

AISE À LA MAISON (8^e à 12^e année)

Il est facile pour les adultes d'oublier ce que c'était d'être adolescents. L'adolescence regorge de changements, y compris la mutation du corps et la vie sociale mouvante ainsi que les pressions croissantes à l'école. Des inquiétudes surgissent au sujet de l'intégration, de la peur du rejet – et des médias sociaux au moyen desquels tout est enregistré afin que tout le monde puisse le voir. Il y a aussi l'avenir, ce grand inconnu. C'est excitant, mais c'est également une source d'incertitude, de stress et d'anxiété.

Les ressources de AISE à la maison (8^e à 12^e année) visent à aider les parents et les personnes qui s'occupent des enfants à aider leurs ados à gérer leur stress et leur anxiété tous les jours. Vous trouverez ici des renseignements sur la façon dont vous pouvez les aider à gérer leur anxiété au quotidien – et renforcer votre relation – ainsi que des ressources sur les différentes façons par lesquelles ils ou elles peuvent manifester leur anxiété.

Table des matières

Qu'est-ce que l'anxiété?	2
Amener votre ado anxieux à vous parler.....	3
Conseils pour parler à votre ado.....	4
Ressources sur l'anxiété pour les parents et les ados.....	6
Encourager votre ado à affronter ses peurs	8
Aider votre ado à vaincre ses inquiétudes et ses pensées inutiles.....	10
Soutenir votre ado avec la peur de parler en public	12
Aider votre ado à moins temporiser	14
Soutenir votre ado avec l'anxiété face aux tests	16
Aider votre ado à calmer son esprit et son corps	18
Ressources.....	20



QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?



En tant que parents et personnes qui s'occupent des enfants, nous ne voulons pas « guérir » l'anxiété de nos ados. Après tout, une certaine anxiété peut les motiver à prendre des risques sains et à atteindre leurs objectifs (et à se rendre à l'école à l'heure!). Dans une juste mesure et au bon moment, une certaine anxiété est une réaction normale et positive.

Certains troubles ou problèmes d'anxiété plus importants et plus chroniques peuvent avoir une incidence réelle sur les ados, tant sur le plan scolaire que social. Heureusement, ces difficultés peuvent être traitées pour qu'ils puissent s'épanouir. Pour en savoir plus, consultez [Quand l'anxiété est un problème](#).

Le stress et l'anxiété : quelle est la différence?

Le stress est occasionné généralement par quelque chose que l'on peut nommer, comme un grand projet scolaire. L'élimination de la source du stress, en terminant le projet ou en bénéficiant de temps supplémentaire, apporte un soulagement. Le stress survient lorsque les exigences qui nous sont imposées sont plus grandes que ce à quoi nous pouvons faire face. Parfois, le stress est utile, car il nous aide à être alertes et prêts à affronter un défi ou un événement important. Apprendre à faire face au stress nous aide à renforcer notre résilience. On pourrait décrire l'anxiété comme une pensée inutile concernant une menace réelle ou imaginaire. C'est le sentiment que quelque chose de mauvais *pourrait* arriver, et si cela *arrivait*, nous ne serions pas en mesure de le gérer. Le stress et l'anxiété peuvent s'accompagner de symptômes physiques désagréables, comme des maux de tête, des maux d'estomac ou des contractures musculaires.



AMENER VOTRE ADO ANXIEUX À VOUS PARLER



Est-ce que ça vous semble familier?

Parent : *Que s'est-il passé à l'école aujourd'hui?*

Ado : *Rien*

Parent : *Comment s'est passée ta présentation?*

Ado : *Bien*

Parent : *Peut-être que ce serait une bonne idée de commencer le projet de science tôt pour ne pas veiller si tard dimanche?*

Ado : *OK, OUAIS, JE SAIS*

Lorsqu'un ado a de la difficulté à composer avec le stress et l'anxiété, cela peut être frustrant lorsqu'il ne semble pas vouloir faire quoi que ce soit pour s'aider et rejette nos conseils ou nos suggestions. L'anxiété peut revêtir de nombreuses formes, dont certaines peuvent être difficiles pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants. Mais nous pouvons avancer à petits pas pour adoucir les défenses de l'ado et communiquer avec lui ou elle. Tout d'abord, pensez aux raisons pour lesquelles il pourrait ne pas vouloir vous dire ce qui le préoccupe. Voici quelques raisons possibles :

