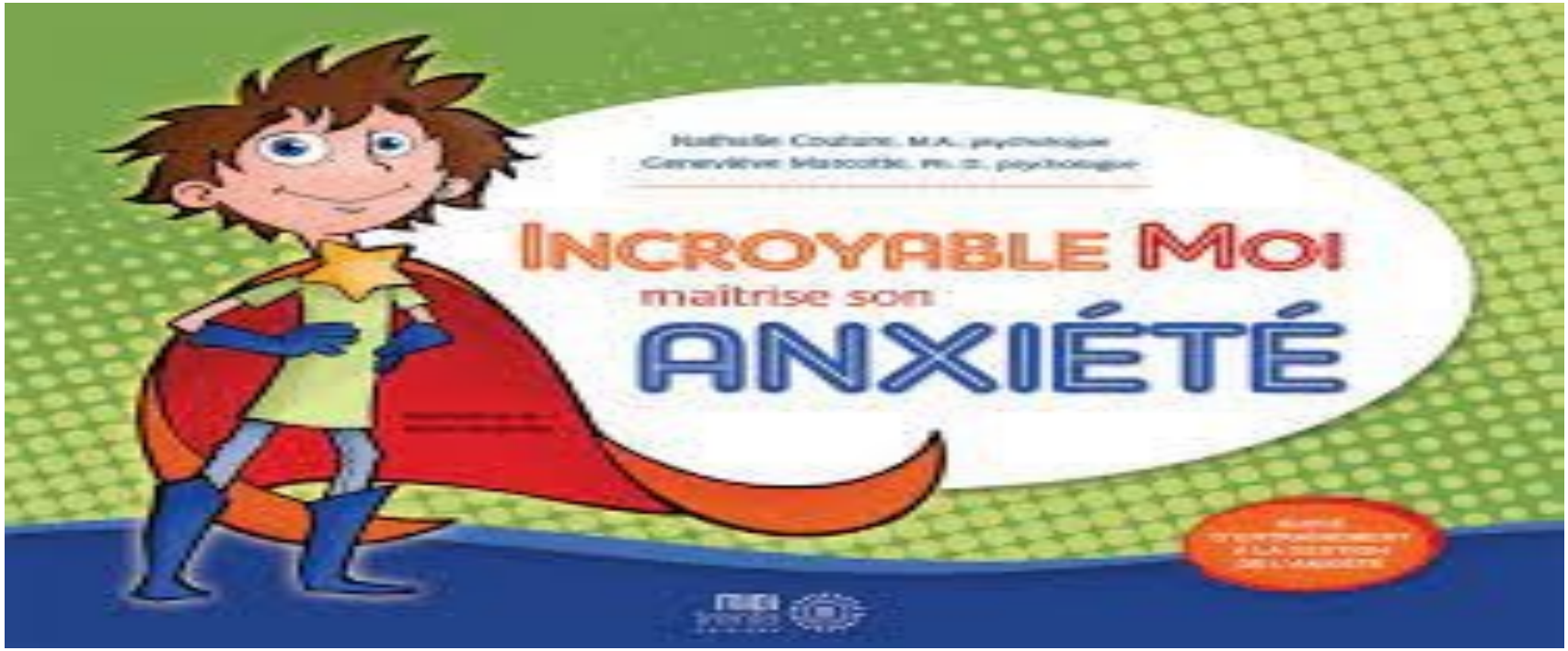


COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ CHEZ LE JEUNE ADULTE

Document réalisé par Richard Robillard richardrobillard@me.com

Conférencier

Richard Robillard -
Psychopédagogue, enseignant, formateur, consultant, conférencier et chargé de cours à l'université de Sherbrooke aux études de deuxième cycle au département d'enseignement au préscolaire et au primaire.

richardrobillard@me.com

THÈMES

Définition des concepts clés :

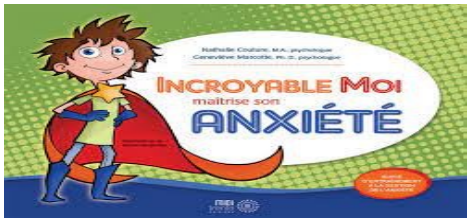
- Distinction entre le stress, l'anxiété, l'anxiété de performance, le trouble d'adaptation, etc.
- Les causes et les origines de l'anxiété. **(QUATRE FACTEURS)**
- Les mécanismes en action chez la personne anxieuse. **(QUATRE DIMENSIONS)**

Intervention auprès de l'étudiant :

- Comment soutenir les étudiants qui souffrent d'anxiété sociale/phobie sociale et qui auront à se présenter sur le campus, à faire les travaux d'équipe, les présentations orales, leur stage, etc. **(CONNAISSANCES ET PRATIQUE)**
- Comment intervenir avec un étudiant qui fait une crise de panique (présentiel vs télétravail)? **(PRENDRE LE TEMPS D'APAISER LE CERVEAU LIMBIQUE)**
- Comment pouvons-nous outiller les étudiants pour prévenir les crises de panique? **(RESPIRATION CONSCIENTE – RESSENTIR – DISTANCIATION MENTALE – PLAN D'ACTION)**
- Comment évaluer si les accommodements demandés ne viennent pas renforcer les distorsions cognitives chez les étudiants? Est-ce que certains accommodements peuvent favoriser l'évitement des situations jugées « dangereuses »? **(L'ÉVALUATION MENTALE ET DE LA RÉALITÉ)**

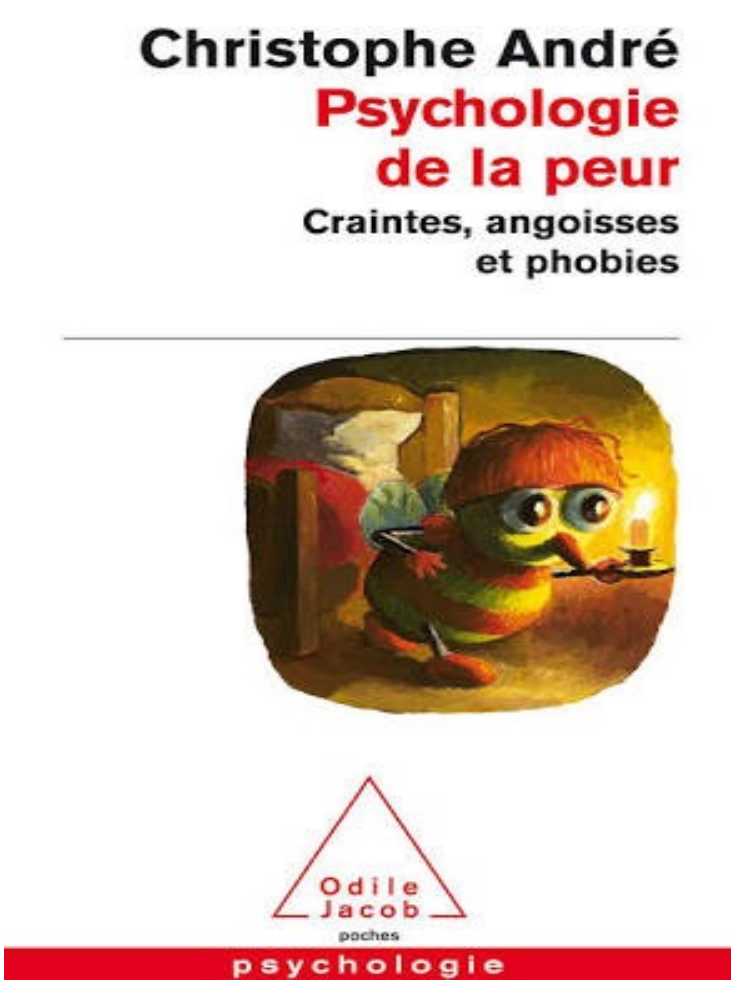
Perspectives et ouverture vers la résilience:

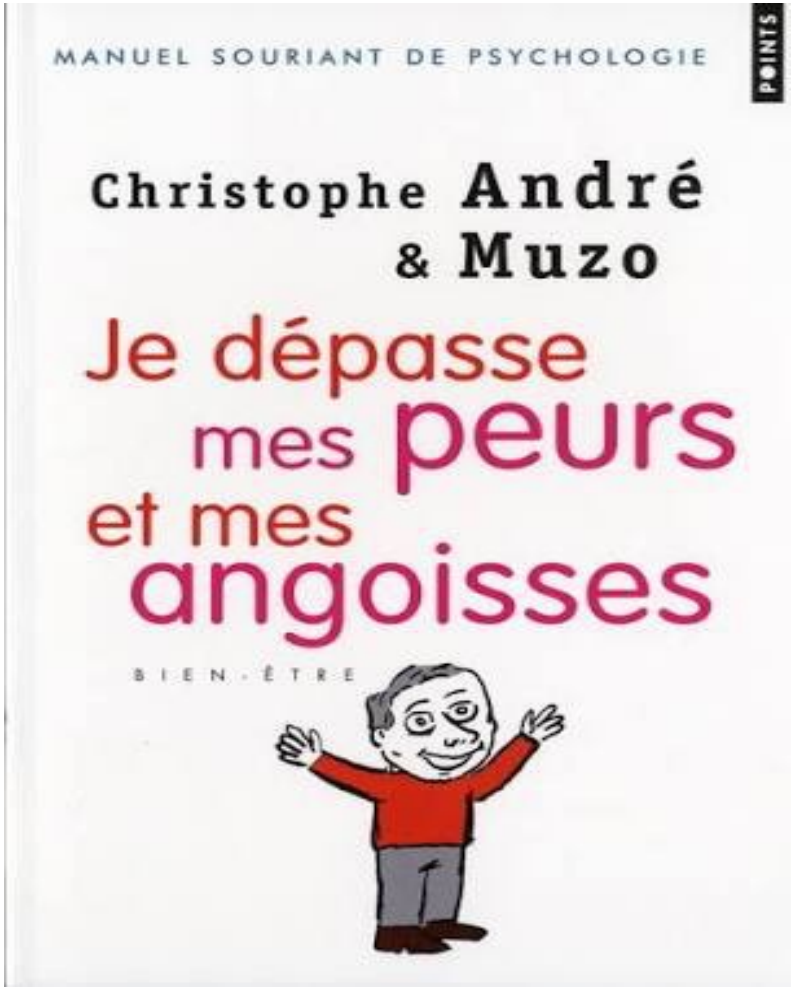
- Comment miser sur les forces des étudiants pour apprendre à vivre avec l'anxiété au quotidien. **(CONNAISSANCE ET PRATIQUE DES 24 FORCES DU CARACTÈRE)**
- Suggestions de ressources ou de lectures tant pour les étudiants que les intervenants.
- L'importance du lien de confiance, de l'accueil et de l'écoute (l'alliance thérapeutique en quelque sorte – **LIEN D'ATTACHEMENT SÉCURE**).
- Comment pouvons-nous nous protéger en tant qu'intervenants et faire attention à la fatigue de compassion? **(EMPATHIE COGNITIVE ET FAIRE CONFIANCE AU CERVEAU DE L'INDIVIDU)**



RÉFÉRENCES

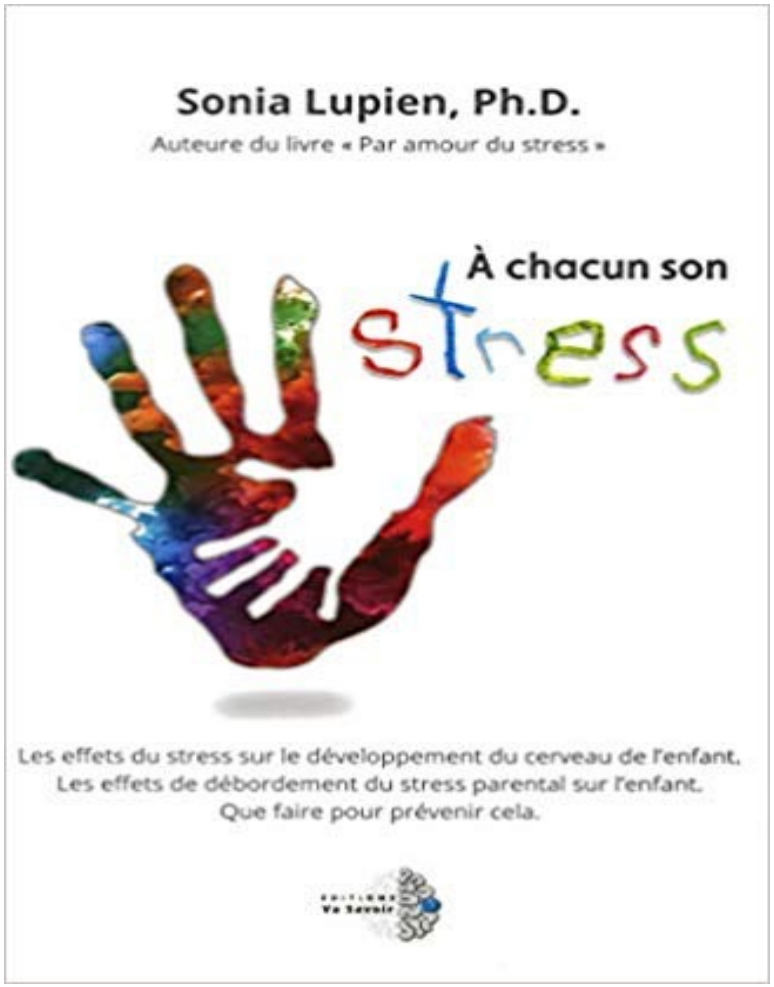
RÉFÉRENCES


Christophe André
Psychologie
de la peur
Craintes, angoisses
et phobies
Odile
Jacob
poches
psychologie

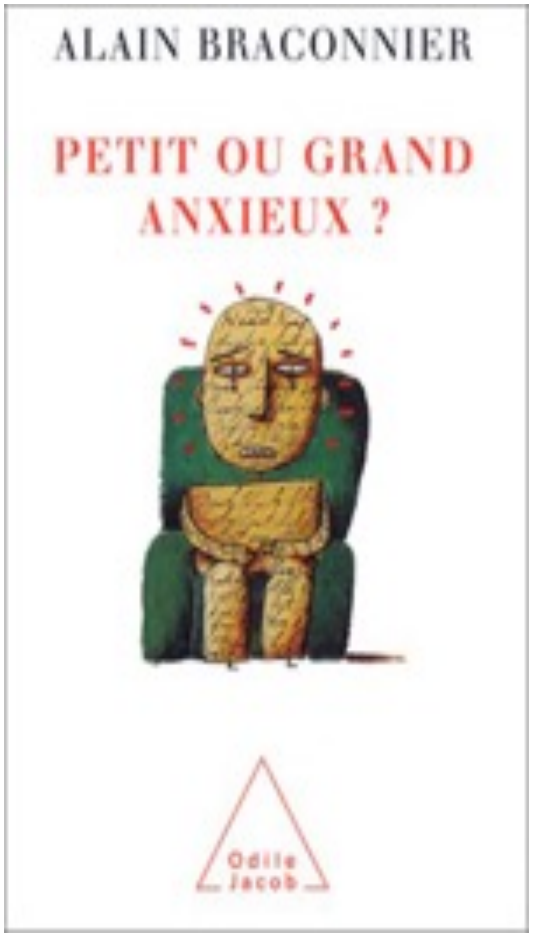

MANUEL SOURIANT DE PSYCHOLOGIE
POINTS
Christophe André
& Muzo
Je dépasse
mes peurs
et mes
angoisses
BIEN-ÊTRE

RÉFÉRENCES

Sonia Lupien, Ph.D.
Nouvelle édition 2020 revue et augmentée
Par Amour du stress
Plus de 40 000 copies vendues de la 1re édition
Des conclusions scientifiques
Une présentation facile
Chapitres sur :
Éditions Va Savoir


Sonia Lupien, Ph.D.
Auteure du livre « Par amour du stress »
À chacun son stress
Les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant.
Les effets de débordement du stress parental sur l'enfant.
Que faire pour prévenir cela.
Éditions Va Savoir

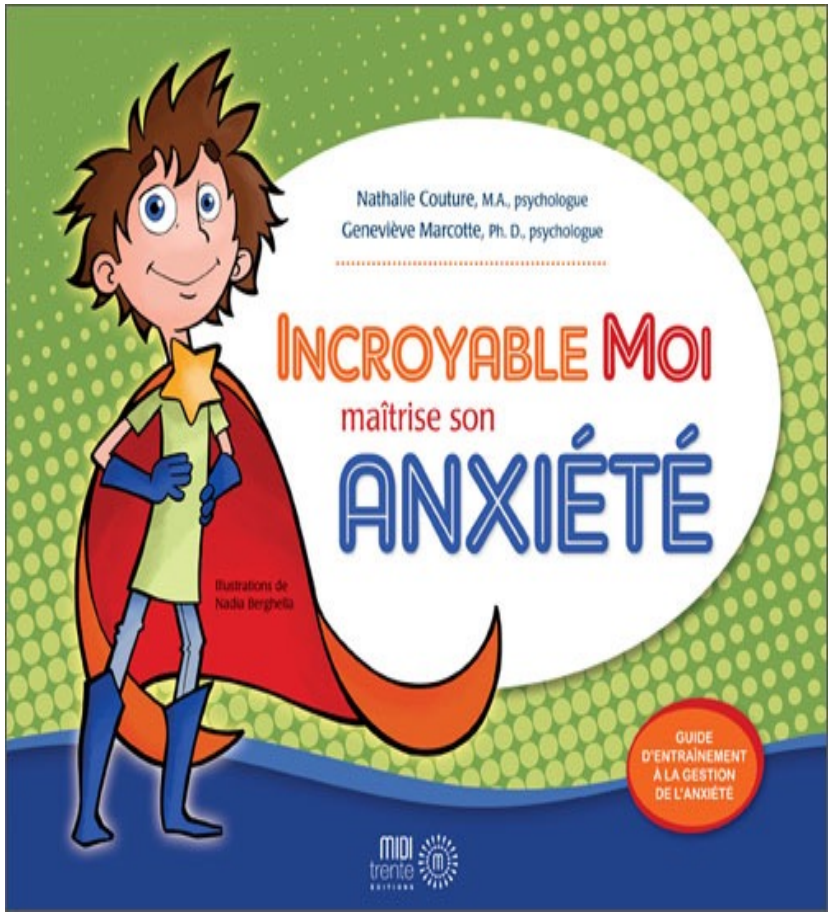
RÉFÉRENCES

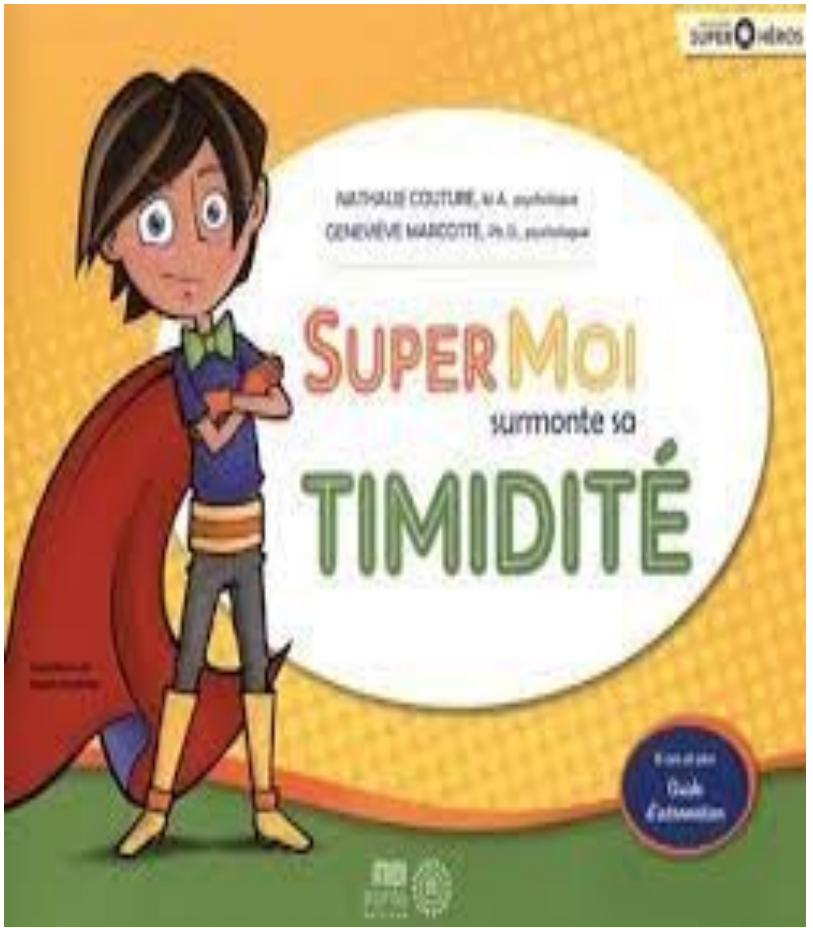

ALAIN BRACONNIER
PETIT OU GRAND ANXIEUX ?
Odile Jacob

Dr Jean-Luc Ducher
Vaincre son anxiété par soi-même
Odile Jacob
L'ANXIÉTÉ EN 100 QUESTIONS ET RÉPONSES

