

LE CERCLE VICIEUX DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LE JEUNE DE 5 À 17 ANS

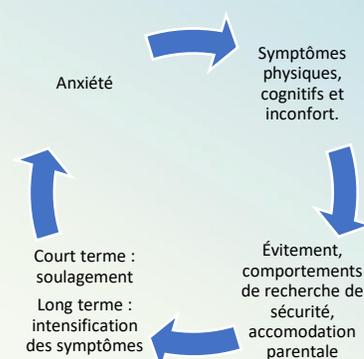
Fiche d'éducation psychologique à l'intention des intervenants œuvrant auprès des jeunes de 5 à 17 ans et leur entourage



Ce document vise à soutenir les intervenants (principalement des étapes 1 et 2 du modèle de soins par étapes) dans l'identification et la reconnaissance de comportements liés à l'anxiété chez le jeune, puis à lui fournir, ainsi qu'à son entourage, des pistes d'intervention simples. Les intervenants qui veulent approfondir leurs connaissances sur ce sujet sont invités à consulter les ressources présentées à la fin de ce document.

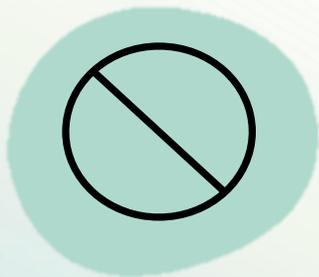
Le cercle vicieux de l'anxiété

Un jeune qui **anticipe ou est exposé** à un événement qu'il juge menaçant pourrait ressentir de la peur, l'émotion associée au stress et à l'anxiété. En réaction, il cherchera probablement à s'apaiser en utilisant par exemple des **comportements de recherche de sécurité** ou d'**évitement**. À court terme, ces stratégies favorisent l'apaisement des symptômes anxieux. Toutefois, à moyen et long terme, **elles peuvent contribuer à exacerber les symptômes anxieux et renforcer l'impression de danger**. Le jeune n'apprend pas à développer ses compétences pour faire face à la situation qu'il anticipe.



Contrairement aux comportements de recherche de sécurité ou d'évitement, **l'exposition aux situations anxiogènes favorise la diminution de l'anxiété** et l'amélioration du fonctionnement à moyen et long terme.

Qu'est-ce que de l'évitement ?



L'évitement est une réaction naturelle de fuite devant une situation réelle ou anticipée qui fait vivre de l'inconfort à l'enfant ou l'adolescent. L'évitement peut être fort utile à court terme, mais à long terme, il crée un cercle vicieux (renforcement). Le cerveau aura enregistré qu'il y a un danger associé à la situation et dès qu'elle se représentera, l'inconfort se réactivera naturellement. Cela s'explique notamment par le fait que le jeune n'aura pas développé les compétences pour faire face à cet événement. Cela peut également générer d'autres émotions désagréables comme la honte, la tristesse, et la culpabilité. Voici quelques exemples d'évitement:

- Refuser de fréquenter des endroits ou événements sociaux perçus comme menaçants (p.ex. : école, sorties avec des amis, endroits publics) ;
- Éviter des situations favorisant l'apparition de sensations physiques semblables à lorsque l'on est anxieux (p. ex : activité physique).

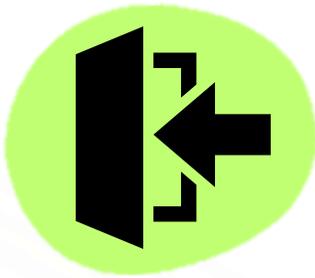
Qu'est-ce qu'un comportement de recherche de sécurité ?

Un comportement de recherche de sécurité par un enfant ou un adolescent lui sert à apaiser son inconfort dû à l'anxiété. Il vise à augmenter le sentiment de contrôle face à la situation anxiogène et à se protéger. Par exemple :

- Planifier en détail un événement social ;
- Traîner un objet rassurant en permanence (ex. : cellulaire, doudou) ;
- Réfléchir d'avance à une excuse pour quitter la situation si j'anticipe que je deviendrai anxieux ;
- Demeurer près d'un adulte de confiance ou d'une figure de sécurité.



Qu'est-ce que de l'exposition graduelle ?



L'**exposition graduelle** est le fait de vivre graduellement une situation anxiogène de manière à s'habituer aux symptômes anxieux occasionnés (habituation). Au fur et à mesure de l'exposition graduelle, les symptômes anxieux et la menace perçue de la situation diminueront. Cela s'explique entre autres par le fait que l'enfant ou l'adolescent apprendra à développer et mobiliser ses compétences pour faire face à la situation et apprivoiser ses symptômes. L'**exposition graduelle** est souvent représentée comme un escalier qui illustre les différentes étapes à franchir par le jeune pour lui permettre d'atteindre son objectif final. Pour que l'exposition contribue à diminuer les symptômes anxieux, **certains principes doivent être respectés** :

- L'exposition doit correspondre à un défi ajusté à la situation du jeune.
Est-ce que l'intensité de symptômes anxieux engendrée par cette exposition est acceptable ? Est-ce que le jeune a les compétences requises pour gérer les symptômes d'anxiété lors de cette exposition ?
- Le jeune doit recevoir un encadrement sécurisant à chaque étape du processus d'exposition afin de lui permettre de vivre ses symptômes et d'avoir du support pour en discuter.
Est-ce que le jeune aura un moment privilégié avant et après pour partager son vécu et revenir sur les conclusions qu'il tire de son expérience ?
- Le jeune doit progresser dans son processus d'exposition et éviter de demeurer à une étape trop longtemps, ce qui pourrait le rendre confortable (zone de confort) et favorisera l'évitement vers son but (zone de possibilités).
Les étapes de l'exposition graduelle sont-elles convenues avec le jeune ?
- Pour les enfants, il est suggéré de prévoir une récompense lorsque chaque étape du processus d'exposition est franchie. Dans l'enfance, la motivation extrinsèque est encore dominante.
La récompense doit être connue pour motiver l'enfant et doit s'accompagner de renforcement verbal également.