- **La fatigue.** Après une longue journée à l'école, votre ado veut mettre son cerveau en mode *off* pendant un certain temps et se détendre quand elle rentre à la maison. Elle devient désagréable si elle a l'impression qu'on lui pose trop de questions. De plus, de nombreux ados dorment rarement suffisamment pendant l'année scolaire. Vous pouvez en savoir plus à ce sujet sur le site [Getting a Good Night's Sleep](#).
- **La crainte de nous fâcher.** Si l'anxiété face aux tests de votre ado est encore un obstacle, par exemple, votre ado peut ressentir de la frustration et de l'embarras et ne pas vouloir se faire rappeler ce qu'il aurait pu faire mieux. Il ne veut peut-être pas vous inquiéter ou vous contrarier ou il veut simplement éviter d'y penser et d'en parler.
- **Parler ne semble pas résoudre le problème.** Souvent, les choses vont s'améliorer après quelques jours et elle veut juste un peu de temps pour y penser seule.

Deux ressources de FamilySmart peuvent aider les parents et les personnes qui s'occupent des enfants à mieux comprendre leurs ados :

- [What to Expect from Me](#)
- [How Would You Like Adults to Talk to You](#)



CONSEILS POUR PARLER À VOTRE ADO



Voici quelques conseils pour parler à votre ado – et l'amener à vous parler en retour :

Choisissez le bon moment.

Déterminez à quelles heures du jour ou de la nuit votre ado est le plus apte à parler. Certains ados sont plus désagréables le matin, mais peuvent être plus volubiles après l'école ou juste avant de se coucher.

Commencez par un sujet neutre.

Si votre ado semble éprouver de la contrariété mais est calme, essayez d'avoir une conversation sur un sujet plus neutre, quelque chose qui est important pour lui (comme l'animal de compagnie de la famille ou les projets pour la fin de semaine), plutôt que de lui demander ce qui ne va pas ou comment il se sent.

Validez – ne présentez pas de solutions.

Il est tentant de donner des conseils, surtout quand un problème est familier. Mais souvent, les ados ne veulent pas que quelqu'un règle leur problème (du moins pas immédiatement); ils veulent sentir qu'on les écoute et qu'on les comprend et avoir l'occasion de se calmer. Essayez de dire des choses comme : « Ça a l'air horrible », « Je comprends pourquoi c'est bouleversant » ou « Quelle journée difficile tu as eue ». Ils pourront alors commencer à réfléchir à la façon de résoudre le problème de façon individuelle.

Racontez une histoire à votre sujet à l'adolescence.

Les histoires sont notre façon d'apprendre. Elles nous permettent de tirer les leçons des erreurs de quelqu'un d'autre et de mieux faire les choses lorsque nous nous retrouvons dans une situation semblable. Le partage de vos propres difficultés à l'adolescence montre que vous êtes un être humain, que vous avez commis des erreurs – et que vous avez survécu. Votre ado vous comprendra mieux aussi.

Écoutez.

Écouter régulièrement votre ado sans porter de jugement fera en sorte qu'elle se sentira plus à l'aise pour communiquer lorsqu'elle sera dans de bonnes dispositions pour parler. Il peut parfois être utile de poser des questions ouvertes (plutôt que des questions auxquelles on peut répondre par oui ou par non), comme « Il semble que quelque chose te pèse. Comment puis-je t'aider? » Permettre aux ados de se plaindre, ce n'est pas accepter leur comportement ou leur version des choses. Au lieu de cela, vous validez leurs émotions afin qu'ils puissent aller au-delà de celles-ci et commencer la journée du lendemain en étant moins en proie à l'accablement.

Concentrez-vous sur leurs forces plutôt que sur leur anxiété.

Parfois, on a l'impression de tourner en rond, de continuer à régler les mêmes choses. Voyez si vous pouvez détourner la conversation pour vous concentrer sur les forces de votre ado et votre confiance dans sa capacité à gérer la situation. Cela pourrait ressembler à ce qui suit :

- « Je sais que c'est difficile, mais je sais également que tu peux gérer ça. »
- « Cela me rappelle d'autres moments où tu as fait preuve de courage. Je sais que tu trouveras le courage de régler cela également. »
- « Je sais que tu peux le faire. »



Allez vous promener en voiture.

Une voiture peut être un bon endroit pour encourager votre ado à s'ouvrir. C'est un endroit privé où vous pouvez vous asseoir ensemble sans vous regarder dans les yeux car le contact visuel peut mettre les ados mal à l'aise. Marcher dans la nature ou dans un autre endroit discret peut fonctionner également. Cela envoie le message que votre ado est important et que vous voulez passer du temps en sa compagnie.

Faites la lecture à votre ado (vraiment!).