Soigner le stress et l'anxiété par soi-même
TAC
TAC
TA
TA
Guide pour s'aider soi-même
Dr Dominique Servant
Odile Jacob

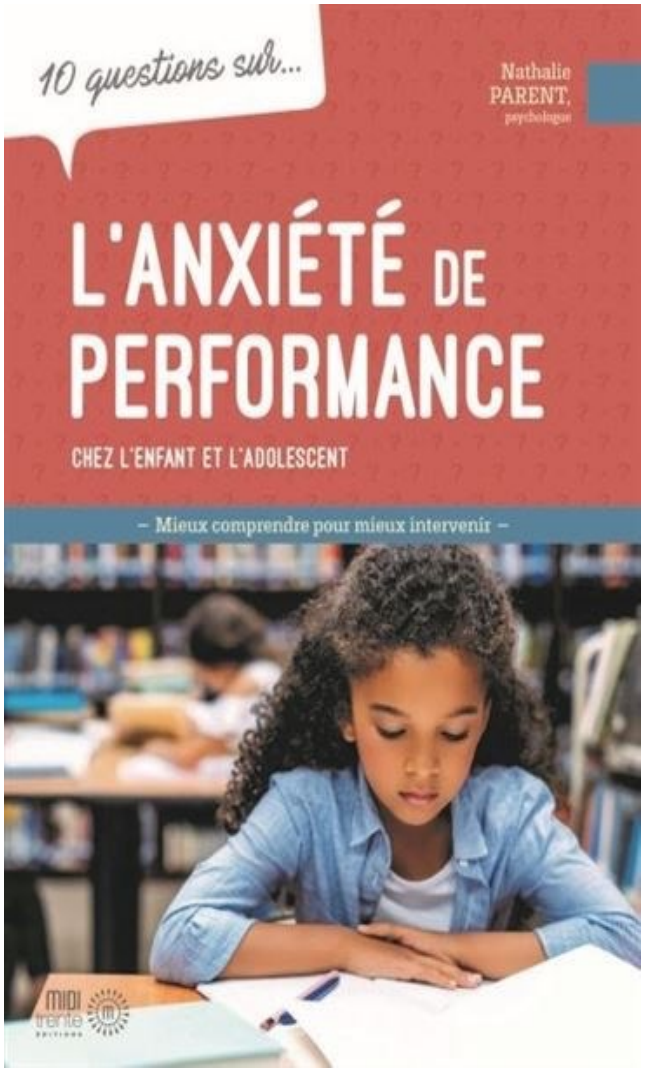
RÉFÉRENCES


Nathalie Couture, M.A., psychologue
Geneviève Marcotte, Ph. D., psychologue
INCROYABLE MOI
maîtrise son
ANXIÉTÉ
Illustrations de
Nadia Berghella
GUIDE
D'ENTRAÎNEMENT
À LA GESTION
DE L'ANXIÉTÉ
MIDI
trente

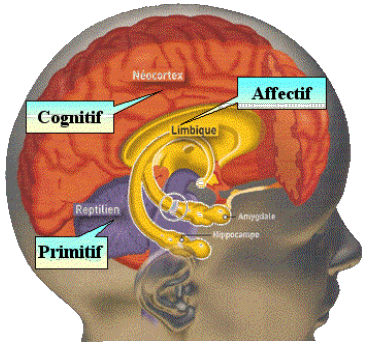

SUPER MOI
surmonte sa
TIMIDITÉ

RÉFÉRENCES

SUPER HÉROS
NATHALIE COUTURE, M.A. psychologue
GENEVIÈVE MARCOTTE, Ph.D. psychologue
EXTRAORDINAIRE MOI
calme son anxiété de
PERFORMANCE
Guide pratique parent-enfant
MIDI TRENTE

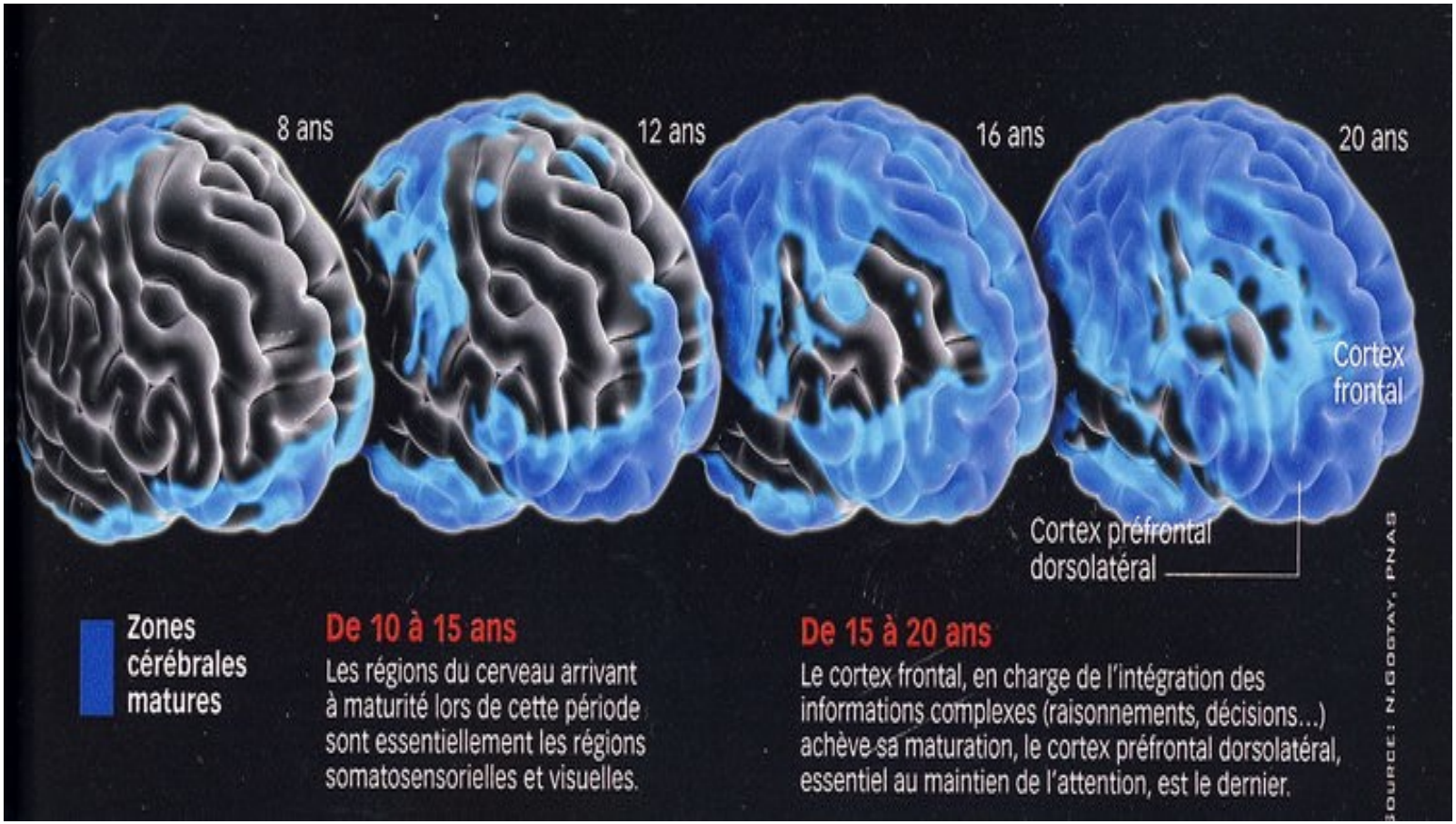

10 questions sur...
Nathalie PARENT, psychologue
L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE
CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT
– Mieux comprendre pour mieux intervenir –
MIDI TRENTE

NATHALIE PARENT
PERSO
VIC
Nocturne No. 21 in C Minor
{ L'anxiété de performance à l'adolescence }
ÉDITIONS MIDI TRENTE



LA MATURITÉ DU CERVEAU

«La maturité neurologique du cerveau: entre 40 et 45 ans. »
«La maturité du lobe frontal: entre 25 et 30 ans.»
«L'activation du lobe frontal: vers 8 ans.»



http://planete.gaia.free.fr/animal/homme/cerveau/bebes.voient.html

CERVEAU RÉACTIF ET CERVEAU RÉCEPTIF

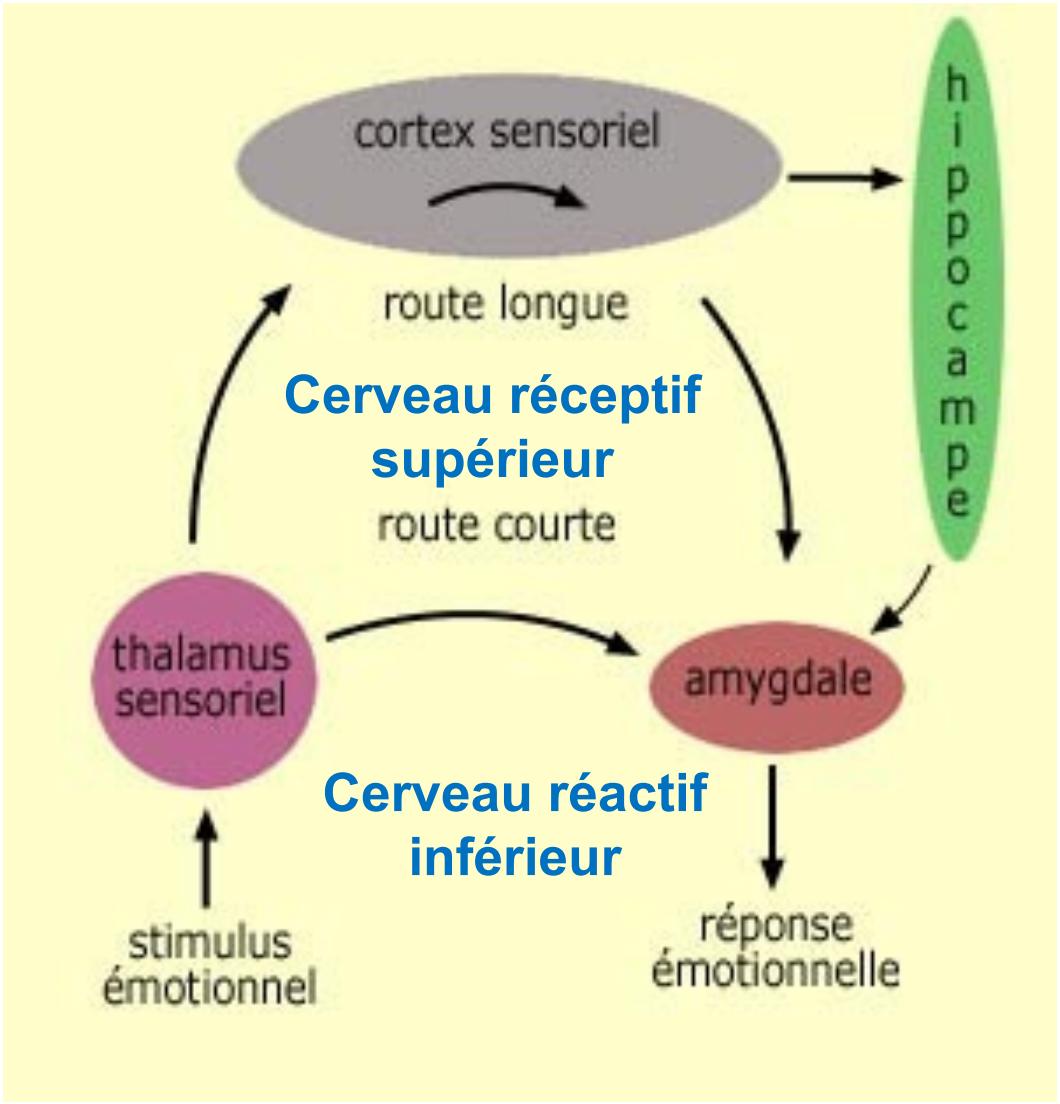


Image réf: http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_04/i_04_cr/i_04_cr_peu/i_04_cr_peu.htm#2

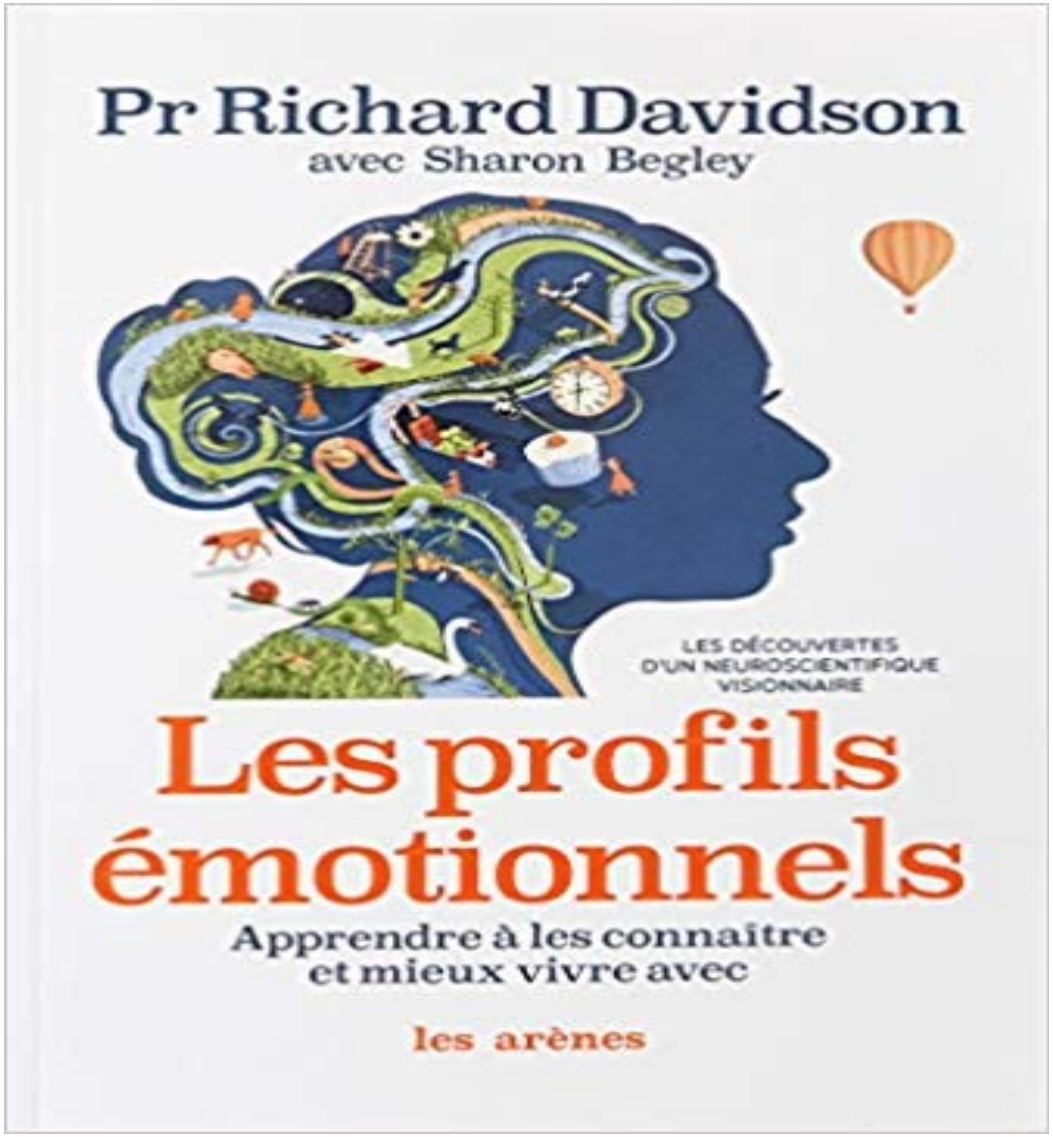
LE CERVEAU INFÉRIEUR ET LE CERVEAU SUPÉRIEUR

Le cerveau supérieur (du haut)