Qu'est-ce que l'accommodation parentale?

L'accommodation parentale consiste à adapter ses pratiques parentales dans le but de prévenir ou de réduire la détresse de l'enfant associée à l'anxiété (Thompson-Hollands et coll., 2014). L'accommodation est normale, répandue et souvent motivée par la bonne intention de protéger et d'aider son enfant. Toutefois, lorsqu'elle n'est pas adaptée à la réalité et aux besoins de l'enfant, elle peut contribuer à l'évitement et empêcher l'enfant de vivre des défis et donc de sortir de sa zone de confort.



L'accommodation peut également indiquer à l'enfant que son parent n'a pas confiance dans ses capacités à faire face au défi présenté, ce qui peut nuire à sa confiance en lui et à son autonomie. Voici quelques questions à se poser concernant l'accommodation au sein de sa famille :

- Lorsque mon enfant refuse de parler, est-ce que je parle à sa place ?
- Lorsque mon enfant est inquiet, est-ce que je le rassure à outrance et à chaque fois ?
- Est-ce que je permets à mon enfant d'éviter certaines situations sociales ?
- Est-ce que mon quotidien est organisé majoritairement autour des besoins de l'enfant anxieux et est-ce que je contribue aux rigidités et rituels de mon enfant ?
- Lorsque mon enfant est anxieux, est-ce que je m'assure de l'encourager tout de même à affronter ses peurs de façon ajustée et de le féliciter de ses efforts et accomplissements ?
- Quel est mon niveau d'anxiété en tant que parent lorsque mon enfant est inquiet et comment cela affecte mes pratiques parentales ?
- Est-ce que mes stratégies parentales permettent à mon enfant de se responsabiliser face à la situation ?

Quelques pistes d'intervention...

- Faire de l'éducation psychologique sur ces concepts avec l'entourage et le jeune et documenter les pratiques parentales en contexte de symptômes d'anxiété chez l'enfant (accommodation).
 - Au besoin, le questionnaire *FASA* (Échelle d'accommodation familiale) pourrait être rempli avec le parent pour nourrir la discussion et la réflexion.
- Avec le jeune et son entourage, élaborer un plan sous la forme d'un escalier décrivant chaque étape pour le soutenir vers l'atteinte de son objectif en lien avec l'exposition à une situation anxiogène. Le but est qu'il développe de nouvelles compétences pour faire face à un défi et constate qu'il est en mesure de le surmonter, ce qui diminuera naturellement le caractère menaçant de cette situation. Pensez notamment à identifier le délai, le niveau de difficulté (X/10) et la récompense à chaque étape du processus. Cela pourrait se faire avec l'aide d'outils visuels concrets comme un journal de bord.



- Aider le jeune à identifier ses symptômes physiques (nature, fréquence et intensité) et ses pensées lorsqu'il est exposé à une situation sociale qu'il juge menaçante.
- Soutenir le jeune dans le développement de ses stratégies de gestion de l'anxiété (ex. : gestion des pensées nuisibles, stratégies de relaxation) qu'il utilisera au besoin lors de l'exposition.
- Au besoin, envisagez la référence vers le groupe d'intervention pour parents d'enfants anxieux (GPEA).

Si les symptômes anxieux sont d'intensité sévère, le jeune et sa famille devraient être soutenus par un professionnel habileté dans le traitement des troubles anxieux.

Références

Anxiété Canada. (s.d.). *Évitement*. [Évitement | Blogue | Anxiété Canada \(anxietycanada.com\)](#)

Anxiété Canada. (s.d.). *Comment faire en sorte que les expositions fonctionnent POUR vous et non contre vous*. [Comment faire en sorte que les expositions fonctionnent POUR vous et non contre vous | Blogue | Anxiety Canada](#),

Bouchard, P. (2024). *Échelle d'accommodation familiale* — FASA. Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches.

Centre de toxicomanie et de santé mentale. (s.d.) Troubles anxieux. [Troubles anxieux | CAMH](#)

Centre RBC. (2022). *Hors-Piste : Le piège de l'accommodation*. [Guide intervention expédition \(05-03-2020\) \(usherbrooke.ca\)](#).

Fondation Jeunes en tête (s.d.) *Trousse jeunes : Des réponses pour voir plus clair*. [Trousse jeunes - Fondation Jeunes en Tête \(fondationjeunesentete.org\)](#)

Le manuel Merck (2023). *Trouble d'anxiété sociale*. [Trouble d'anxiété sociale - Troubles mentaux - Manuels Merck pour le grand public \(merckmanuals.com\)](#)

Thompson-Hollands, J., Kerns, C. E., Pincus, D. B., et Comer, J. S. (2014). Parental accommodation of child anxiety and related symptoms: Range, impact, and correlates. *Journal of anxiety disorders*, 28(8), 765-773.