Il n'y a aucune raison pour que le fait de faire la lecture à votre enfant doive prendre fin à l'école primaire. Il ne s'agit pas de lui lire des histoires au coucher, mais faire ensemble et progressivement la lecture d'un long roman, ou partager un article de magazine intéressant ou un jeu-questionnaire amusant peuvent être un bon moyen pour votre ado de se détendre, ce qui mène à plus de discussions, de questions ou d'histoires concernant sa journée.

Trouvez d'autres façons de communiquer.

S'il est plus facile pour votre ado de communiquer par écrit, écrivez à tour de rôle sur des sujets difficiles dans un journal parent-ado que vous partagerez. Si vous avez l'impression que rien ne fonctionne, joignez-vous à elle dans une activité qu'elle trouve amusante – même si vous pensez que vous n'y comprenez rien – comme une danse sur TikTok. Ou communiquez avec votre ado en lui envoyant une citation encourageante ou une photo amusante dans un texto.

Démontrez vous-même de saines capacités d'adaptation.

De temps en temps, lorsque vous vous sentez stressé, inspirez profondément et lentement en faisant rouler vos épaules devant votre ado. Imaginez à voix haute la pire issue possible. Ou allez marcher en pleine conscience pour vous calmer. Votre ado vous observe (même s'il prétend ne pas le faire). Nous ne saurons pas toujours comment améliorer l'anxiété de nos ados. Mais même si nous ne comprenons pas la source de leur détresse, nous pouvons quand même les rassurer en leur montrant que nous n'éprouvons pas d'inquiétude et que nous les savons capables de gérer la situation.

Il n'est pas toujours facile d'avoir affaire à un ado souffrant d'anxiété. Prenez soin de vous. Parler à d'autres parents peut être utile, surtout si leurs propres ados ont aussi souffert de cet état.



RESSOURCES SUR L'ANXIÉTÉ POUR LES PARENTS ET LES ADOS

*Toutes les ressources présentées sont en anglais, à moins d'indication contraire.



Pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants

[3 Mindfulness Techniques to Help Reduce Parenting Stress](https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress), *Understood*. <https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress>

[12 Practices for Connecting to Self and Others in Times of Stress](https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress>

[Emotion Coaching Framework Cheat Sheet](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf), *Mental Health Foundations*. https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf

[How Would You Like Adults to Talk to You](https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf), *FamilySmart*. <https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf>

[Parenting When Going to School Is Hard](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf), *FamilySmart*. https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf

[Parents of Teens...Remember to Listen and Breathe](https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe>

[Sharing Good News Strengthens Relationships](https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships>

[Some Ideas for Helping Conversations Go Better](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf), *FamilySmart*. https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf

[Tackling Anxiety: Practical Strategies for Children and Youth](https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety), *Kelty Mental Health*. <https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety>

[What to Expect from Me](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf), *FamilySmart*. https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf



Pour les ados

[10 Healthy Habits to Support Your Mood](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf), *EASE 8-12 (PDF)*. https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf

[Anxiety](https://foundrybc.ca/resource/anxiety/), *Foundry*. <https://foundrybc.ca/resource/anxiety/>

[Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress](https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649), *Regine Galanti* (livre de poche; adressez-vous à la bibliothèque ou à la librairie de votre localité). <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649>



[Anxiety Resources: Apps, Websites and Videos](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf), EASE 8-12 (student resource). https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf

[Anxiety Sucks: A Teen's Survival Guide](https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1), Natasha Daniels (livre de poche; adressez-vous à la bibliothèque ou à la librairie de votre localité). https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1

[Anxiety – Videos for Teens](https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/), *Hey Sigmund*. <https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/>

[Goal-Setting Worksheet](https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf), Foundry. https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf

[Learning about Anxiety in Youth](https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/>

[Mindshift CBT free app](https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>

[SELF Toolkit: Adolescent Version](https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf>

[Smart But Scattered Teens: The Executive Skills Program for Helping Teens Reach Their Potential](https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens), Richard Guare et al. (livre de poche; adressez-vous à la bibliothèque ou à la librairie de votre localité). <https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens>

[When Anxiety Is a Problem](http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/), Anxiety Canada. <http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/>



ENCOURAGER VOTRE ADO À AFFRONTER SES CRAINTES

L'adolescence peut être intimidante, car les ados prennent de plus en plus conscience de ce qui *pourrait* mal tourner. Leurs craintes changent, passant des monstres sous le lit à la peur de se retrouver seuls pour toujours ou de ne pas être à la hauteur. Notons parmi les craintes courantes éprouvées pendant ces années :

- la peur de l'échec (ne pas répondre aux attentes, ne pas faire aussi bien que leurs pairs, décevoir les autres);
- la peur de l'inconnu et du changement (déménager, trouver un nouveau groupe d'amis ou d'amies, devenir adultes);
- la peur de l'embarras ou du rejet (se « tromper » dans ce qu'on fait, souffrir d'exclusion, de solitude ou se faire moquer).