- **Le cerveau du haut, peu développé à la naissance et responsable des pensées les plus sophistiquées, évoluera dès les premiers mois et tout au long de l'enfance.**
- «À la différence du cerveau primitif inférieur et de toutes ses fonctions rudimentaires, **le cerveau du haut commande une longue liste d'aptitudes réflexives, émotionnelles et relationnelles qui nous permettent de mener une existence équilibrée, épanouissante et d'avoir des relations saines avec nos semblables:**
  - ❑ **Prise de décision et planification pertinentes;**
  - ❑ **Régulation émotionnelle et corporelle;**
  - ❑ **Discernement;**
  - ❑ **Flexibilité et adaptabilité;**
  - ❑ **Empathie;**
  - ❑ **Moralité.»**
- **Telles sont les qualités (les forces) que nous souhaitons instiller (faire pénétrer ou développer lentement) aux enfants. Elles requièrent toutes un cerveau supérieur bien développé.»** (p. 70)

Siegel et Payne Bryson, 2016

LA RÉGION PRÉFRONTALE DROITE ET GAUCHE



LOBE PRÉFRONTAL DROIT ET GAUCHE

La région préfrontale droite et gauche

- «Quand les volontaires visionnaient des émissions censées induire une émotion positive et agiter les muscles du sourire, l'activité neuronale devenait intense dans certaines zones du **cortex préfrontal gauche**.
- Regarder les images produisant de fortes émotions négatives, tout en affichant une expression de peur ou de dégoût, activait la **région préfrontale droite.**
- Les résultats de notre expérience furent les premiers à montrer que **les émotions positives et négatives se caractérisent par l'activation du cortex préfrontal gauche et droit, respectivement.**» (p. 67)
- **Nos recherches démontrèrent que même si le cortex préfrontal est encore très immature à la naissance, il montre d'emblée des différences fonctionnelles associées aux émotions positives et négatives.**
- **Les enfants inquiets, qui pleuraient, avaient un niveau d'activité préfrontale droite plus élevé que ceux qui acceptaient l'abandon.»** (p. 72-78)
- **«Les personnes atteintes de symptômes dépressifs possèdent une activation de la région frontale gauche bien moindre, comparées aux personnes non dépressives**.
- **La région préfrontale gauche apporte quelque chose de spécifique à notre vie émotionnelle: l'émotion positive et la capacité d'avoir en tête un but désiré et de concevoir un plan d'action pour y parvenir.»** (p. 78-79)

Référence : Davidson, 2018

LOBE PRÉFRONTAL DROIT ET GAUCHE

Récapitulation

1) «**Premièrement, quand des adultes sains ressentent des émotions positives ou négatives, le côté gauche ou droit, respectivement, de leur cortex préfrontal s'active**.
2) **Deuxièmement, la même chose se produit chez les bébés**.
3) **Troisièmement, les patients déprimés souffrent d'une baisse d'activité dans le cortex préfrontal gauche ou d'une hausse d'activité dans le préfrontal droit, ou des deux à la fois.»** (p. 79)

Référence : Davidson, 2018

LA NEUROPLASTICITÉ

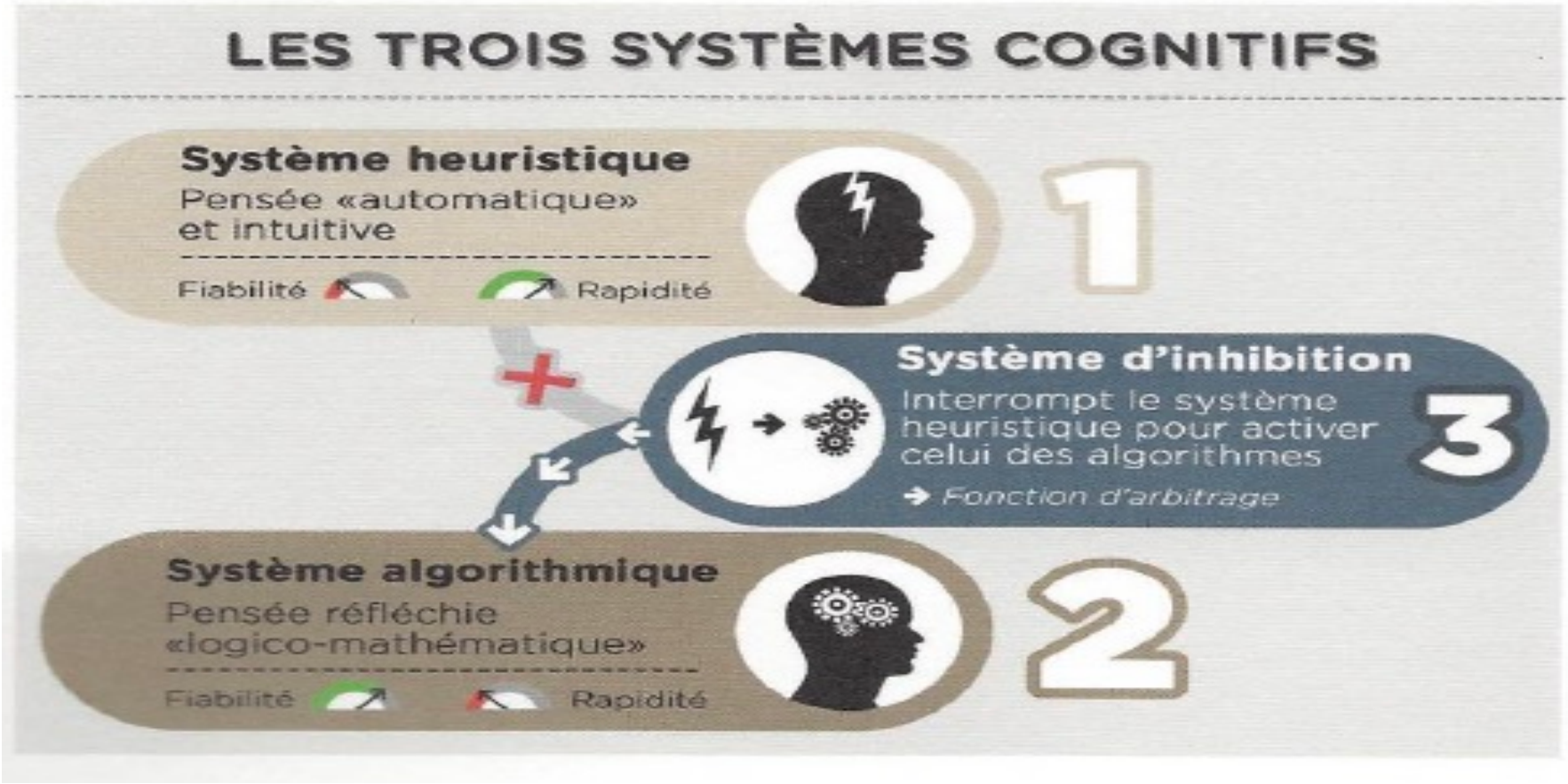
LES 24 FORCES ET LES 6 VERTUS

Sagesse et connaissance : favoriser l'acquisition et l'utilisation des connaissances					
Curiosité Vis-à-vis le monde	Amour de l'apprentissage	Jugement, pensée critique, Ouverture d'esprit	Créativité, Ingéniosité, Débrouillardise, Intelligence pratique	Intelligence personnelle, émotionnelle, sociale	Perspective, Discernement
Courage : exercice de la volonté vers un but, malgré les obstacles et la peur					
Bravoure		Persévérance		Intégrité, Authenticité, Honnêteté, Vitalité	
Humanité : tendre vers les autres, leur venir en aide					
Gentillesse, Générosité, Bonté			L'amour, aimer et la capacité à être aimé		
Justice : vie sociale harmonieuse, engagement communautaire					
Citoyenneté, Devoir, Travail d'équipe, Loyauté		Impartialité, Sens de l'équité		Leadership	
Tempérance : contrer l'excès					
Maîtrise de soi		Prudence, Discrétion		Humilité, Modestie	
Transcendance : donner un sens à la vie					
Appréciation de la beauté et de l'excellence	Gratitude	Espoir, Optimisme, Ouverture au futur	Spiritualité, Sentiment d'un projet, Religiosité	Pardon, Clémence	Humour, Espièglerie	Entrain, Passion, Enthousiasme

Document réalisé par Mélanie McDuff et Sébastien Meunier

Référence: Seligman, 2015

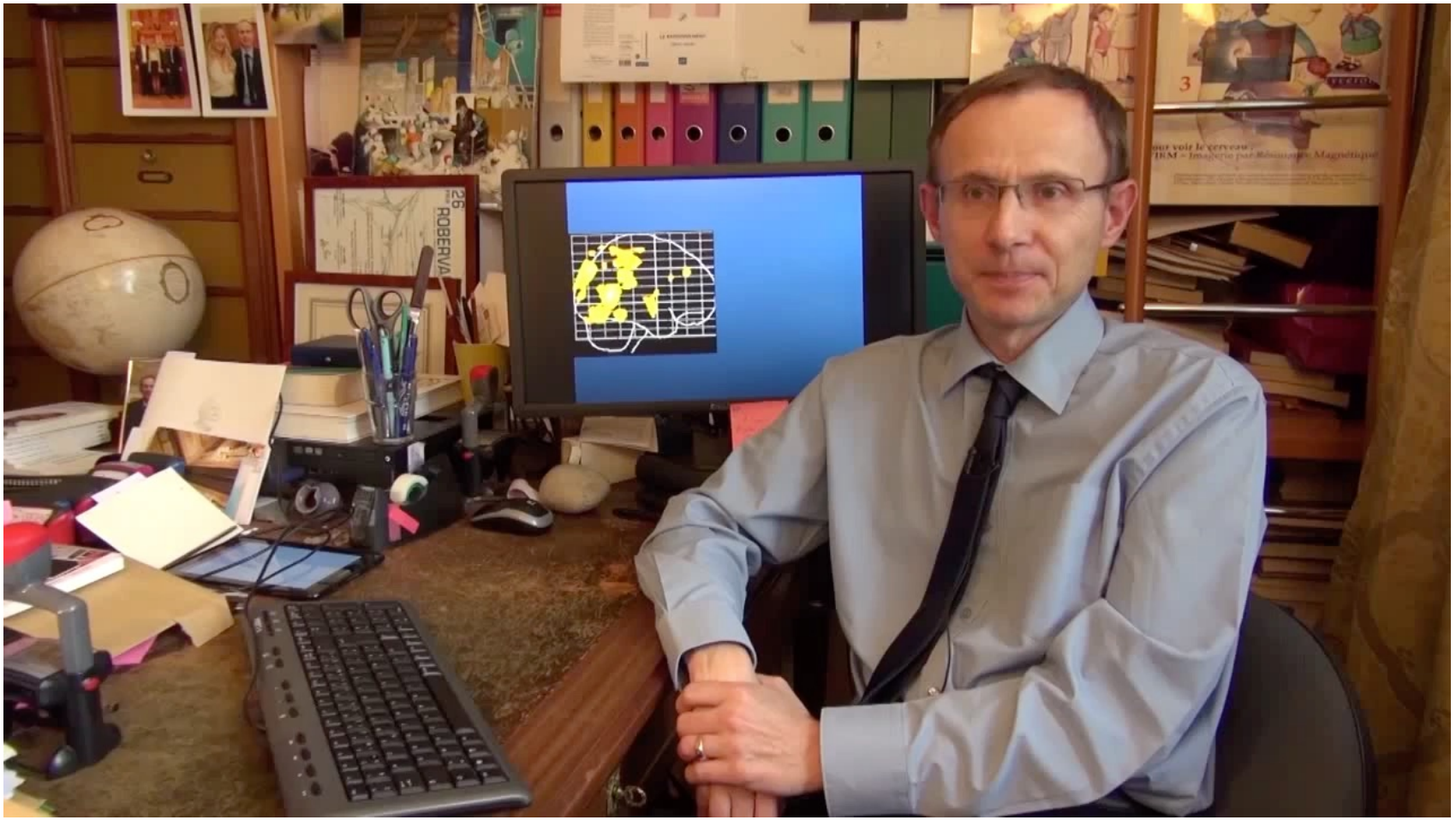
LES TROIS SYSTÈMES DU CERVEAU



Vidéo : Entraîner le cerveau à résister aux automatismes

Houdé, 2019

ENTRAÎNER LE CERVEAU À RÉSISTER AUX AUTOMATISMES – Olivier Houdé



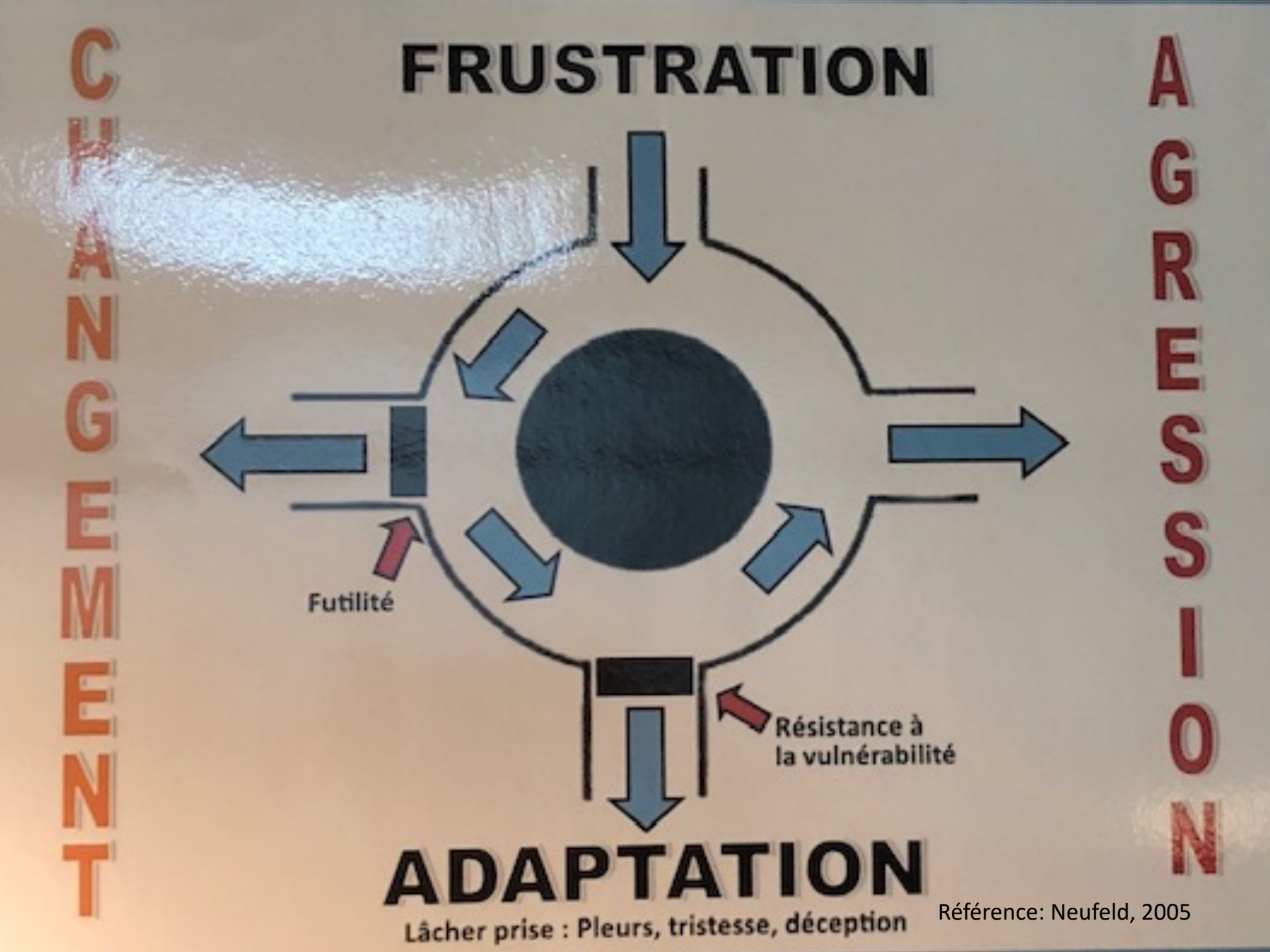
L'INTOLÉRANCE AUX FRUSTRATIONS

Le principe de la réalité

- «**La vie n'est pas faite que de plaisirs (immédiats), c'est pourquoi il vaut mieux comprendre ce principe de la réalité assez tôt et apprendre à harmonier ce qui est plaisant avec ce qui l'est beaucoup moins (une caractéristique de la maturité affective).**
- L'ado ne peut pas rester dans son principe de plaisir s'il veut être moins vulnérable face aux adversités qui ne manqueront pas de survenir, ce que j'appelle les frustrations de la vie.
- **Lui apprendre au augmenter son seuil de tolérance aux frustrations (à s'adapter), c'est lui rendre service, le rendre plus fort…**
- Ce que je défends c'est cet équilibre entre une éducation aimante et **l'apprentissage du «principe de la réalité**». (p. 103)

- **«Être à la fois un agent de futilité et un agent de réconfort avec un attachement inconditionnel (Gordon Neufeld)».**

APPRENDRE À RÉSISTER AUX PULSIONS POUR ÊTRE HEUREUX – Didier Pleux



Référence: Neufeld, 2005

LE JEUNE ADULTE INTOLÉRANT AUX FRUSTRATIONS

Des pensées alternatives aux pensées irrationnelles face à la frustration

Désamorcez par les mots !

Pensées irrationnelles chez l'intolérant aux frustrations	Pensées alternatives ou rationnelles pour une meilleure acceptation des frustrations
C'est terrible ! C'est trop dur !... Ça ne devrait pas prendre la tête... C'est difficile. Toute frustration est insupportable... On ne devrait avoir que du plaisir.	C'est frustrant ! C'est dur... Le travail scolaire est fatigant. Pourquoi cela devrait-il être facile ? Personne n'aime les frustrations mais on y survit !... La réalité est souvent frustrante...

