

SUPPORT
À LA FORMATION

L'anxiété



Rédaction :

Ariane Hébert, gentille psychologue



Collaboration:

Daphney Drapeau-

Létourneau, éducatrice super-spécialisée



Identifions d'abord les sources pouvant contribuer à l'anxiété

Capsule 1

À qui la faute ? Les aspects biologiques derrière l'anxiété

- Hygiène du sommeil
- Saine alimentation
- Activité physique
- Détente et relaxation

Capsule 2

L'anxiété, ça s'apprend ; les aspects environnementaux

- Anxiété par expérience directe
- Anxiété par conditionnement
- Anxiété par transfert de connaissances
- Anxiété par apprentissage d'imitation

Capsule 3

L'anxiété qui peut provenir des relations avec autrui ; les aspects systémiques

- Milieux avec des conflits récurrents (par exposition directe ou de manière sournoise)
- Composition de la famille
- Les styles d'éducation parentale
- Surprotection

Capsule 4

Ce que vous devez savoir ; les conseils de la coach

- « L'anxiété est une émotion normale (à un certain niveau). »
- « Pour vaincre l'anxiété, ça prend des efforts, de l'assiduité et la persévérance. Et même avec de la volonté, ça prendra du temps ! »
- « Les trucs et stratégies mis en place devront être pratiqués (encore et encore), revisités et réinvestis. »
- « En tant que coach, on doit être le MODÈLE. »
- « Ce n'est pas en plein blizzard qu'on apprend à conduire. »
- « L'objectif de l'intervention, c'est de progresser. »



Je suis très bien comme je suis ; devenir plus résistant à l'anxiété en passant par l'estime personnelle

- Favoriser la connaissance de soi
 - Confronter l'enfant dans des situations sociales
 - Lui refléter ses qualités intrinsèques
 - Se référer à soi et nous comparer en faveur de l'enfant
 - Attirer l'attention de l'enfant sur ses succès
 - Jouer au détective
 - Se mettre au défi (réaliste)
- Développer un sentiment d'appartenance
 - Aider au développement de liens significatifs
- Faire preuve de bienveillance à son égard
- Lui demander de s'évaluer
- Lui apprendre à s'encourager
- Renforcer la persévérance et le courage
- S'affirmer (se donner le droit de penser, d'avoir des désirs et des besoins)
 - Respecter ses choix/décisions
 - Communiquer ses intérêts et ses envies
 - Préparer des répliques à l'avance



Tu veux être mon ami? Développer les compétences sociales

- Types de savoir-faire
 - Habiletés interpersonnelles
 - Habiletés centrées vers la tâche
 - Habiletés de communication
 - Habiletés d'affirmation de soi
 - Habiletés personnelles et empathiques
- Enseigner les compétences sociales par modelage
- Utiliser les scénarios sociaux
- Raconter des témoignages
- Faire la lecture de contes
- Faire des rétroactions sur un film/une émission, un sport d'équipe ou un jeu de société

Capsule
7

Je sais ce qui s'en vient ; anticiper et prévoir les évènements, c'est rassurant

- Préparer en donnant des informations connues (et accepter de ne pas tout savoir)
- Annoncer ce qui s'en vient et ce qui se passe actuellement
- Ne pas le submerger d'informations inutiles
- Situer dans le temps ce qui s'en vient
- Enseigner la notion de contrôle
- Vivre la conséquence naturelle de ses actes
- Apprendre à faire ses propres choix et les assumer
- Ne pas trop consoler/rassurer → parents MIRA
- Faire comprendre les symptômes
- Apprendre ce qui constitue une menace
- Changer ses pensées

Capsule
8

Je sais ce que je sens ; identifier les sensations/symptômes et diminuer la réactivité physique

- Nommer ce qui se passe dans son corps
- Normaliser ou banaliser ses sensations
- Suggérer des phrases clés
- Techniques corporelles
 - Respiration lente et profonde
 - Contraction musculaire
 - Lieu rassurant

Capsule
9

Je change ma façon de penser ; repérer ses scénarios catastrophes

- Dépasser la première pensée
 - Questionner
 - Jeu de rôles
- Imaginer les pensées d'une autre personne
- Utiliser une bande dessinée
- Douter des pensées catastrophes
- Insérer des pensées aidantes (adopter une vision réaliste)
- Recadrer les généralisations

- Remplacer les pensées écrans par des paroles encourageantes
- Ne pas remplacer les pensées catastrophes par des pensées positives irréalistes
- Ne pas utiliser de pensées mignonnes comme moyens d'évitement



Éviter, ce n'est pas une bonne idée

- L'aider à reconnaître les comportements d'évitement
- Le convaincre de s'exposer
- S'exposer de façon graduelle, répétitive et prolongée
- Pour avoir du succès :
 - Planifier l'exposition en plusieurs paliers
 - Ajuster l'exposition (si nécessaire), mais ne pas l'arrêter
- Demander l'aide d'un professionnel, au besoin



www.boiteapsy.com

Suivez-nous sur



« Parfois, avoir peur de certaines situations est plus souffrant que ce qu'on va vivre dans cette réelle situation! »

- Ariane Hébert