Il nous faut tous un certain degré de peur. Cela nous protège et nous met mal à l'aise lorsque nous pensons prendre un risque (comme tricher à un examen ou conduire très vite). Mais des réactions de peur exagérées et de « fausses alarmes » peuvent occasionner beaucoup de souffrances inutiles.

Si la peur influe sur les choix et les activités d'un ado ou qu'elle exerce trop de pression sur lui, elle est inutile et doit être surmontée. Aider votre ado à apprendre à avancer à petits pas avec courage l'orientera non seulement vers une adolescence plus calme, mais une vie plus épanouissante.



Ce qui se passe

- La peur est une caractéristique humaine intrinsèque. Nous naissons avec un réflexe [de combat, de fuite ou de paralysie](#) qui ne disparaît jamais. À la bonne dose, la peur nous aide à rester en sécurité.
- L'anxiété survient lorsque nous commençons à imaginer et à nous concentrer sur ce qui pourrait mal tourner.
- Lorsque la peur s'installe, les parties de notre cerveau qui nous permettent de penser logiquement se bloquent, ce qui rend difficile de parler aux autres ou de résoudre des problèmes.
- L'une des façons les plus faciles de nous sentir mieux est d'éviter ce qui nous fait peur. Cette façon fonctionne à court terme, mais à long terme, elle complique les choses, car nos inquiétudes continuent de croître.



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Faites preuve d'empathie. Lorsque vous faites un effort pour écouter et prendre au sérieux les craintes de votre ado, il ressent moins la solitude. Partagez certaines des craintes que vous avez vécues à l'adolescence tout en faisant preuve de curiosité à l'égard de son expérience. Montrer que vous comprenez ses émotions ne veut pas dire que vous êtes d'accord avec lui. Vous pourriez dire : « Je comprends pourquoi tu vois les choses ainsi et je me demande s'il y a une autre façon de les envisager. »

Rappelez-lui ses réussites passées. Parlez à votre ado d'autres moments où elle a craint de faire quelque chose, mais où elle a quand même réussi à le faire. Aidez-la à se rappeler que la plupart ou la totalité des prédictions qui l'inquiétaient ne se sont pas réalisées et qu'elle a géré la situation.



Demandez-lui de mettre ses craintes sur papier. Encouragez votre ado à écrire ou à dessiner ses craintes afin qu'elles deviennent moins accablantes. Se libérer d'elles en les mettant sur papier pourra l'aider à voir la situation de façon plus objective. Vous pourriez lui poser les questions suivantes :

- « Quelle situation crains-tu le plus? »
- « Que penses-tu qu'il pourrait se passer? Et que se passerait-il ensuite? »
- « Qu'est-il arrivé dans le passé dans des situations semblables? »
- « Qu'est-ce qui pourrait-être un résultat positif? »

Aidez-le à vaincre les pensées inutiles. Parfois, les ados arrivent à de mauvaises conclusions sur eux-mêmes et sur le monde (par exemple, « Je n'ai pas reçu d'invitation, alors évidemment personne ne m'aime »). Des craintes peuvent découler de ces pensées inutiles, et les ados peuvent ne pas vouloir les affronter. En apprenant comment reconnaître celles-ci et les remettre en question (ou abandonner), les ados peuvent mieux arriver à les maîtriser. Il faut leur rappeler qu'ils ne doivent pas toujours croire toutes leurs pensées inutiles, même celles qui *semblent* vraies. Pour en savoir plus, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Aider votre ado à vaincre ses inquiétudes et ses pensées inutiles](#) (page 10).

Encouragez-le à aborder plutôt qu'à éviter. Encouragez votre ado à trouver des façons d'affronter progressivement ses craintes en avançant à petits pas. Par exemple, s'il a peur d'aborder de nouveaux pairs, il pourrait d'abord s'exercer à avoir un langage corporel confiant et à établir un contact visuel pendant ses déplacements vers l'école. Ensuite, il pourra poser une question à une camarade de classe ou lui faire des compliments. Enfin, il pourrait lui demander quels sont ses projets pour la fin de semaine. Planifiez ces étapes ensemble. Pour en savoir plus, consultez la ressource d'Anxiety BC sur [la façon de surmonter les peurs](#).