L'IMPORTANCE DU TRAVAIL SUR SOI

- Une étude de Lyubomirsky (2008) démontre que :
  - 50 % de la capacité à être heureux dépend du **bagage génétique;**
  - 10 % dépend des **facteurs extérieurs**, tels que l'âge, le revenu, l'état civil ou le niveau d'éducation; phénomène de l'adaptation hédonique.
  - 40 % dépend des **choix faits par la personne elle-même – c'est la marge d'action de l'individu : la façon de penser et d'agir augmente ou diminue le niveau de bien-être et peut agir sur le bonheur.**

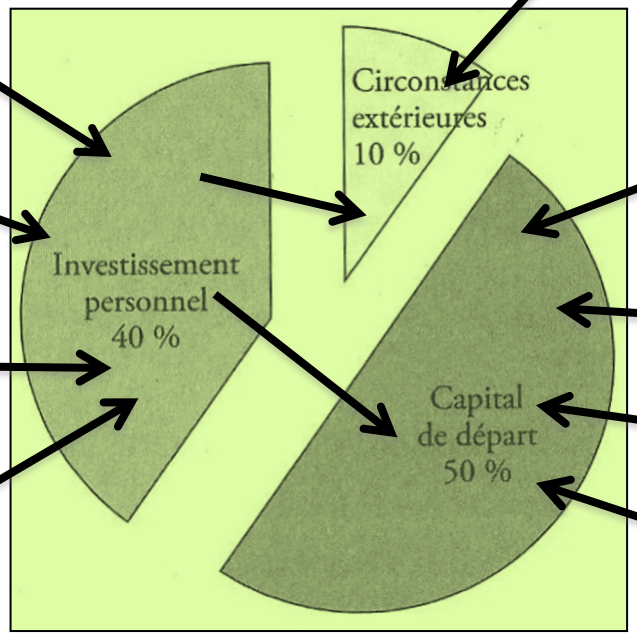
Pratique de la gratitude

24 FORCES DU CARACTÈRE

Le travail fait sur soi-même.

La pratique d'interventions positives

Donc, en enseignant le bien-être, cette portion de 40% est influencée.



TEMPÉRAMENT

Hérédité

Sérotonine

Hypersensibilité

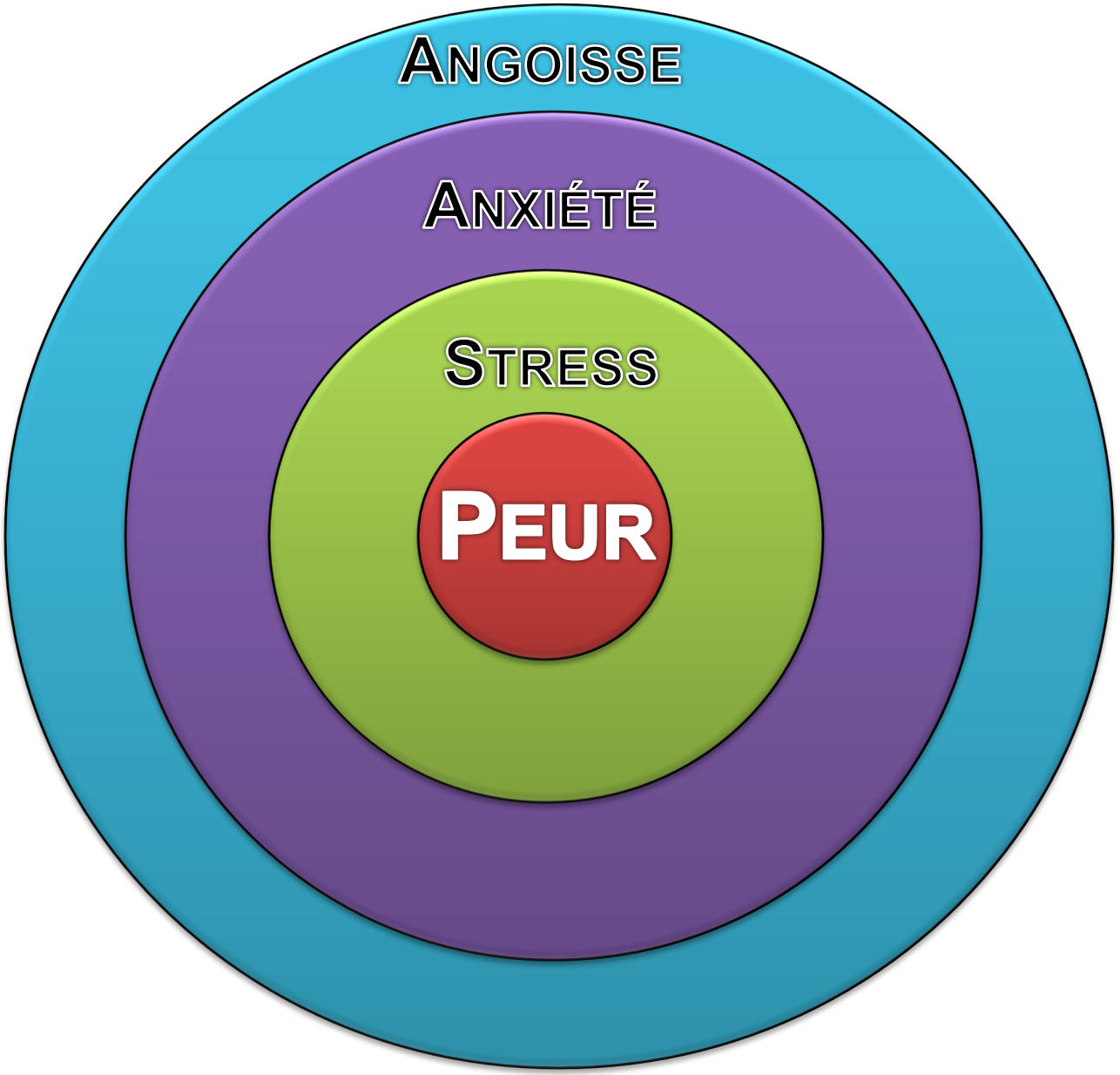
La personnalité: l'ensemble du tempérament et du caractère

Référence:Lyubomirsky, 2008

LA PEUR

«La peur a de grands yeux.
Plus vous aurez peur de quelque chose, plus vous le détecterez vite dans votre environnement. »

Panique



QUELLE EST L'HISTOIRE DE SES PEURS?

Apprendre à vivre ses peurs

- «Qui ne se souvient pas, enfant recroquevillé sous ses couvertures, d'avoir eu une peur bleue de quelque chose d'effrayant, ou d'avoir eut tout simplement des angoisses indistinctes qui provenaient du plus profond de soi?
- À l'âge de quatre ou cinq ans, j'ai vécu avec cauchemar récurrent, une peur qui me tenait éveillé et qui me torturait dans mon lit.
- Plus tard, au collège et à l'université, **j'ai développé une PEUR MALADIVE DE PARLER EN PUBLIC.**
- Je bégayais, je suais, je devenais étourdi, bref, l'obligation de faire un exposé me rendait malade.
- **Mais j'ai si bien vaincu cette peur que, depuis ce degré zéro où je me faisais pitié à moi-même parce que je paralysais à l'idée de parler devant le monde, je n'ai jamais arrêté de parler devant des publics.**
- **Il faut croire que la vie ne sait faire que cela, nous forcer à envisager nos peurs.»** (p.109)

Bouchard, 2021

La peur est une réalité incontournable de la vie

peur de l'émotion
peur du jugement
peur du conflit
peur de la critique
peur de l'opinion des autres
peur de l'erreur
peur de l'ennui
peur de la mort
peur de la folie
peur du manque d'argent
peur de se faire voler
peur de l'engagement
peur de l'humiliation
peur de déplaire
peur de blesser
peur de souffrir
peur de perdre le contrôle

peur de perdre l'autre
peur de ne pas être à la hauteur
peur d'être incompris
peur d'engraisser
peur d'être agressé
peur de réussir
peur du rejet
peur du ridicule
peur de la colère
peur du non / du oui
peur de l'échec
peur de la solitude
peur du changement
peur de la maladie
peur du manque de temps
peur du manque de…
peur de l'intimité

peur de déranger
peur de vieillir
peur de l'envahissement
peur de recevoir
peur de perdre sa liberté
peur de perdre son emploi
peur de maigrir
peur de décevoir
peur de parler en public
peur de ne pas être pris au sérieux
peur de ce qui menace un proche
peur de l'inconnu
etc.

Boileau, 2005, p. 15

À QUOI SERVENT LES PEURS?

La peur, une émotion fondamentale

- «**Nous pouvons tous ressentir de la peur, en présence d'un danger ou devant la menace de sa survenue: la peur est une émotion dite «fondamentale», c'est-à-dire universelle, inévitable et nécessaire.**
- Comme toutes les espèces animales, l'être humain est programmé par la nature et l'évolution pour éprouver de la peur en présence de certaines situations.
- **Nous avons besoin de la peur, car elle représente un signal d'alarme destiné à faciliter notre vigilance aux dangers, et à augmenter alors nos chances de survie.»** (p. 11)

André, 2004

À QUOI SERVENT LES PEURS?

Qu'est-ce qu'une peur normale?

- «**Une peur normale est une alarme efficacement calibrée dans son activation comme dans régulation.**
  - ❑ Dans son **activation**, l'alarme de peur ne se déclenche qu'à bon escient, face à un vrai danger, et non à la possibilité ou au souvenir d'un danger. Elle tient compte du contexte et surtout son intensité est proportionnelle au danger: elle permet d'agir de manière adaptée.
  - ❑ Dans sa **régulation**, la peur normale s'éteint vite et facilement, une fois que le danger est passé, ou que l'on a pris conscience qu'il n'était pas si menaçant. C'est le cas des peurs liées à la surprise.
- **Cette régulation rapide de la peur réflexe facilite l'action adaptatrice**: une fois qu'elle a joué son rôle d'alarme, la peur doit diminuer, sinon elle devient inutile et dangereuse.
- **Une peur non régulée est ce que l'on nomme une «attaque de panique» qui annihile les capacités d'adaptation de la personne et la paralyse complètement: c'est l'équivalent d'une crise d'asthme chez un allergique.»** (p. 12-13)

André, 2004

À QUOI SERVENT LES PEURS?

Qu'est-ce qu'une peur normale? (suite)

- «La peur normale peut être modulée, ciblée sur tel ou tel danger.
- Je peux réguler sa sensibilité à la hausse ou à la baisse en fonction des contextes et de mes besoins.
- **Je peux exercer un contrôle relatif sur cette «programmation» de mes peurs.**
- **Votre peur vous protège.**
- Elle vous dissuade de prendre des décisions qui mettront votre vie en danger.» (p. 13)

André, 2004,

À QUOI SERVENT LES PEURS?

Quand une peur devient-elle pathologique?

- «**Une peur pathologique correspond à une alarme mal réglée, dans son activation comme dans sa régulation.**
- **Son activation est anormale**: la peur se déclenche trop souvent pour des seuils de dangerosité trop bas.
- Le déclenchement de la peur est trop fort, sans flexibilité, en tout ou rien: la peur n'est pas modulée et devient très vite une panique.
- **Cette rigidité dans le déclenchement de la peur, ce fonctionnement de type stimulus-réponse, est épuisant: toujours en mode hypervigilance.**
- Sa régulation est anormale: l'alarme de peur n'est pas modulée.
- Elle peut dégénérer très vite en panique incontrôlable. C'est pourquoi beaucoup de personnes phobiques souffrent du phénomène appelé «peur de la peur».» (p. 13-14)
- La peur pathologique met très longtemps à redescendre et à se calmer.

André, 2004,

À QUOI SERVENT LES PEURS?

Quand une peur devient-elle pathologique? (suite)

- «**La peur pathologique met très longtemps à redescendre et à se calmer.**
- **Elle a tendance à se rallumer très facilement: c'est le phénomène du retour de la peur.**
- Plus j'ai peur violemment et souvent, plus la peur reviendra fortement et facilement.
- **Les personnes phobiques peuvent même souffrir de véritables «autoallumages» de la peur**: par exemple, les phobiques du rougissement ou encore les personnes agiraphobes avec des crises d'angoisse qui peuvent survenir même à distance des situations angoissantes.» (p. 14)
- «L'agoraphobie est la phobie de se retrouver dans des endroits où la survenue d'une attaque de panique serait problématique: soit parce qu'il y serait difficile ou ou socialement gênant de s'échapper, soit parce qu'on pourrait ne pas être secouru si le malaise redouté s'avérait grave.» (p. 279)

André, 2004,

À QUOI SERVENT LES PEURS?

Une peur phobique

- «**Une phobie (une crainte excessive, maladie, irraisonnée de certains objets, actes, situations ou idées) se caractérise par un certain nombre de symptômes:**
  - ❑ Une peur très intense, pouvant aller jusqu'à l'attaque de panique;
  - ❑ Cette peur est souvent incontrôlable;
  - ❑ Elle entraîne des évitements des objets ou des situations phobogènes, chaque fois que cela est possible;
  - ❑ Si on doit se confronter – on n'a parfois pas le choix – la souffrance est extrême;
  - ❑ La peur provoque un handicap, lié à l'anticipation anxieuse des situations et aux évitements.
- **Les phobies ne mettent pas la vie en danger, mais peuvent détruire la qualité de vie.»** (p. 16)

André, 2004,

À QUOI SERVENT LES PEURS?

La différence entre peurs normales et peurs phobiques (p. 17)

Peurs normales	Peurs phobiques
• Registre de l'émotion	• Registre de la maladie
• Peur d'intensité limitée, souvent contrôlable	• Peur pouvant aller jusqu'à la panique, souvent incontrôlable
• Associées à des situations objectivement dangereuses	• Associées à des situations parfois non dangereuses
• Évitement modérés, et handicap léger	• Évitement importants, et handicap significatif
• Peu d'anxiété anticipatoire: l'existence n'est pas organisée autour de la peur	• Anxiété anticipatoire majeure: l'existence est organisée autour de la peur
• Les confrontations répétées peuvent peu à peu faire diminuer l'intensité de la peur	• Il est fréquent que, malgré des confrontations répétées, la peur ne diminue pas.

André, 20054,

À QUOI SERVENT LES PEURS? (SUITE)

Un rôle essentiel

- «Les peurs jouent un rôle essentiel dans l'espèce humaine, dans son développement.
- Selon la théorie de Darwin, **la peur est un signal d'alarme nécessaire** à l'homme pour se défendre face au danger.
- Chez le petit enfant, la peur l'attache à sa mère et lui permet d'explorer le monde avec le plus de sécurité possible sans se mettre en danger.

RÔLES DE LA PEUR

- ***Se défendre des dangers***: **la peur sert à signaler ce qui peut être dangereux**. Elle joue un rôle protecteur. Selon les enfants, selon aussi les périodes de la vie, la perception du danger extérieur peut être très forte ou au contraire faible et ignorée.
- ***La construction de soi***: **les peurs et l'anxiété sont au centre du développement psychique, moteur indispensable de vie;** on ne peut vivre et grandir sans une certaine inquiétude. *Pas assez de peur rend la vie trop risquée, mais trop de peur limite aussi les chances de survie et d'exploration.» (p. 43)*

Servant, 2005

À QUOI SERVENT LES PEURS?

Les peurs qui freinent

- «**Il y a des peurs qui empêchent d'avancer, qui sont comme un frein dans la vie.**
- Quand on a peur de ne plus réussir à leur parler, quand on a peur de l'avenir au point de ne plus vouloir grandir ou quand on a peur de l'école au point de ne plus vouloir y aller, la peur devient un frein.
- Elle nous empêche de vivre bien.

Les peurs qui poussent et qui protègent

- **Il y a aussi des peurs qui sont comme un moteur, qui nous poussent à aller de l'avant!**
- Souvent, on aimerait ne plus avoir peur de rien. Mais si on n'avait pas peur de perdre une compétition, est-ce qu'on s'entraînerait avec autant de passion?
- Si on n'avait pas peur de mourir, est-ce que l'on profiterait autant de la vie? » (p. 42)

Servant, 2005,

LA PEUR : INNÉE OU ACQUISE

Les peurs «préparées»

- «**La plupart des peurs portent sur des objets ou des situations qui représentaient un danger pour nos ancêtres, comme les animaux, le noir, les hauteurs, l'eau.**
- Les peurs appartiendraient donc à un **pool génétique** de l'espèce humaine dont elles auraient facilité la survie en l'incitant à éviter des situations dangereuses.
- C'est ce que l'on appelle des peurs « **préparées** » par l'évolution.
- Ces peurs seraient assez faciles à déclencher chez la plupart des sujets, et plus résistantes à l'extinction, une fois en place.

Les peurs «non préparées»

- Il y a aussi des peurs dites «**non préparées**», «technologiques» ou « ontogénétiques » (relatives au développement de l'individu).
- **Elles nécessitent le plus souvent d'être acquises par apprentissage et sont en général plus habiles que les précédentes**.» (p. 291-292)

Lelord et André, 2001

ANALYSE DU STRESS
LE «C.I.N.É»

Sonia Lupien

LES TYPES DE STRESS

- «**Stress relatif**: **le stress de la vie quotidienne**. Des stress liés aux activités de tous les jours, aux petits tracas de la vie quotidienne.
- **Le stress positif**: **Correspond à une réponse biologique qui est aiguë, modérée et de courte durée**. Augmentation de la vigilance. **Recherche de solutions**. Induite par le **CINÉ.**
- **Le stress tolérable**: **fait référence à une réponse biologique produite par le corps similaire à celle qu'on observe lors d'un stress positif mais elle a le potentiel de mener à des effets négatifs si elle devient chronique** (exposition à des menaces importantes, maladie, divorce, désastre naturel).
  - Dans le stress tolérable, il y a le «**stress objectif**» qui correspond à tout événement qui a manifestement le potentiel d'induire une réponse de stress, tel qu'un désastre naturel, un divorce ou une perte d'emploi.
  - Dans le «**stress subjectif**», c'est **l'INTERPRÉTATION** de la situation qui devient une situation stressante.
  - Le stress tolérable a une durée limitée.
- «**Les stress toxique**» **représente l'activation intense et chronique de la réponse biologique de stress en l'absence de soutien adéquat pour l'aide l'individu à freiner la réponse de stress.**
  - Le stress toxique peut résulter de l'exposition à un stress objectif ou à la présence d'un stress subjectif important et chronique.

- **En somme un stress est un ami qui peut parfois devenir un ennemi.»** (p. 46-51)

Lupien, 2019

LE STRESS RELATIF

QUATRE CARACTÉRISTIQUES D'UN STRESS RELATIF FACE À UNE SITUATION

CINÉ	CARACTÉRISTIQUES	S'ADAPTER
C **Contrôle**	**Avoir l'impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation.**	Qu'est-ce que je peux et je dois faire pour augmenter le mieux possible mon sentiment de contrôle?
I **Imprévisibilité**	**La situation est imprévue ou imprévisible.**	Qu'est ce que je peux et je dois faire pour diminuer le mieux possible l'imprévisibilité de la situation?
N **Nouveauté**	**La situation est nouvelle pour soi.**	Qu'est-ce que je peux et je dois faire pour faire face le mieux possible à la situation qui m'apparaît nouvelle?
É **Égo menacé**	**La perception que la situation est menaçante pour soi.**	Qu'est-ce que je peux et je dois faire pour diminuer le mieux possible mon sentiment d'être menacé(e) dans ma personnalité?

