier ce qui se passe

- Ne pas prendre pour acquis qu'on sait exactement ce qui se passe  
Laisser l'enfant parler librement de ses peurs
- Questionner pour identifier précisément chacune des composantes de l'anxiété  
(sensations physiques, pensées et comportements)
- Évaluer l'intensité de l'émotion  
Utiliser un « thermomètre des émotions »



### 2) Donner des informations

- Ne pas perdre de vue que le but premier est de redonner un certain contrôle à l'enfant sur son émotion
- Expliquer ce qui se passe en utilisant le triangle de l'anxiété
- Revenir sur le fait que l'anxiété est une émotion normale et qu'il s'agit d'une bonne expérience de « pratique » pour apprendre à la gérer



### 3) Stratégies pour gérer les sensations physiques

- Aider l'enfant à reconnaître ses réactions physiologiques associées à l'anxiété
- Démystifier les sensations physiques liées à l'anxiété
  - insister sur le fait que ces sensations ne sont pas dangereuses
- Faire des respirations abdominales avec l'enfant



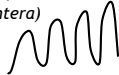
### 4) Stratégies pour gérer les pensées catastrophiques

- Aider l'enfant à identifier ce qu'il craint vraiment
  - *Qu'as-tu peur qu'il arrive?, Quel est le pire qui puisse arriver?*
- Confronter ces pensées à la réalité
  - Questionner plutôt que rassurer
  - *Y a-t-il d'autres possibilités? As-tu tendance à exagérer? Et si le pire arrivait, que pourrais-tu faire?*
  - Au besoin, donner des informations réalistes sur les choses qui lui font peur
- Aider l'enfant à formuler des pensées rassurantes
  - Attention de ne pas utiliser des pensées positives

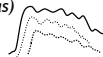
### 5) Stratégies pour gérer les comportements

- Ignorer les comportements inappropriés de l'enfant après avoir validé l'émotion (demandes de réassurances, plaintes somatiques, pleurs, tentatives d'évitement, etc.)
- En présence de comportements d'évitement...

a) Expliquer le rationnel de l'évitement (*plus tu évites, plus ta peur augmentera*)

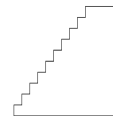


b) Expliquer le rationnel de l'exposition graduelle (*quand tu affrontes ce qui te fais peur, la peur diminue tranquillement, car tu réalises peu à peu que ce que tu crains ne se produit pas*)



### 5) Stratégies pour gérer les comportements

- Encourager l'évitement le moins souvent possible
- Encourager l'enfant à affronter ses peurs. S'il refuse, lui demander de nous proposer une étape intermédiaire
- Si la peur persiste depuis longtemps, le faire graduellement (on insiste avec douceur, mais conviction)
- Récompenser chacun des efforts
- Souligner et renforcer tous les comportements « courageux » ou de « bravoure »



### Quand consulter? Qui consulter?

- En présence d'un TROUBLE ANXIEUX
- En cas de doute, s'informer auprès des intervenants ou en parler à son médecin
- Rechercher des professionnels spécialisés en thérapie cognitivo-comportementale (TCC)



### Suggestions de lectures

- Nadia Gagnier (2007). *Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète. L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes*. Les Éditions La Presse.
- Rapee, R. M., Spence, S. H., Cobham, V., & Wignall, A. (2000). *Helping your anxious child: A step-by-step guide for parents*. Oakland, CA: New Harbinger.