Modélisez un comportement courageux. Cela peut avoir un effet bénéfique sur votre ado de vous voir intentionnellement faire face à des situations angoissantes dans votre vie. Dites-lui ce que vous avez ressenti avant et après.

Essayez certaines techniques calmantes. La peur se manifeste dans notre corps, comme par des symptômes physiques désagréables. Encouragez votre ado à manifester de la curiosité pour savoir où sa sensation de peur se trouve dans son corps (par exemple, un serrement de la gorge ou de la poitrine). Faites-en l'expérience ensemble pour l'aider à trouver différentes façons de se calmer. Pour en savoir plus, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Aider votre ado à calmer son esprit et son corps](#) (page 18).

Soulignez ses efforts et ses initiatives courageuses (plutôt que le succès). Félicitez votre ado pour avoir essayé quelque chose de nouveau – en utilisant une nouvelle stratégie apaisante, en découvrant quelque chose qui l'inquiète ou en faisant un nouveau pas malgré sa peur. Dites-lui que vous éprouvez de la fierté dans sa capacité d'agir face à la peur, quel que soit le résultat.

« Sortez-les de leur zone de confort [et] ils se rendront compte que, quel que soit le résultat, ils ont survécu et ont la force de relever n'importe quel défi. »

– Debbie Reber, intervenante auprès des adolescents



Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

AIDER VOTRE ADO À VAINCRE SES INQUIÉTUDES ET SES PENSÉES INUTILES

Il n'est pas rare que les ados aient des inquiétudes ou des pensées inutiles de temps en temps. Les notes scolaires, les amitiés, la COVID-19 et l'avenir peuvent être des sources d'incertitude et de peur. Les petites choses peuvent prendre énormément d'ampleur dans leur esprit (par exemple, « Elle n'a pas répondu à mon texto ... elle me déteste ... Je suis trop nul ... Je serai seul pour toujours. »)

Les hauts et les bas font partie des exigences et des incertitudes de l'école secondaire. Lorsque les ados peuvent se concentrer sur ce qu'ils maîtrisent et apprendre de nouvelles façons de penser aux défis et d'y répondre, ils peuvent renforcer progressivement leur confiance.



Ce qui se passe

- L'anxiété aime la certitude. Quand les choses sont incertaines, l'esprit anxieux a tendance à penser au pire. Un parent revient du travail en retard? *Un accident de voiture lui est certainement arrivé!* Les élèves rient lorsque je marche à côté d'eux? *Ils rient certainement de moi!*
- Les esprits anxieux ont tendance à tirer des conclusions hâtives en se fondant sur une opinion ou une supposition, sans tenir compte de tous les faits.
- Les schémas de pensées automatiques et inutiles sont souvent appelés [pièges à pensées](#). Il s'agit de moyens par lesquels notre esprit nous convainc de quelque chose qui n'est pas vrai. On les appelle des pièges parce qu'il est facile de s'y laisser prendre et qu'il faut fournir un effort conscient pour en sortir.



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Choisissez le bon moment. Quand les ados sont au paroxysme de l'anxiété, il peut être difficile pour eux de comprendre ce que vous dites. Attendez qu'ils reviennent au calme et soient en mesure d'entendre et de comprendre vos paroles.

Validez leurs émotions. Si les inquiétudes de votre ado sont irréalistes ou s'il fait preuve d'une intransigeance excessive envers lui-même, ne rejetez pas immédiatement ses préoccupations. La plupart du temps, il a simplement besoin de votre soutien alors qu'il réfléchit à une situation délicate; ce n'est pas à vous de trouver une solution. Essayez de faire une pause avant de le rassurer (et dites : « Ne t'inquiète pas, tout ira bien! »). Validez plutôt ses émotions :

- « Si j'imaginai cela, j'éprouverais beaucoup d'inquiétude moi aussi. »
- « Je suis curieuse de savoir ce qui se passera selon toi. Dis-m'en plus à ce sujet. »
- « Je sais que ça fait peur et que tu doutes des résultats. Il est logique que tu aies des inquiétudes. »

Rappelez-lui ses réussites passées. Parfois, les ados s'accrochent tellement à ce qui pourrait mal tourner qu'ils oublient les choses qui ont eu un dénouement heureux dans le passé. Rappelez-leur leurs réussites passées et le courage dont ils ont fait preuve face à des défis semblables.