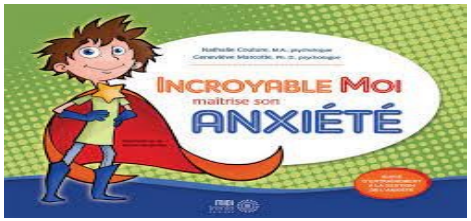
Références:
Sonia Lupien (2010). *Pour l'amour du stress*. Sutton (Québec):Éditions du Carré.
Sonia Lupien (2019). *À chacun son stress*. Mont-Tremblant (Québec): Éditions Va Savoir

LE STRESS RELATIF

QUATRE CARACTÉRISTIQUES D'UN STRESS RELATIF FACE À UNE SITUATION

CINÉ	FORCES À DÉVELOPPER	S'ADAPTER
C **Contrôle**	**APPRENDRE À ÊTRE EN CONTRÔLE À SE SENTIR EN CONTRÔLE**	Qu'est-ce que je peux et je dois faire pour augmenter le mieux possible mon sentiment de contrôle?
I **Imprévisibilité**	**APPRENDRE À S'AJUSTER À S'ADAPTER PAR UNE FLEXIBILITÉ**	Qu'est ce que je peux et je dois faire pour diminuer le mieux possible l'imprévisibilité de la situation?
N **Nouveauté**	**APPRENDRE À FAIRE AVEC OU À FAIRE AUTREMENT**	Qu'est-ce que je peux et je dois faire pour faire face le mieux possible à la situation qui m'apparaît nouvelle?
É **Égo menacé**	**APPRENDRE À AVOIR CONFIANCE EN SOI-MÊME, AUX AUTRES ET À LA VIE**	Qu'est-ce que je peux et je dois faire pour diminuer le mieux possible mon sentiment d'être menacé(e) dans ma personnalité?

Références:
Sonia Lupien (2010). *Pour l'amour du stress*. Sutton (Québec):Éditions du Carré.
Sonia Lupien (2019). *À chacun son stress*. Mont-Tremblant (Québec): Éditions Va Savoir



L'ANXIÉTÉ

Questions réflexives

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Questions réflexives

Questions	réponses
• **Qu'est-ce l'anxiété?**	**Un phénomène humain.** **«J'ai un anxieux (une anxieuse) qui me visite dans certains contextes. Mais je ne suis pas un anxieux (une anxieuse). Je suis celui ou celle capable de maîtriser son anxieux (son anxieuse) et de m'en faire un(e) allié(e).»** **Est-ce que je connais et je comprends mon anxieux (mon anxieuse)?** **Quelle est l'histoire de mon anxieux (mon anxieuse)?**
• **Est-ce utile d'être anxieux?**	**«Oui! Le plus souvent, l'anxiété est considérée comme un problème, mais elle peut aussi avoir une fonction positive**. Elle a probablement joué un rôle utile dans la perpétuation de l'humanité, lui faisant éviter certaines situations aux conséquences potentiellement dommageables. **L'anxiété n'est donc pas qu'un sentiment pénible**. Elle nous empêche de prendre des risques excessifs, de nous engager dans des situations hasardeuses. **Elle nous incite aussi à faire des choses positives**.»

Ducher, 2018

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Questions réflexives

Questions	réponses
Est-ce normal d'être toujours anxieux?	«Nous l'avons vu, **une anxiété limitée peut se révéler bénéfique**. Malheureusement, c'est loin d'être toujours le cas. **L'anxiété peut altérer de manière considérable la qualité de vie de nombreuses personnes.** **La peur de mal faire**, de se tromper peut inhiber complètement la prise de décision, mettre une personne dans une totale incapacité de faire des choix ou provoquer des retards fâcheux. **L'anticipation toujours négative** des conséquences d'actes divers incite à la non-prise de risques. Le fait de se faire du souci de manière permanente, pour tout et rien, gâche la vie de tous les jours.»

Ducher, 2018

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Questions réflexives

Questions	réponses
Existe-t-il une anxiété normale et une anxiété pathologique?	«Les recherches montrent bien l'existence d'une anxiété que l'on pourrait **qualifier de« normale », disons de « non pathologique »**, et d'une réellement « **pathologique** », fortement perturbatrice de la vie de celui qui en souffre. **L'anxiété peut avoir des conséquences bénéfiques** : ce jeune qui anticipe la préparation de ses examens, ces conducteurs prudents ... **Mais trop de prudence peut nuire**, voire favoriser un accident, par exemple, en cas de ralentissement excessif qui peut surprendre les autres automobilistes.»

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Questions réflexives

Questions	réponses
L'anxiété est-elle héréditaire?	«**Il en va de l'anxiété comme de tout. L'hérédité fait que nous recevons un certain nombre de gènes de chacun de nos parents**. Certains favorisent notre anxiété, d'autres nous en protègent. Comment savoir ceux que nous avons reçus ? La question posée ici est celle de la part de l'inné et de l'acquis dans notre anxiété. **Indiscutablement, certains éléments de notre code génétique peuvent favoriser notre tendance à être anxieux ou dépressif.** **Mais notre histoire personnelle**, **l'entourage sécurisant ou non de notre enfance**, des **parents eux-mêmes anxieux**, notre **mode de fonctionnement** jouent un rôle plus important encore, probablement dans des proportions variables en fonction du type d'anxiété présenté. Si cela n'était pas le cas, comment expliquer qu'une psychothérapie puisse améliorer un trouble anxieux ?»

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Questions réflexives

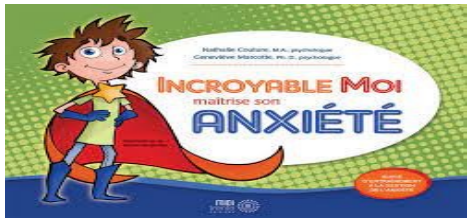
Questions	réponses
Quand on est anxieux est-ce pour la vie?	«Nous avons vu que **notre anxiété dépend pour une part de notre génome et pour une autre de notre histoire personnelle, de notre environnement, de notre mode de fonctionnement cognitif.** **Si la part génétique ne peut pas être réellement modifiée, il reste un fort potentiel sur lequel on peut agir.** **L'anxieux ne l'est pas forcément en permanence.** Il peut avoir des périodes relativement sereines, même s'il sent que son anxiété pourrait ne pas être très loin, et d'autres vraiment difficiles. Dans ces moments-là, les **ruminations anxieuses** vont bon train, qu'elles aient trait aux événements passés, présents ou à venir.»

Ducher, 2018

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Questions réflexives

Questions	réponses
Peut-on guérir de l'anxiété?	«**Donnons d'entrée la réponse: oui.** Dans les cas les plus sévères ou les plus anciens, la guérison totale peut se révéler parfois difficile à atteindre, mais l'anxiété pourra être fortement améliorée et rester tolérable. **Il existe en effet de nombreuses manières de prendre en charge un état anxieux, certaines se montrant plus adaptées, plus rapides pour tel ou tel type d'anxiété.** Le choix de la démarche thérapeutique va donc dépendre du trouble anxieux présenté, mais aussi du désir de celui qui en souffre. »



L'ANXIÉTÉ : PREMIER COUP D'OEIL

Définition
Une réaction humaine normale
Une question de dosage

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Une réaction normale et universelle

- «**Dès le plus jeune âge, chaque être humain est prédisposé à craindre ce qui pourrait lui faire du mal, et à l'éviter ou à le fuir.**
- **C'est une réaction normale et universelle** face aux objets ou aux situations présentant un danger immédiat ou une menace lointaine.
- **Les deux «visages» les plus familiers de l'anxiété sont ceux de la PEUR et de l'ANGOISSE.**
- **La peur provient d'un objet ou d'une situation spécifique**, comme les chiens, les foules, un événement, etc.
- **L'angoisse est plus diffuse**. Elle anticipe des événements catastrophiques davantage qu'elle ne reflète un danger particulier.
- **Dans la pratique, cependant, ces deux réalités sont étroitement liées et souvent difficiles à différencier**.» (p. 15)

Dumas, 2008

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

L'attente de quelque chose

- «**L'anxiété, c'est l'attente plus ou moins consciente d'un danger, d'un problème à venir.**
- La personne pense à l'avance aux éventuelles difficultés qui pourraient survenir.
- Elle peut, de ce fait, se sentir tendue, avant même que les problèmes ne soient survenus, ou avant même d'avoir repéré précisément ce qu'elle redoute.»

L' anxiété: une question de dosage

- «**L'anxiété peut s'avérer un phénomène utile, quand elle attire notre attention sur des dangers réels, dans des situations où il y a un enjeu ou un risque: le souci, l'inquiétude servent alors à prendre des précautions pour éviter les ennuis.**
- Mais, il en est de l'anxiété comme de beaucoup de bonnes choses: il n'en faut ni trop ni trop peu…
- **Trop peu d'anxiété va parfois mettre en danger. Trop d'anxiété va, à l'inverse, inhiber et épuiser la personne.»** (p. 15)

André & Muzo, 2002

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Un phénomène humain normal

- «L'anxiété est un réel problème de santé. Mais puisqu'il est un phénomène subjectif, les anxieux n'en parlent pas, ne consultent pas.
- **Ce trouble touche près d'une personne sur cinq, et ses répercussions sont inévitables dans la famille, sur la santé ou encore dans la vie professionnelle.**
- Son coût direct ou indirect est pharamineux.
- Le handicap de l'anxiété ne se voit pas et, pourtant, il est une réelle perte de chance pour qui en souffre.
- **L'anxiété est une réaction biologique qui a pour but de nous protéger du danger. Elle se différencie de la peur parce qu'elle se manifeste même en dehors de l'objet.**
- **C'est un phénomène normal qui contribue à l'adaptation et incite l'individu à trouver des solutions.**
- **L'anxiété est une source d'action et de changements. À petite dose, elle nous évite les ennuis; à forte dose, c'est un poison quotidien, violent, qui nous ronge.»** (p. 100)

Barois, 2014

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Anxiété normale et anxiété pathologique

- «Pour faire la différence entre **anxiété normale** et une **anxiété pathologique**, deux critères sont à retenir:
  - ❑ **la difficulté de fonctionner et**
  - ❑ **la souffrance.**
- **L'anxiété devient préoccupante quand nous n'arrivons plus à fonctionner normalement, c'est-à-dire quand elle nous empêche de travailler, d'être à l'aise dans notre vie sociale ou dans notre vie intime.**
- **La souffrance est le corollaire de l'impossibilité de fonctionner**.
- Nous nous rendons bien compte que nous ne «tournons pas rond».
- **C'est de là que vient le malaise**.» (p. 100)

Barois, 2014

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Le stress et l'anxiété

- «**Le stress est une fonction d'adaptation physiologique et psychologique face à une situation souvent inattendue de la vie.**
- Par exemple, d'importantes difficultés financières, un divorce, un licenciement sont certainement des agents de stress pouvant générer un certain niveau d'anxiété.
- **L'anxiété est une émotion considérée comme normale quand elle constitue une réponse à un stress.**
- **Elle devient pathologique quand elle génère une incapacité fonctionnelle et une souffrance, quand l'exposition prolongée au stress crée une peur diffuse, liée à l'anticipation d'un événement imaginée négatif ou d'un danger imminent indéterminé qui pourrait arriver.»** (p. 100)

Barois, 2014

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

L'anxiété: la capacité d'anticiper…d'imaginer… exagérément

- «Pour faire simple, **l'anxiété est en quelque sorte la capacité à amplifier et à créer soi-même du stress.**
- **Elle repose sur une anticipation exagérée.**
- **Anticiper est nécessaire à notre vie.**
- Mais quand la machine s'emballe, elle devient incontrôlable. Elle tourne toute seule. «Et si…, alors…» (bis).
- Voilà comment tout cela fonctionne:
  - ❑ **Nous anticipons de manière n**égative quelque chose qui ne va probablement pas arriver.
  - ❑ Nous sommes **intolérants à l'incertitude**.
  - ❑ Nous voulons **tout contrôler.**
  - ❑ Nous voulons **éviter l'expérience émotionnelle désagréable**.
  - ❑ Pour éviter l'expérience désagréable**, nous anticipons et faisons toutes sortes de choses pour l'éviter,** comme un hamster dans sa roue qui s'agite.
  - ❑ Au bout d'un moment, **nous «avons peur d'avoir peur**».
  - ❑ Nous transpirons avant d'avoir chaud, **crions avant d'avoir mal**, **ouvrons le parapluie alors qu'il ne pleut pas**.» (p. 101)

Barois, 2014

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

DÉDRAMATISER L'ANXIÉTÉ

- «**Évitez de minimiser, de dramatiser ou de craindre l'anxiété: c'est une émotion normale, utile et importante.**
- **Rappelez-vous que la fonction principale de l'anxiété est d'amener la personne à s'adapter aux situations de danger réel, de crise, d'incertitude, de nouveauté ou aux situations impliquant une performance.**
- On ne peut pas (et on ne veut pas!) enrayer l'anxiété.
- **On veut pouvoir profiter pleinement de ses effets bénéfiques: motivation, concentration, recherche de solutions, mise en action, etc.**
- **Dès que le jeune ressent de l'anxiété, on veut favoriser le processus d'habituation pour qu'il apprenne que l'anxiété finit toujours par diminuer d'elle-même.»**

Berthiaume, 2017

DIFFÉRENCE ENTRE STRESS ET ANXIÉTÉ

Les stress

- «Le stress est une **RÉPONSE BIOLOGIQUE DU CORPS** à une menace venant de l'extérieur (menace à la survie ou à la personnalité).

L'anxiété

- **L'anxiété n'exige pas la présence d'une menace réelle pour activer la réponse biologique de stress.**
- **La personne anxieuse vit constamment dans le futur et anticipe toutes les menaces (réelles ou imaginées) qui pourraient survenir dans son environnement.**
- Bien qu'aucune menace ne soit présente dans l'environnement au moment de l'état anxieux, la perception de la menace par le cerveau le mène à produire autant d'hormones de stress qui si elle était présente.» (p. 55)

Lupien, 2019

DIFFÉRENCE ENTRE STRESS ET ANXIÉTÉ

TROIS TYPES D'ANXIÉTÉ

- «Il y a trois «types» d'anxiété qu'il est important de distinguer:

❑ **L'état anxieux**:

- On peut être dans un état anxieux. Il est normal avant un examen (une prestation) nous vivions un état anxieux.
- Cet état est temporaire et disparaît généralement lorsque cesse la situation qui nous stressait.

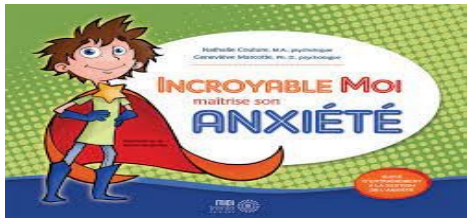
❑ **Le trait anxieux**:

- On peut avoir une personnalité anxieuse. L'anxiété fait «partie de notre nature».
- Il s'agit d'une personne qui a tendance à s'en faire avec des riens, qui désire avoir un contrôle total sur toutes les sphères de sa vie, etc.

❑ **Le trouble anxieux**

- L'anxiété, lorsqu'elle est non contrôlée, peut se développer en maladie mentale appelée trouble anxieux.
- Il existe plusieurs troubles anxieux (phobies, trouble de panique, trouble d'anxiété généralisée, anxiété de performance, etc.)» (p. 55)

Lupien, 2019



ORIGINES DE L'ANXIÉTÉ:
NOUS NAISSONS TOUS ANXIEUX…
PLUS OU MOINS

ORIGINES DE L'ANXIÉTÉ

Deux principes à considérer

- Les symptômes de l'anxiété semblent souvent irrationnels et inexplicables, et il est normal de s'interroger sur leur origine.
- Par contre, il faut garder à l'esprit **deux grands principes** :

1. Savoir d'où vient l'anxiété, ne la guérit pas. Même si certaines informations aident à comprendre pourquoi l'anxiété s'est installée chez une personne, cette compréhension n'est pas nécessaire pour les surmonter ni pour garantir l'efficacité des stratégies de traitement.

2. Il n'existe pas de facteur qui, à lui seul, expliquerait pourquoi certains enfants deviennent anxieux. Certains spécialistes de l'anxiété proposent des théories à «cause unique» qui simplifient à l'excès le problème et risquent de faire tomber la personne dans l'un des deux pièges suivants : l'illusion biologique et l'illusion psychologique. Cette idée ne tient pas compte de l'interactivité des forces de l'inné et de l'acquis.

- **Ainsi, le développement de l'anxiété provient à la fois d'une prédisposition héréditaire et de circonstances (du milieu, du contexte).»**

Bourne, 2011

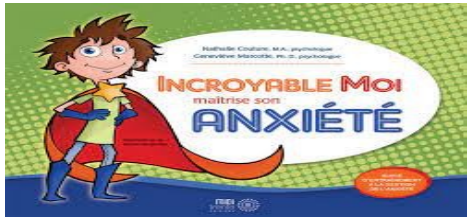
ORIGINES DE L'ANXIÉTÉ

Les effets combinés du milieu (70%) et de l'hérédité (30%)

L'hérédité et le milieu peuvent se combiner de différentes façons.

- Parfois, **l'hérédité influence les individus de manière à leur faire choisir ou prêter attention à certains aspects de milieu**.
- En effet, les individus sont attirés de façon sélective par les milieux qui correspondent le mieux aux prédispositions héritées de leur personnalité.
- **Les effets de ces environnements «sélectionnés» peuvent ensuite accentuer les effets de l'hérédité** comme lorsqu'une personne introvertie choisit de passer son temps toute seule et par conséquent devient encore plus introvertie.
- ***Ainsi, au fur et à mesure que nous vieillissons, nous risquons de devenir de plus en plus ressemblants à notre patrimoine génétique.***
- **On estime à 30% l'influence de l'héritage génétique dans la prédisposition à l'anxiété.**
- **Il reste donc à notre naissance 70% de «liberté», c'est-à-dire le rôle joué par le contexte: les événements de la vie, l'éducation que l'on reçoit, le développement de notre personnalité.»** (p. 239-240)

Braconnier, 2002



LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

Les anxieux prévoient constamment

- «**La plupart des individus ne se soucient de ce qu'ils craignent que lorsqu'ils y sont confrontés.**
- **Les individus anxieux, eux, PRÉVOIENT plus ou moins constamment qu'ils pourraient devoir faire face à tout moment à ce qu'ils redoutent.**
- **Avec le temps cette anticipation provoque des difficultés fréquentes et intenses qui se recoupent et, malheureusement, s'alimentent et s'aggravent les unes les autres.»**
- Ces difficultés s'observent sur quatre plans:
  - ❑ **Plan émotionnel ou affectif**,
  - ❑ **Plan mental**
  - ❑ **Plan physiologique ou corporel**
  - ❑ **Plan comportemental** (p. 17)

Dumas, 2008

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

ÉMOTIONNEL OU AFFECTIF	• Sentiments de **faiblesse** et **d'impuissance**, ainsi que d'un **manque d'assurance** et **d'estime de soi**. • Les enfants anxieux paraissent **fragiles**, **timides** ou **distants**. • Ils pleurent et **s'alarment rapidement** quand on les pousse à affronter ce qu'ils appréhendent ou qu'on les critique • Ils se **culpabilisent** facilement et ont parfois **honte** de leurs difficultés.
MENTAL (PENSÉES)	• **Pessimisme** et **négativité** • Cascade de pensées anxieuses et de croyances fausses que l'enfant ne peut contrôler. • **Convaincus** que les choses vont mal tourner et que cela aura des conséquences graves pour eux ou pour leurs proches, les enfants anxieux **craignent le pire** et s'y préparent plus ou moins sans cesse. • Ils **entretiennent de nombreuses idées fausses du danger** qu'ils croient courir et passent souvent beaucoup de temps à penser anxieusement à tout ce qui les préoccupe. • Ils apparaissent fréquemment **entêtés** ou **contrariants**, car leurs pensées anxieuses demeurent même quand tout porte à croire qu'ils ont tort.