Aidez votre jeune à tester ses inquiétudes. Après avoir écouté et validé, encouragez votre ado à prendre du recul et à voir ce qu'elle se dit de la situation qui l'inquiète. Vous pouvez le faire en manifestant de la curiosité et en remettant en question son point de vue avec ménagement. Poser des questions ouvertes (plutôt que des questions auxquelles on peut répondre par oui ou par non) aide votre ado à *apprendre* à penser et non *quoi* penser. Par exemple, vous pourriez poser les questions suivantes :

- « Y a-t-il une partie de cette situation qui pourrait être expliquée différemment? »
- « Quelle partie de ce problème n'est pas aussi grave qu'il n'y paraît maintenant? »
- « Quoi d'autre pourrait être vrai? »

L'idée n'est pas de simplement mettre fin à ces pensées inutiles immédiatement. Cela peut en fait les empirer. Au lieu de cela, aider votre ado à [remettre en question ses pensées négatives](#) et à [remplacer les pensées inutiles par des pensées plus constructives](#) lui donnera une capacité d'adaptation pour la vie.

Aidez votre jeune à trouver des moyens d'agir. L'inquiétude peut donner un faux sentiment de résoudre un problème ou d'empêcher que quelque chose se produise. Les ados peuvent s'inquiéter de choses qui sont loin dans le temps ou de choses qui sont réellement hors de leur contrôle. Aidez votre ado à se concentrer sur [la résolution de problèmes](#).

Réfléchissez à vos valeurs familiales. Formulez-vous parfois des commentaires négatifs sur vous-même ou vous comparez-vous aux autres (ou à la façon dont vous étiez)? Dans votre famille, a-t-on le droit de faire des erreurs? Quand est-ce que quelque chose suffit – et que se passe-t-il si ce n'est pas le cas? Le moment est peut-être venu de remarquer la façon dont votre famille gère l'échec, les erreurs et le [perfectionnisme](#) et d'en parler.

Remarquez tout ce qui est bien. Vous pouvez aider votre ado (et vous-même) à prendre conscience d'émotions plus agréables – la joie, la curiosité, le plaisir ou l'émerveillement. Lorsque vous êtes avec votre ado et que quelque chose de bien se produit ou que quelque chose de beau vous frappe ou que vous ressentez une émotion agréable, *faites une pause*, observez ce moment et essayez de le *prolonger*. Ne vous précipitez pas dans ce qui va suivre. Restez dans le moment un peu plus longtemps pour que votre cerveau ait un peu plus de temps pour profiter de cette expérience agréable.

Pratiquez la gratitude. Ensemble, établissez un nouveau rituel quotidien pour partager trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance. Nul besoin que ce soit des choses d'importance; il pourra s'agir de choses aussi simples que de rire avec un camarade, de finir un excellent livre ou de jouer avec un animal de compagnie.



Quelques dernières réflexions

- Les ados ont besoin d'entendre qu'on ne s'attend pas à ce qu'ils prennent toujours de bonnes décisions et que les erreurs nous aident à apprendre.
- Reconnaissez que certaines inquiétudes se manifesteront lorsque les choses seront incertaines ou peu claires.
- Montrez-lui que vous ne doutez pas qu'elle peut surmonter ses inquiétudes et trouver un moyen de se sortir d'une situation difficile.



Ressources

Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

SOUTENIR VOTRE ADO AVEC LA PEUR DE PARLER EN PUBLIC

Votre ado s'inquiète-t-elle pendant des jours ou des semaines avant une présentation ou une prestation, en imaginant toutes les choses qui peuvent mal tourner? Avant et pendant une présentation, éprouve-t-elle des tremblements, des rougeurs, des sueurs, des nausées? A-t-elle la bouche sèche ou la voix frémissante?

Votre ado n'est pas seule : parler en public est l'une des peurs les plus courantes pour les gens de tous âges. Les gens qui semblent détendus et confiants lorsqu'ils parlent en public viennent souvent d'apprendre depuis peu de temps à utiliser leur peur pour améliorer leur performance.



Ce qui se passe

- La peur de parler en public est considérée comme une forme d'anxiété sociale. Elle est sous-tendue par la crainte du jugement des autres.
- On craint souvent que l'esprit se vide lorsque l'on parle en public. Ce « gel du cerveau » est causé par la réaction du cerveau aux hormones de stress.
- D'autres réactions physiques, comme les mains ou la voix tremblantes, la bouche sèche, des difficultés respiratoires et des palpitations cardiaques, peuvent rendre l'art de parler en public encore plus angoissant (surtout lorsque nous devenons obsédés par elles).



Ce que vous pouvez dire pour l'aider

Tu ressens de la nervosité parce que tu veux bien faire et non parce que ça va mal tourner. Même les meilleurs orateurs éprouvent de la nervosité, mais ils s'en servent pour partager leur enthousiasme sur le sujet. Essaie de penser à ta nervosité d'une façon plus positive – comme de l'enthousiasme à l'idée de partager ce que tu sais (ou simplement de l'enthousiasme à l'idée du soulagement que tu éprouveras lorsque ce sera terminé!).

Tes camarades de classe sont du même bord. Pense à une fois où tu as vu un camarade de classe manifester de la nervosité pendant sa présentation. As-tu éprouvé moins d'estime pour lui ou as-tu surtout ressenti de l'empathie à son endroit? N'oublie pas que tes camarades de classe ressentent probablement de l'anxiété eux aussi. Ils ne prêtent probablement pas attention à chacune de tes paroles parce qu'ils pensent à leur propre présentation.

Ton anxiété est en grande partie invisible. Tu as peut-être l'impression que ta nervosité est évidente. Mais tes camarades de classe ne peuvent probablement pas dire à quel point tu éprouves de l'anxiété, alors fais comme de si rien n'était! Toi seule sais à quel point tu te sens nerveuse intérieurement.

Ta nervosité se calmera au fur et à mesure de ta présentation. L'anxiété est souvent pire juste avant qu'on ne commence. La plupart des gens constatent qu'une fois qu'ils ont commencé, leur anxiété se met à diminuer et ils se sentent plus stables et plus confiants à mesure qu'ils continuent.

Vous pouvez télécharger une copie de ces conseils pour votre ado [ici](#).

Parles-en à quelqu'un. Parle à ton enseignant, à ton conseiller scolaire, à un parent ou à un ami ou une amie de la nervosité que tu éprouves à l'idée de parler devant les autres. Parfois, parler de sa nervosité peut aider à la surmonter. Tu apprendras probablement ainsi que d'autres personnes ont ressenti la même chose, et tu pourras même recevoir quelques conseils utiles!

Prépare-toi bien. Exerce-toi à faire ton exposé oral plusieurs fois avant ta vraie présentation. Prends des mesures graduelles et concrètes, comme de faire ton exposé oral devant un miroir, l'enregistrer sur bande vidéo, puis le présenter devant un petit groupe pour t'aider à acquérir de la confiance. Recrute des membres de ta famille, des amis ou des amies ou même ton animal de compagnie pour avoir un public! Consulte cette [Presentation Rehearsal Checklist](#) pour avoir plus d'idées concernant la préparation.

Visualise la confiance. Visualise-toi en train de faire calmement ta présentation avec confiance. Les athlètes d'élite utilisent cette stratégie pour améliorer leur performance lors de compétitions. Agir comme si on avait confiance en soi peut souvent nous aider à nous sentir plus sûrs de nous. Écoute [Public Speaking](#) pour t'aider à ce sujet.

Trouve un visage amical. Lorsque tu fais ta présentation, cherche dans le public le visage d'un ami ou d'une amie, d'un camarade de classe ou d'un adulte qui semble amical. Imagine que tu ne parles qu'à cette personne.

Établis des attentes réalistes. Parler en public est un art difficile à maîtriser. Même les orateurs expérimentés comme les politiciens ou les politiciennes et les acteurs ou les actrices font des erreurs. Au lieu d'essayer de faire un exposé oral parfait, rappelle-toi que des erreurs se produiront. Parles-en avec des phrases comme « Si je perds le fil, je vais regarder calmement mes notes, puis continuer, » ou « De petites erreurs vont se produire et ne vont pas ruiner ma présentation. »

Utilise des techniques de relaxation à l'avance. Pense à prendre régulièrement le temps de te calmer et de te détendre dans les jours précédant ta présentation. Deux des techniques de relaxation les plus utiles sont [Calm Breathing](#) et [Tense and Release](#). Pour en savoir plus, effectue des recherches sur YouTube à l'aide des mots clés « exercices de respiration calme » ou télécharge des applications téléphoniques avec des pistes de relaxation guidées. Pendant ta présentation, prends quelques-unes de ces inspirations calmes et n'oublie pas que tu te tiens bien solidement sur le sol, qui est ferme et stable sous tes pieds.



Quelques dernières réflexions

- En encourageant votre ado à utiliser ces outils, vous l'aidez à bâtir sa confiance pour parler en public. Être une personne qui maîtrise l'art oratoire avec confiance est une compétence valorisée dans de nombreux types de travail.
- N'oubliez pas de célébrer les efforts de votre ado, même s'ils ne représentent qu'un petit pas. Pour en savoir plus, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Encourager votre ado à affronter ses peurs](#) (page 8). Songez à organiser une petite célébration pour souligner sa bravoure et montrer que vous éprouvez de la fierté. Laissez votre ado choisir quelque chose qui ressemble à une récompense (par exemple, commander son repas préféré ou planifier une activité amusante pour terminer une journée stressante).