Dumas, 2008, p.17

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

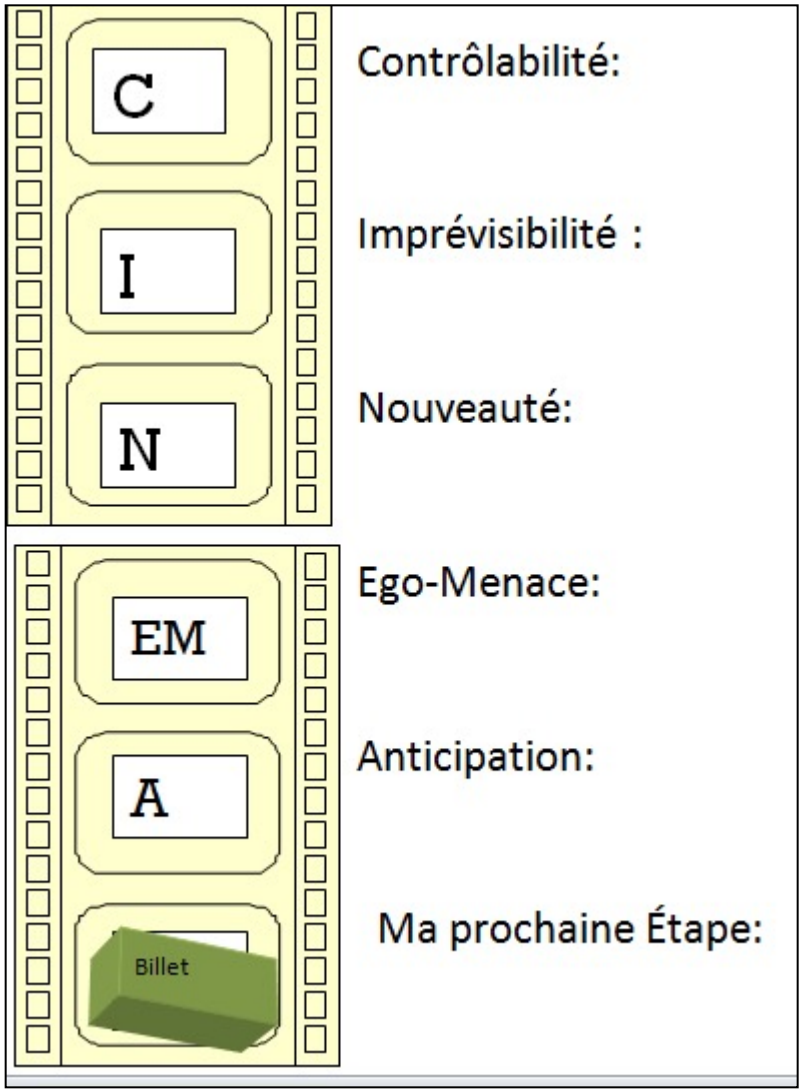
PHYSIOLOGIQUE OU CORPOREL	• **Agitation** plus ou moins générale ou un **calme inhabituel.** • Différents **signes de peur ou d'angoisse** tels une respiration rapide, un rythme cardiaque accéléré ou irrégulier et une transpiration excessive. • Les enfants anxieux ont souvent «**les boules**» dans la gorge, l'estomac ou ailleurs. Plus généralement, ils apparaissent mal dans leur peau. • Ils sont à la **recherche d'une sécurité et d'une harmonie intérieures** qu'ils sont incapables de trouver.
COMPORTEMENTAL	• Ils évitent ou fuient ce qu'ils craignent, même au prix de souffrances évidentes. • Ils refusent de se mettre en avant et de prendre des risques mêmes mesurés. • Socialement, ce sont des enfants timides et parfois presque invisibles, car ils redoutent l'attention et ce qu'elle pourrait les forces à affronter.

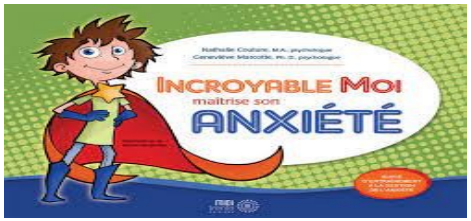
Dumas, 2008, p.17

QUATRE DIMENSIONS DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

DIMENSION	CARACTÉRISTIQUES	SYMPTÔMES
CORPORELLE	**Les ressentis dans le corps**	Système respiratoire Système musculaire Système cardiaque Système dermatologique (peau) Système vasculaire (Étourdissement)
MENTALE	**Les pensées négatives**	Distorsions cognitives Dramatiser Surestimer le danger Interprétation erronée
ÉMOTIONNELLE	**Les émotions**	Système d'alarme Intensité des émotions Peur – angoisse - panique
COMPORTMENTALE	**Les agissements verbaux et non-verbaux**	L'évitement Fuite Fixation Combattre

Références:
Jean Dumas: L'enfant anxieux.


C
I
N
EM
A
Billet
Contrôlabilité:
Imprévisibilité :
Nouveauté:
Ego-Menace:
Anticipation:
Ma prochaine Étape:



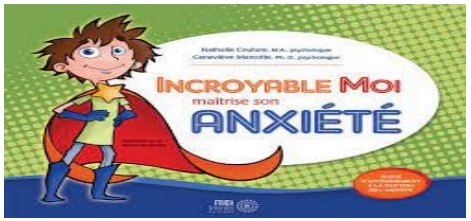
ÉVALUER
LA NATURE ET L'AMPLEUR
DE L'ANXIÉTÉ

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT

Quatre domaines d'évaluation de l'anxiété

- «Tel que mentionné à plusieurs reprises, **l'anxiété se présente sous plusieurs formes chez un individu.**
- L**'évaluation doit porter sur chacun des quatre domaines d'adaptation:**
  1) **Émotionnel**
  2) **Mental**
  3) **Corporel**
  4) **Comportemental** (p. 86)

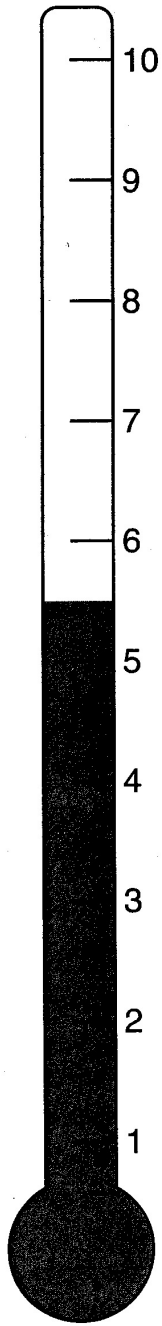
Dumas, 2008



ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LE JEUNE ADULTE

L'ÉVALUATION *ÉMOTIONNELLE* DE L'ANXIÉTÉ

DANGE-O-MÈTRE
FICHE 4.1



Quand j'ai très peur, je me sens...

_____

_____

_____

_____

_____

Quand je suis calme, je me sens...

_____

_____

_____

_____

_____

Dumas, 2008

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

1) L'ÉVALUATION ÉMOTIONNELLE

Le Dange-O-Mètre

- «**Donnez une copie d'un «Dange-O-Mètre» à l'individu et demandez-lui d'évaluer par une cote comment il se sent maintenant et comment il s'est senti la dernière fois qu'il a été confronté à ce qu'il redoute le plus.**
- L'aider à réfléchir en parlant le moins possible, sans l'interrompre et qu'il se sente écouté avec patience.
- **Il est important qu'il puisse réfléchir sans interruption et qu'il se sente écouté avec patience et ouverture.**
- Encerclez les deux chiffres représentant les niveaux de danger qu'il choisit ou, mieux, laissez-le le faire lui-même.
- **Lui demander également de décrire en ses propres mots les émotions positives et négatives qu'il associe à ces deux niveaux de danger (sensation maintenant et la dernière fois).**
  - ❑ *«Comment est-ce que tu te sens quand les choses vont bien et que tu n'as pas peur?»*
  - ❑ *«Et quand les choses vont mal et que tu as vraiment peur?»* (p. 87-88)

Dumas, 2008

ÉMOTIONS ASSOCIÉES FICHE 4.2

Émotions calmes ou positives	Émotions anxieuses ou négatives
Accepté	Abandonné
Aimable	Blessé
Aimé	Coincé
Amusant	Coupable
Brave	Découragé
Capable	Déçu
Compétent	Dégoûté
Compris	Déprimé
Confiant	Désespéré
Confortable	Embarrassé
Content	Embrouillé
Cool	En colère
Courageux	Ennuyeux
Détendu	Épuisé
Drôle	Faible
En sécurité	Frustré
Excité	Furieux
Excusé	Honteux
Fier	Horrible
Fort	Idiot
Gentil	Ignoré
Heureux	Impardonnable
Important	Impuissant
Insouciant	Incapable
Intelligent	Incompris
Intéressant	Inférieur
Joyeux	Isolé
Léger	Méchant
Libre	Misérable
Ouvert	Nerveux
Paisible	Perdu
Relax	Sans importance
Respecté	Seul
Satisfait	Soucieux
Souriant	Stupide
Supérieur	Tendu
Tranquille	Tiraillé
Vivant	Triste
	Vide

Dumas, 2008

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

1) L'ÉVALUATION ÉMOTIONNELLE (suite)

Gros plan sur mon bouton d'alarme

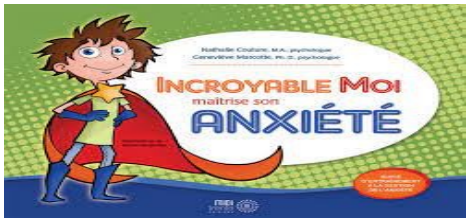
- «**Au cours d'une même semaine, d'une même journée, l'individu vit une panoplie d'événements et d'expériences.**
- Il se peut que son bouton d'alarme s'active à des intensités différentes chaque fois, selon le cas.
- **En connaissant l'origine, le déclencheur des alarmes, l'adulte s'outille pour prévenir la gestion de son anxiété**. (p. 74-75)

GROS PLAN SUR MON BOUTON D'ALARME

- Me faire regarder
- Poser une question
- Donner une mauvaise réponse
- Peur d'échouer
- Peur de décevoir
- Voir les autres réussir
- Me mettre en action
- Demander de l'aider
- Recevoir de l'aide

- Avoir à planifier et organiser mes tâches
- Inhiber mes pulsions
- Me rendre à mes cours
- Travailler seul
- Travailler en équipe
- Être assis à l'avant du local
- Avoir peur qu'on se moque de moi
- La peur d'avoir peur

Gibson Desrochers, 2011



ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LE JEUNE ADULTE

L'ÉVALUATION *MENTALE* DE L'ANXIÉTÉ

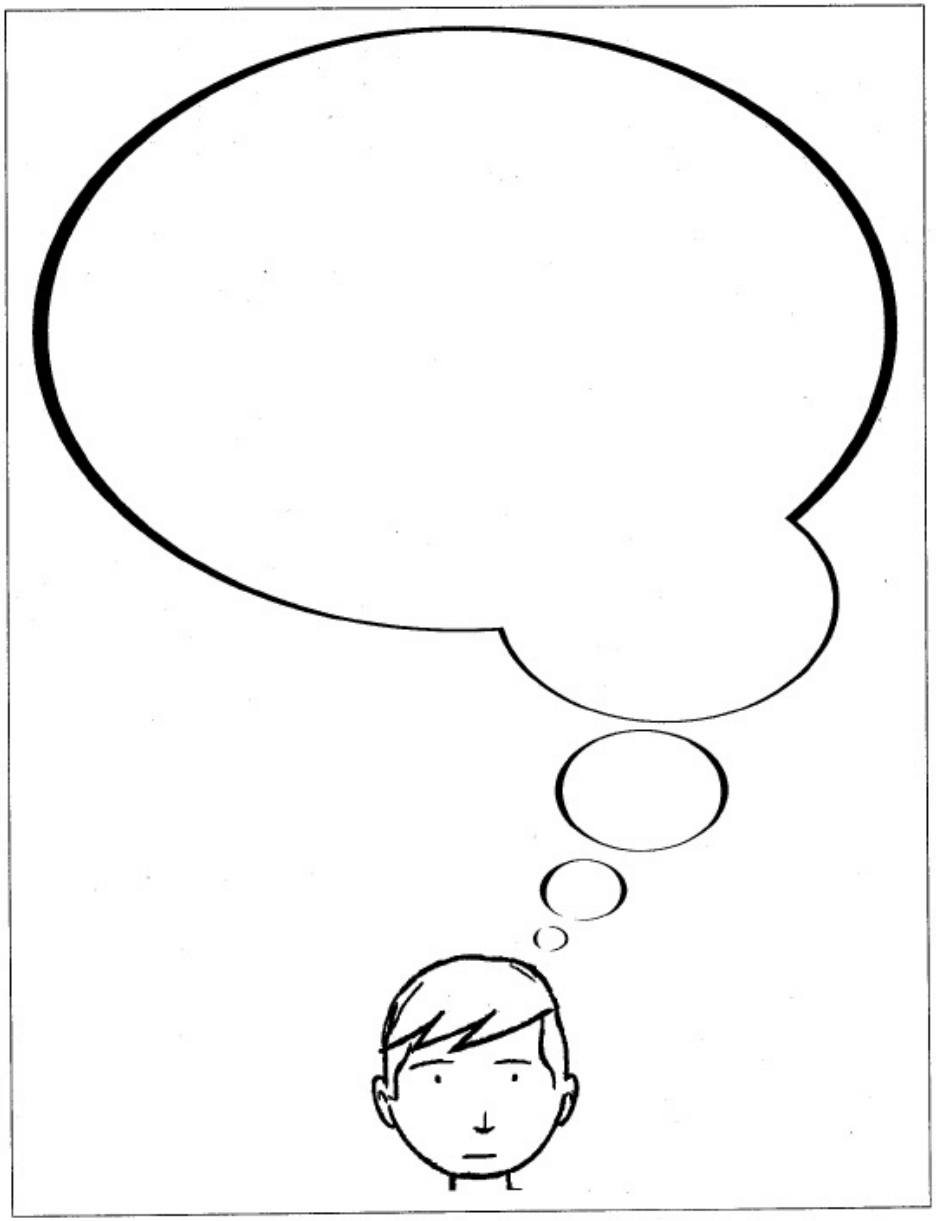
Fiche d'évaluation 4.4

Ce qui me passe par la tête quand j'ai peur (fille)

Dumas, 2008

Fiche d'évaluation 4.3

Ce qui me passe par la tête quand j'ai peur (garçon)



ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

2) L'ÉVALUATION MENTALE

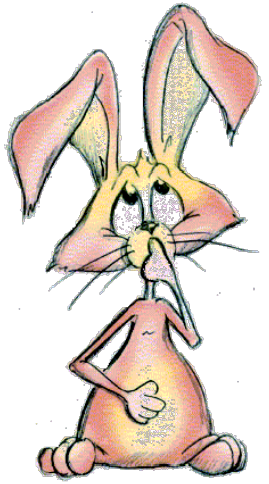
Ce qui se passe par la tête quand j'ai peur

- «Avec la fiche 4.3 et 4.4 (selon le sexe), **demandez à l'indiviud ce qui lui passe par la tête quand il se sent vraiment en danger ou très angoissé. La dernière fois qu'il s'est senti particulièrement mal, qu'est-ce qu'il s'est dit à lui-même?**
- **Encouragez-le à utiliser les mots exacts auxquels il pense ou les phrases qu'il se répète quand il a peur.** Guidez-le uniquement s'il en a besoin et donnez-lui le temps de réfléchir et d'écrire ses pensées; n'écrivez pour lui que s'il ne peut le faire seul. S'il décide d'écrire quelque chose qu'il ne tient pas à partager, respectez son désir. Et bien sûr accepter ce qu'il partage avec vous sans juger ou désapprouver.
- Il faut donner suite à cette tâche. **En demandant régulièrement à l'individu ce qui lui passe par la tête quand il est calme et quand il semble agité, ses parents l'aident à prendre conscience du dialogue intérieur qui alimente ses préoccupations anxieuses et à perturber ainsi les pensées automatiques de peur qu'il a acquises à force de pratique**. «*Qu'est-ce qui se passe ou s'est passé dans ta tête?*» (p. 90)

Dumas, 2008

Réactions cognitives

Ce que je pense

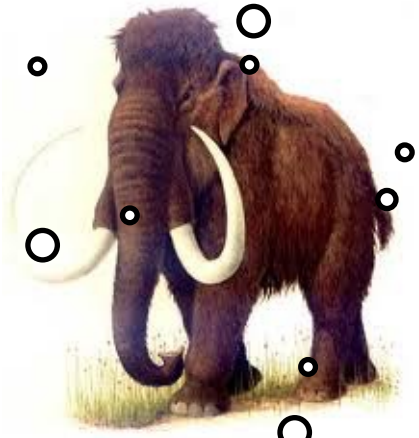


PENSÉES ET PAROLES DE L'ÉTUDIANT ANXIEUX

Je n'y arriverai pas. Je n'y arriverai pas.

Je veux changer de casier.

J'ai mal au cœur. J'ai mal au ventre.



Est-ce que c'est correct? Est-ce que c'est comme ça? Est-ce bon?

Je me suis trompé, je veux recommencer.

Je ne suis pas capable, je suis poche, c'est trop difficile.

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

Le rôle des distorsions cognitives dans l'anxiété

- «Ellis et Beck (1960) ont développé un modèle où ils affirment que **ce ne sont pas seulement les événements reliés à l'environnement qui fait réagir l'enfant, mais bien l'interprétation qu'il fait de la réalité qui l'entoure.**
- Ainsi, **selon l'interprétation que l'enfant se fait, un léger stress devient une montagne, une crainte passagère se transforme en peur dysfonctionnelle.**
- C'est ce que l'on appelle les **distorsions cognitives**.
- Une **distorsion cognitive** est une croyance erronée ne permettant pas de bien évaluer la situation.
- Une tendance à plus ou moins:
  - ❑ **surestimer** le danger
  - ❑ **dramatiser** la situation
  - ❑ **mal interpréter** les évènements.»

Bélanger et Beaulieu, 2008, p.75-76

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

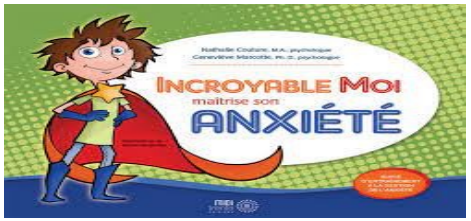
Distorsion	Exemple
L'étiquetage	*C'est un menteur.*
Le raisonnement émotif	*Je me sens découragé. Je ne réussirai jamais.*
Le devoir tyrannique	*Je dois terminer mes travaux, faire mes exercices, ranger ma chambre, etc.*
La pensée magique	*Cela aurait dû fonctionner parce que ceux qui sont bien intentionnés devraient toujours être récompensés.*
La méfiance constante	*Je ne peux me fier à personne. Elle veut ma peau.*
La vision catastrophique	*Mon enseignante n'a pas voulu me donner une récompense. C'est fini, je ne reviens plus en classe.*
La conviction d'être spécial	*Mon enseignante devrait toujours me donner le droit de parole. C'est injuste!*
La projection de la responsabilité sur autrui	*Si je n'écoute pas en classe, c'est parce que mon ami me dérange.*
Les attitudes irrationnelles	*Il faut que je réussisse mon examen sinon mes parents ne m'aimeront plus.*

Bélanger et Beaulieu, 2008, p.75-76

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

Distorsion	Exemple
Pensée dichotomique	*Je ne fais jamais rien de bon.* *Les autres sont toujours sur mon dos.*
L'arbitraire	*Mon ami ne m'a pas invité. Il m'en veut.*
L'exagération négative	*Ce que je fais n'était pas à la hauteur et je ne sais rien faire d'autre qu'échouer.*
La généralisation intempestive	*Mon enseignante ne m'aide jamais dans mes travaux.*
L'autocritique exagérée	*Si elle s'est mise en colère, c'est de ma faute. J'aurais dû mieux m'y prendre.*

Bélanger et Beaulieu, 2008, p.75-76

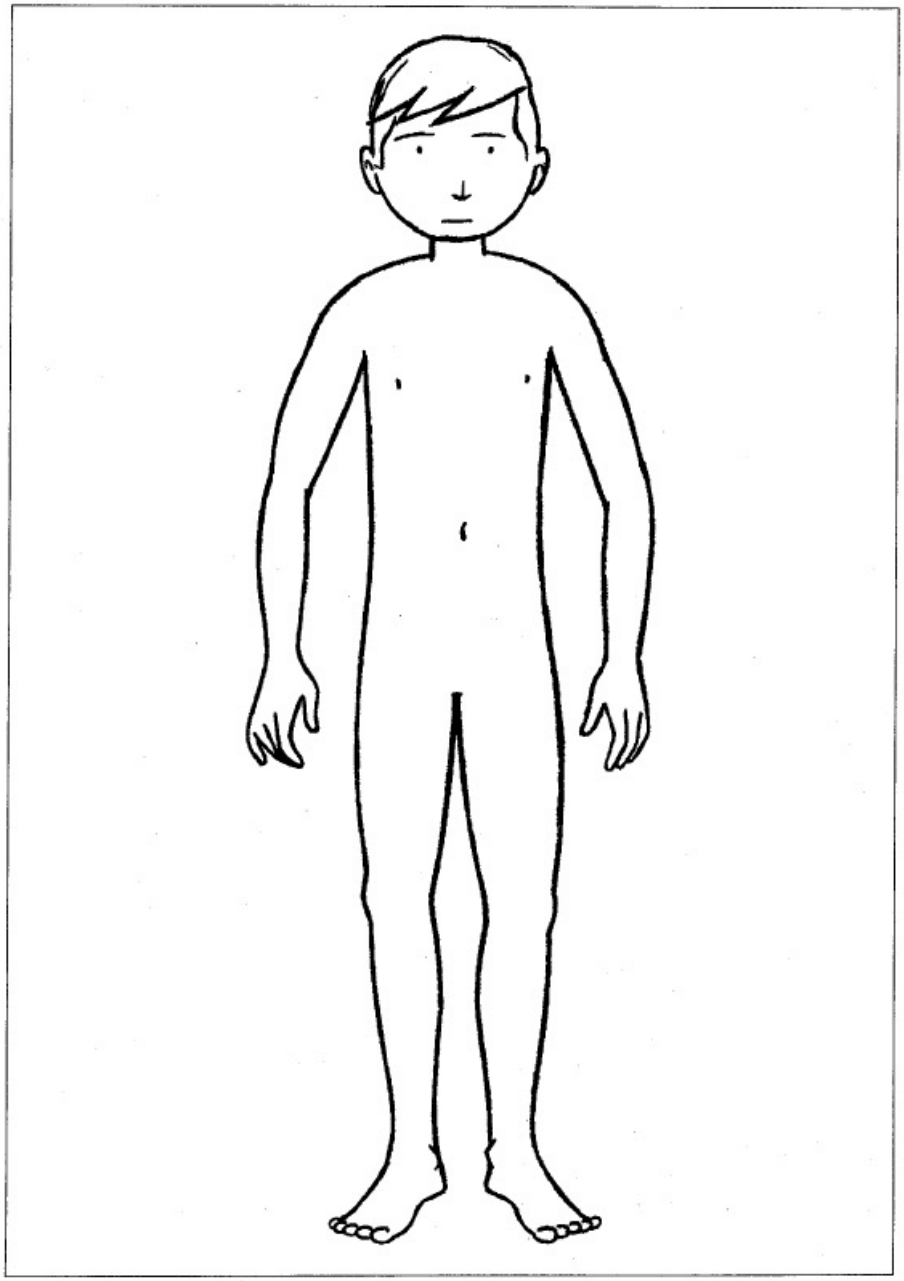


ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LE JEUNE ADULTE

L'ÉVALUATION *CORPORELLE* DE L'ANXIÉTÉ

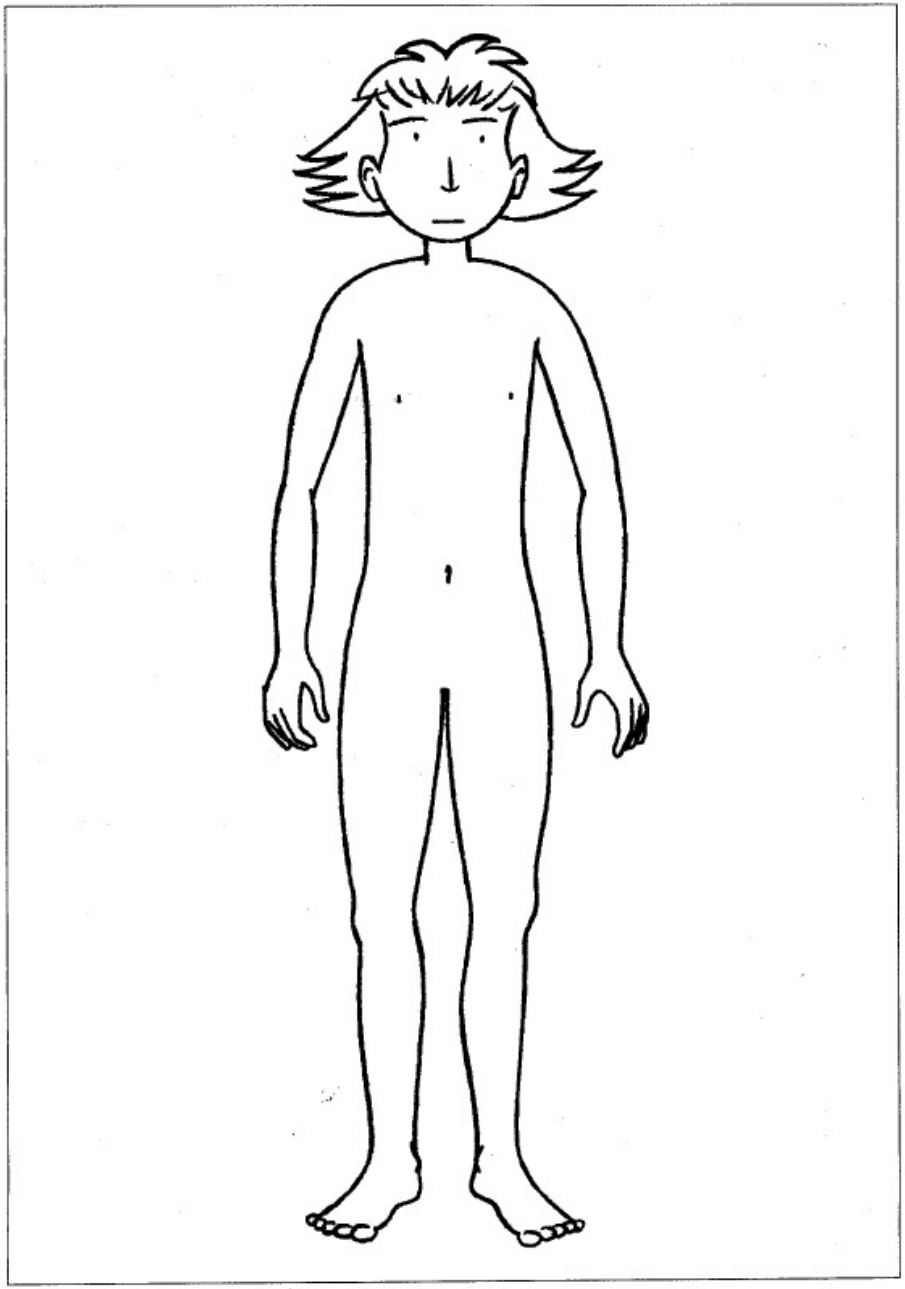
Fiche d'évaluation 4.5

Les endroits où mon anxiété habite (garçon)



Fiche d'évaluation 4.6

Les endroits où mon anxiété habite (fille)



Dumas, 2008

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

3) L'ÉVALUATION CORPORELLE

Les endroits où mon anxiété habite

- «Selon le sexe de l'enfant, cette évaluation utilise l'un ou l'autre des deux dessins du corps des *Fiches d'évaluation – Les endroits où mon anxiété habite*.
- **Placez un dessin devant l'individu et demandez-lui de vous dire et de marquer où, précisément, il a mal ou se sent mal quand il est face à ce qui lui fait peur ou lorsqu'il y pense.**
- Le dessin l'aide à se concentrer et lui permet de montrer du doigt les différents endroits où son anxiété habite même s'il n'a pas les mots exacts pour les décrire.
- Si nécessaire, guidez l'individu de la tête aux pieds en lui demandant s'il a mal ou non à chaque partie du corps. Il faut écouter et être ouvert à ce que l'individu dit.
- On peut utiliser la liste des symptômes corporels associés à l'anxiété de la *Fiche d'évaluation – Symptômes corporels associés à l'anxiété*.
- **On leur demande de la lire attentivement, d'encercler ou de marquer de rouge les symptômes qui les dérangent le plus et de faire une hiérarchie des cinq symptômes majeurs, du plus au relativement moins pénible.**
- Cette liste facilite grandement la tâche, car elle encourage les individus à parler et, souvent pour la première fois, à «donner des mots à leurs maux».

(p. 93)

Dumas, 2008

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT (SUITE)

3) L'ÉVALUATION CORPORELLE (suite)

Les endroits où mon anxiété habite (suite)

- «**Les parents doivent donner régulièrement suite à cette évaluation quand ils voient que leur enfant est tendu ou agité, en lui demandant alors de préciser où il se sent mal (à quel endroit du corps).**
- Avec un peu de pratique, cela lui permettra de localiser son anxiété dans son espace corporel et de comprendre que, même quand il a peur ou qu'il se sent angoissé, il n'est pas entièrement anxieux.
- Certaines parties de son corps – et donc de lui-même – vont assez bien.
- Plus tard en cours de traitement, il aura moins de difficulté à gérer cette anxiété dont il connaît les limites qu'une anxiété qui le domine entièrement.»
- **C'est le début de la distanciation**.» (p. 93)

Dumas, 2008

FICHE 4.7

Les symptômes	
Agitation nerveuse	
Allergies	
« Boule » à la gorge	
Changements d'appétit	
Constipation	
Crampes	
Démangeaisons	
Diarrhée	
Douleurs d'estomac	
Douleurs de dos	**Hiérarchie des symptômes qui me perturbent le plus...**
Douleurs de la nuque	
Douleurs des épaules	
Douleurs du cou	1. _____
Étourdissements	
Fatigue ou manque d'énergie	2. _____
Grincements de dents	
Insomnie ou sommeil perturbé	3. _____
Irritations de la peau	
Mains froides	
Maux de dents	4. _____
Maux de mâchoires	
Maux de tête	5. _____
Migraines	
Nausées	
Palpitations	
Pieds froids	
Respiration rapide ou irrégulière	
Rythme cardiaque accéléré ou irrégulier	
Tension musculaire	
Vomissements	

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

3) L'ÉVALUATION CORPORELLE (suite)

Réactions physiques - «Ce que je ressens»

Système respiratoire

- ❑ Respiration peu profonde.
- ❑ Respiration rapide.
- ❑ Sensation d'étouffement.
- ❑ Hyperventilation.

Système musculosquelettique

- ❑ Faiblesse des membres.
- ❑ Manque d'énergie.
- ❑ Douleur.
- ❑ Raideur.
- ❑ Tremblements.

Système cardiaque

- ❑ Augmentation de la fréquence cardiaque.
- ❑ Battements irréguliers.

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

3) L'ÉVALUATION CORPORELLE (suite)

Réactions physiques - «Ce que je ressens»

Système dermatologique

- ❑ Transpiration.
- ❑ Peau moite.
- ❑ Peau froide.
- ❑ Poils dressés.
- ❑ Démangeaison.

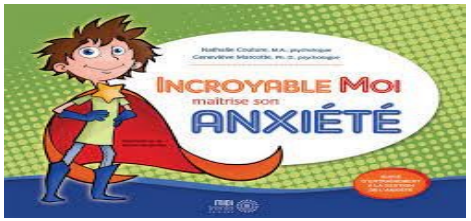
Système vasculaire

- ❑ Rougissement.
- ❑ Évanouissement.
- ❑ Étourdissement.
- ❑ Pupilles dilatées.
- ❑ Audition accrue.

Système digestif

- ❑ Maux d'estomac.
- ❑ Nausées.
- ❑ Vomissements.
- ❑ Diarrhée.
- ❑ Constipation.

Dumas, 2008



ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LE JEUNE ADULTE

L'ÉVALUATION *COMPORTEMENTALE* DE L'ANXIÉTÉ

Fiche d'évaluation 4.8

Ce que je fais, ce je ne fais pas et ce que je ferai bientôt

Ce que mon anxiété me fait faire...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ce que mon anxiété m'empêche de faire...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ce que je ferai quand je serai moins anxieux(se)...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Dumas, 2008, p.98

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

4) L'ÉVALUATION COMPORTEMENTALE

Ce que je fais, ce que je ne fais pas et ce que je ferai bientôt

- «**La fiche d'évaluation 4.8 («Ce que je fais – ce que je ne fais pas – ce que je ferai bientôt») permet à l'individu de résumer en ses mots ce que son anxiété lui fait faire et l'empêche de faire.**
- Il s'agit de demander à l'individu avec patience de penser à son comportement et de vous dire ou d'écrire ce que les autres le voient faire ou ne pas faire quand il est anxieux.
- **C'est une manière de se distancier, voire de se désidentifier, de son anxiété**.
- **Il est important de l'aider, si nécessaire, à parler de la façon dont il agit plutôt que de ses pensées, de ses émotions ou de ses sensations, bien que ces choses se recoupent et ne soient pas toujours faciles à distinguer.»** (p. 93)

Dumas, 2008

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

4) L'ÉVALUATION COMPORTEMENTALE (suite)

Ce que je fais, ce je ne fais pas et ce que je ferai bientôt (suite)

- «**L'évaluation comportementale permet à l'individu de se fixer les buts qu'il veut atteindre en cours de traitement.**
- *Si ses buts ne vous paraissent pas réalistes, soyez sûr de ne pas le décourager si vous lui demandez d'en choisir de plus modestes.*
- **Ses choix lui permettent de se projeter dans un avenir où il sera moins anxieux et, avec votre soutien, de se motiver à faire de son mieux en cours de traitement.**
- Il aura de nombreuses occasions de revoir ses buts et de les préciser ou de les modifier alors qu'il progresse.» (p. 98)

Dumas, 2008

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

Réactions comportementales

- «**L'anxiété peut s'exprimer sous une grande variété de comportements qui deviennent autant d'indices d'un état anxieux.**
- Mais la plus grande catégorie est celle des comportements associés à **L'ÉVITEMENT**
- Tous les comportements que l'enfant déploie pour éviter, s'éloigner ou fuir la situation qui le rend anxieux.»

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

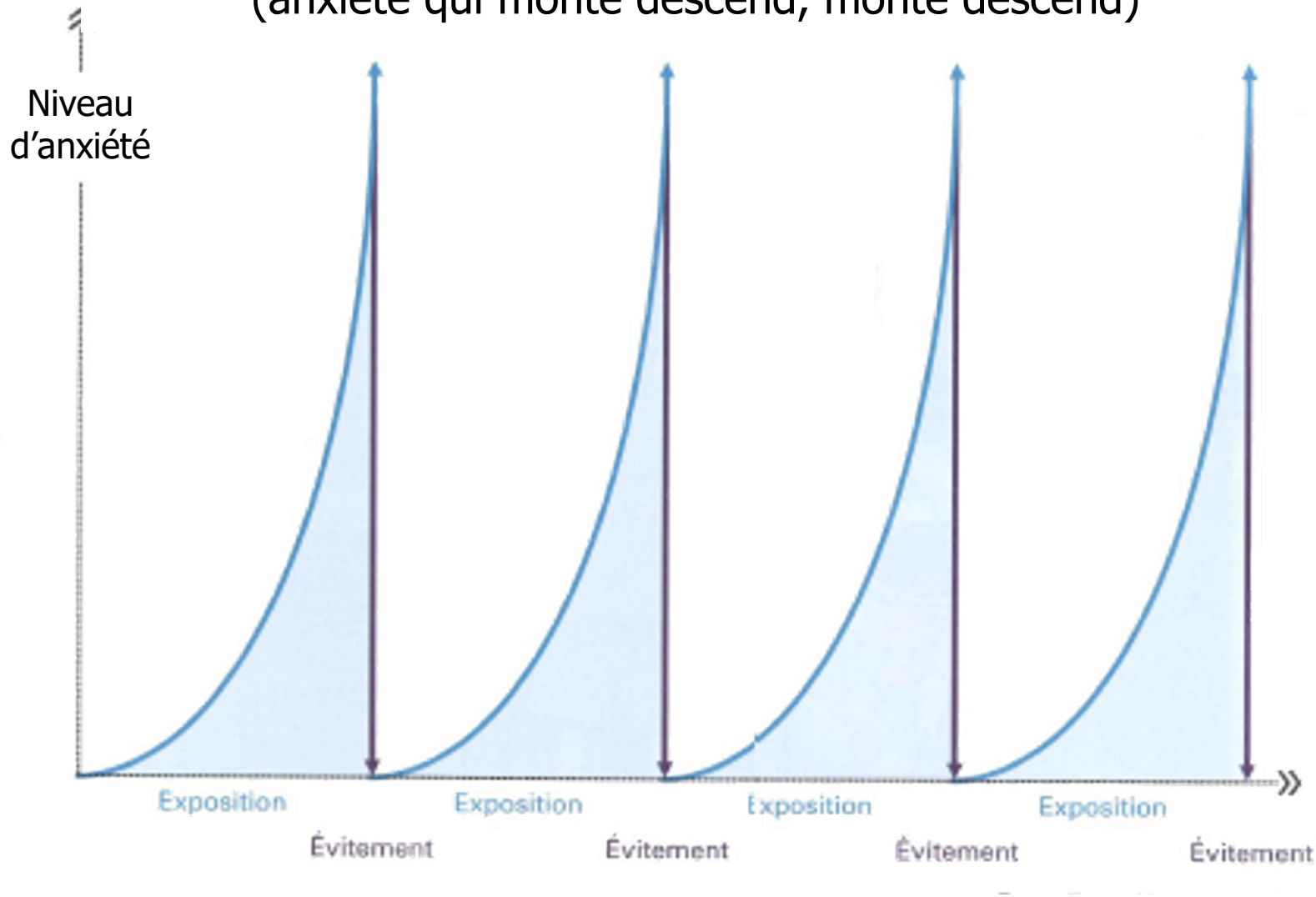
La stratégie d'évitement: un piège

- «**L'évitement est une stratégie grandement utilisée par l'enfant anxieux.**
- **L'évitement est toutefois un piège**, car il :
  - ❑ Est récompensé par un sentiment de soulagement et est donc maintenu comme stratégie à court terme pour affronter la peur;
  - ❑ Maintient l'anxiété à long terme parce qu'il entretient les fausses perceptions par rapport au danger et le faible sentiment de capacité personnelle à affronter les peurs, les défis.
  - **L'évitement est une bonne stratégie pour diminuer l'anxiété de façon instantanée quand l'enfant est confronté à ce qui lui fait peur.**
  - **Par contre, lorsqu'il sera confronté de nouveau à cette situation, son anxiété montera à un niveau aussi élevé que la première fois, jusqu'à ce qu'il l'évite à nouveau.**
  - Donc, à long terme, **l'évitement maintient l'anxiété.»**

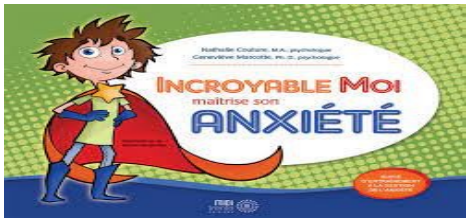
Dumas, 2008

DIAGRAMME DE L'EFFET DE MAINTIEN DE L'ÉVITEMENT

(anxiété qui monte descend, monte descend)



Gagnier, 2006, p.28



ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LE JEUNE ADULTE

EN RÉSUMÉ… L'ANXIEUX

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ

EN RÉSUMÉ L'ANXIEUX…

- Caractéristique principale: **la peur**
- Il est **continuellement sous pression**
- A un **véritable inconfort physique et psychologique**
- Son **système d'alarme part à tout moment**
- Sa stratégie no 1: **L'ÉVITEMENT**

COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Qu'est-ce que l'anxiété de performance?

LA PEUR (forte appréhension – crainte excessive – phobie)

- **Des évaluations;**
- **Des situations où l'enfant peut se sentir jugé, menacé;**
- **D'échouer;**
- **De faire des erreurs;**
- **De se faire juger;**
- **De se faire gronder;**
- **De ne pas atteindre la performance (le résultat – la réussite) maximale;**
- **De ne pas à la hauteur, aux attentes, des autres;**
- **De perdre l'amour de leurs figures d'attachement.**

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Qu'est-ce que l'anxiété de performance?

- «L'anxiété de performance est **la peur de faire des erreurs** en situation de performance et d'évaluation.
- Cette peur fait vivre beaucoup d'inconfort et c'est très désagréable.
- **La peur d'échouer** peut exister tant chez les individus qui ont des difficultés que chez ceux qui ont de la facilité.
- Par exemple, un individu qui éprouve des difficultés en mathématiques peut avoir peur d'échouer, tout comme un autre individu qui serait très bon.
- Souvent, les gens peuvent apprécier les personnes lorsqu'elles réussissent bien, ont de bonnes notes, suivent les consignes et font leurs devoirs.
- MAIS, «**trop s'en demander**» peut nuire et entraîner de l'anxiété.» (p. 9)

Couture et Marcotte, 2014

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Caractéristiques

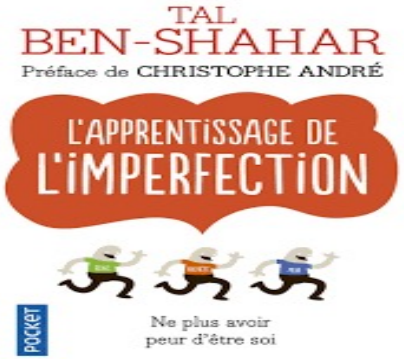
- «L'anxiété de performance survient quand il n'y a « **pas assez de** » : pas assez de temps pour jouer ou pour voir des amis, pas assez de calme ou de repos ; ou alors quand il y a « **trop de** » : trop de choses à faire, trop de devoirs, trop d'activités, trop d'entraînement, trop de cours, trop, trop, trop. (Mundy, 2005)
- L'anxiété de performance est caractérisée par une **forte appréhension** face aux évaluations ou à toute autre situation où on peut se sentir jugé.
- **L'anxiété de performance :**
  - ❑ **est indépendante des habiletés cognitives,**
  - ❑ **peut apparaître dès l'âge de six ans,**
  - ❑ **peut décliner entre 6 et 11 ans, puis revenir avec une intensité accrue et**
  - ❑ **est souvent chronique.**
- **Les manifestations de l'anxiété de performance sont :**
  - ❑ **le perfectionnisme (étude, travaux),**
  - ❑ **les troubles somatiques à l'approche des échéances,**
  - ❑ **l'évitement d'activités où la réussite est incertaine et**
  - ❑ **la procrastination.»**

Ménard, 2007

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Caractéristiques de l'anxiété de performance

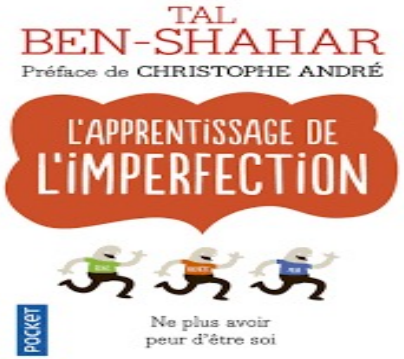
- ❑ Peut apparaître dès l'âge de 5-6 ans;
- ❑ Peut décliner vers 11-12 ans et revenir avec une intensité accrue;
- ❑ Souvent chronique;
- ❑ Perfectionnisme;
- ❑ Troubles somatiques;
- ❑ Évitement d'activités où la réussite est incertaine;
- ❑ Procrastination;
- ❑ Pensée négative sur soi;
- ❑ Pensée tout-ou-rien;
- ❑ Généralisation;
- ❑ Distraction;
- ❑ Humeur négative;
- ❑ Inquiétudes, ruminations;
- ❑ Négativisme, pessimisme.



AIDER À APPRENDRE DE SES ERREURS

«SI ON N'APPREND PAS À ÉCHOUER
(À FAIRE UNE ERREUR),
ON ÉCHOUE À APPRENDRE.»

TAL BEN-SHAHAR – L'APPRENTISSAGE DE L'IMPERFECTION



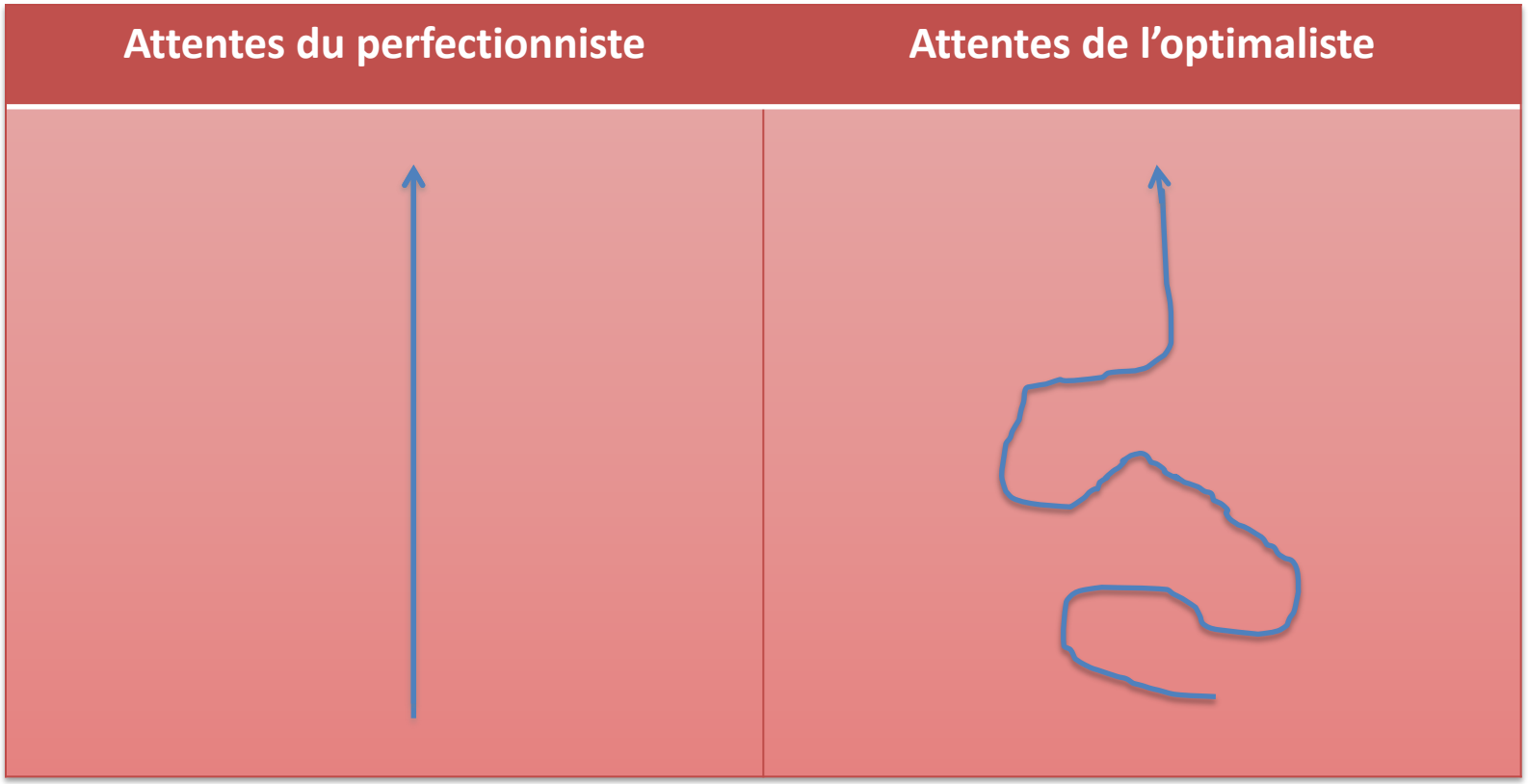
PERFECTIONNISTE

VS

OPTIMALISTE

PERFECTIONNISTE ET OPTIMALISTE

- **Différence entre perfectionniste et optimaliste «<u>Ne pas s'attendre à cheminer sans encombre</u>**



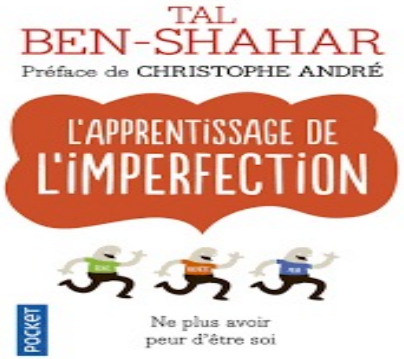
Référence : Ben Shahar, 2010

PERFECTIONNISTE ET OPTIMALISTE

Différence entre perfectionniste et optimaliste

LE PERFECTIONNISTE	L'OPTIMALISTE
. Parcours en ligne droite. . Peur de l'échec. . Concentration sur la destination. . Angle du «tout ou rien». . Attitude défensive. . Attitude négative. . Dureté. . Rigidité, attitude statique.	. Parcours en spirale accidentée. . Apprentissage à partir de l'échec. . Concentration sur le parcours et la destination. . Approche complexe et nuancée. . Ouverture aux opinions extérieures. . Recherche de bénéfices éventuels. . Indulgence. . Attitude adaptable, dynamique.

Référence : Ben Shahar, 2010



APPRENDRE À ACCEPTER
LES ERREURS
LES ADVERSITÉS
LES ÉCHECS
POUR FAVORISER LA RÉSILIENCE

L'IMPORTANCE DE L'ERREUR ET DE L'ÉCHEC POUR BIEN APPRENDRE

L'échec

- «Dans la vie, l'échec (comme l'erreur) est inévitable; c'est même un aspect crucial de toute existence réussie.
- Les gens qui vivent dans la terreur de l'échec (et de l'erreur) ne réalisent jamais leur potentiel.»

Ben-Shahar, 2010

L'ÉCHEC POSITIF

«L'échec ne signifie pas que vous êtes un raté.
Il signifie que vous n'avez simplement pas encore réussi.

L'échec ne signifie pas que vous avez perdu votre temps.
Il signifie que vous avez acquis de l'expérience.

L'échec ne signifie pas que vous ne savez pas comment vous y prendre.
Il signifie que vous devez vous y prendre autrement.

L'échec ne signifie pas que vous êtes inférieur aux autres.
Il signifie que vous n'êtes pas parfait.

L'échec ne signifie pas que vous avez gâché votre vie.
Il signifie que vous devez vous donner une autre chance.

L'échec ne signifie pas que vous devez tout lâcher.
Il signifie que vous devez redoubler d'efforts.

L'échec ne signifie pas que vous ne réussirez jamais.
Il signifie qu'il vous faudra plus de temps.

L'échec ne signifie pas que vous ne valez rien.
Il signifie que vous êtes humain.»
(Gervais)

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Célébrer les erreurs

- «De nombreuses personnes ont la hantise de leurs erreurs.
- La plupart d'entre nous de faire des erreurs ou être tenus responsables d'un problème majeur.
- Nous craignons que nos erreurs nous….. (*Quelles craintes ai-je de mes erreurs?)*
- Il est possible d'adopter une attitude entièrement différente envers nos erreurs. Ainsi, au lieu de les redouter, nous pourrions apprendre à les fêter. Nous pourrions gambader face à nos échecs et nous glorifier de nos gaffes. Nous pourrions nous émerveiller de nos erreurs et nous esclaffer de rire devant nos revers de fortune.
- Un environnement créatif ne rejette pas les erreurs.
- Au contraire, on les remercie, car elles nous apprennent tant de choses sur nous-mêmes et la vie.»

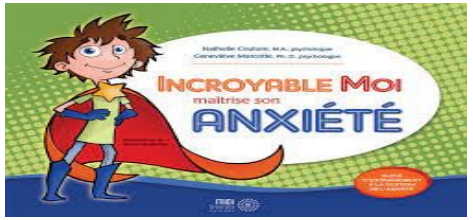
Ellis, 1992

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Quelles sont les raisons pour célébrer ses erreurs?

1) *«Pour fêter nos erreurs, il faut d'abord en prendre conscience.*
2) *Les erreurs permettent de recueillir des renseignements importants.*
3) *Nos erreurs prouvent que nous prenons des risques.*
4) *En célébrant les erreurs, nous nous rappelons qu'il est normal d'en faire.*
5) *Tout le monde participe à la célébration d'erreurs.*
6) *La peur des erreurs peut paralyser.*
7) *Lorsque nous célébrons les erreurs, nous donnons l'exemple.*
8) *Les erreurs ne peuvent se produire que lorsque vous essayez d'atteindre un objectif précis.*
9) *Les erreurs ne se produisent que lorsque nous nous efforçons de réussir.*
10) *La célébration d'erreurs réduit les problèmes à leur proportion normale.»*

Ellis, 1992



RÉFÉRENCES

RÉFÉRENCES

- André, C. (2004). *Psychologie de la peur.* Paris: Odile Jacob.
- André, C. et Muzo (2009). *Petites angoisses et grosses phobies.*
- Barois, C. (2014). *Pas besoin d'être tibétain pour méditer.* Italie: Solar.
- Bertrand, É., Brousseau, M. (2011). *L'anxiété : un message à déchiffrer de la naissance à l'adolescence*. Brossard : Les éditions Un mode différent .
- Boileau, M. (2005). La peur, une alliée possible! Montréal, CRAM.
- Buchard, S. (2021). Un *café avec Marie*. Montréal: Boréal.
- Braconnier, A. (2002). *Petit ou grand anxieux.* Paris : Odile Jacob.
- Dumas, J. (2008). *L'enfant anxieux. Comprendre la peur de la peur et redonner courage.* Bruxelles: De Boeck.
- Lelord, A. et André, C. (2001). *La force des émotions.* Paris : Odile Jacob.
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Mont-Tremblant: Éditions Va Savoir.
- Lupien, S. (2019*). À chacun son stress*. Mont-Tremblant: Éditions Vas Savoir.
- Servant, D. (2009). *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même*. Paris: Odile Jacob.
- Servant, D. (2005). *L'enfant et l'adolescent anxieux*. *Les aider à s'épanouir*. Paris : Odile Jacob.