Ressources

Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

AIDER VOTRE ADO À MOINS TEMPORISER

Nous remettons tous nos tâches au lendemain de temps en temps. Alors que tant d'autres choses attirent l'attention des ados de nos jours, il n'est pas étonnant que des tâches plus ennuyeuses ou plus difficiles puissent être plus ardues à entreprendre. Pour la plupart d'entre eux, temporiser n'est généralement pas synonyme de paresse. Il s'agit plutôt d'un moyen d'éviter les émotions désagréables qu'ils auront à affronter en commençant la tâche, comme l'anxiété, la frustration, l'ennui et le doute de soi.



Ce qui se passe

Les ados peuvent temporiser pour les raisons suivantes :

- ils veulent éviter les émotions désagréables qu'ils pourraient éprouver en accomplissant la tâche;
- elles se sentent dépassées et ne savent pas par où commencer;
- ils sont aux prises avec le [perfectionnisme](#);
- elles ont des attentes irréalistes et sont dépassées par la quantité d'énergie nécessaire pour accomplir quelque chose « à la perfection ».

« La temporisation rend les choses faciles difficiles, et les choses difficiles encore plus difficiles. »

– Mason Cooley



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Entamez la conversation.

- Partagez cette [conférence TED amusante sur la temporisation](#).
- Faites-lui écouter un balado sur la conquête de la temporisation (par exemple, [Procrastination with Cristina Roman](#), du balado de l'entraîneuse de vie pour les ados).
- Expliquez comment vous essayez actuellement d'arrêter de temporiser face à une tâche. (Vous pouvez leur demander conseil!)
- Laissez cette ressource AISE pour les élèves de la 8^e à la 12^e année, [Getting Ahead of Procrastination](#), sur le bureau de votre ado ou le comptoir de la cuisine.
- Envoyez à votre ado le lien [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#), une vidéo sur les moyens de surmonter la temporisation.

Répartissez les tâches en petites étapes. Aider votre ado à répartir une tâche en petites étapes peut la rendre plus gérable et réduire son anxiété de la commencer. Par exemple, les premières étapes d'un projet pourraient consister à faire un remue-méninges sur des sujets possibles, puis à les réduire à deux ou trois possibilités et à faire des recherches. De plus, vous pouvez l'aider à établir des échéances pour chacune des étapes. L'établissement d'objectifs plus modestes, sous forme d'étapes et d'échéances, l'aidera à ressentir un certain succès dès le début.

Aidez votre jeune à faire une estimation de durée. Si votre ado a de la difficulté à estimer combien de temps il lui faudra pour accomplir une tâche, demandez-lui de noter par écrit combien de temps, à son avis, il faudra pour accomplir une étape. Demandez-lui ensuite de chronométrer la durée *réelle* de celle-ci.



Suggérez-lui d'utiliser le plan de cinq minutes. Si votre ado semble avoir du mal à commencer, suggérez-lui de travailler pendant cinq minutes. À la fin des cinq minutes, elle pourra passer à autre chose si tel est son souhait. Elle aura probablement assez d'élan pour continuer. Vous pouvez également l'encourager à utiliser le [Pomodoro system](#). Il existe de nombreux sites Web Pomodoro et applications téléphoniques gratuits que votre ado peut utiliser.

Attendez-vous à des obstacles. Votre ado pourrait être en mesure de commencer une tâche, mais pourrait l'abandonner si un petit quelque chose ou un imprévu se met sur son chemin, comme oublier son manuel à l'école. Vous pouvez l'encourager à se poser ces questions avant de commencer la tâche, car cela peut lui faire gagner du temps à long terme :

- Combien de temps ai-je pour accomplir cette tâche?
- Ai-je tout le matériel nécessaire pour la terminer?
- Quels sont les obstacles possibles qui feront en sorte qu'il me sera plus difficile de la terminer à temps?
- À quel moment de la journée suis-je le plus concentré pour ce type de tâche?

Faites deux listes. Aidez votre ado à faire une courte liste des raisons de commencer ou de terminer la tâche plus tôt (par exemple, « Je pourrai me détendre dimanche ») et une liste de ce qui pourrait arriver s'il attend à la dernière minute (« Je vais paniquer et je ne dormirai pas bien »). Encouragez votre jeune à conserver la liste dans un endroit où il peut la voir et à s'y reporter souvent.

Changez l'environnement. Si votre ado a du mal à étudier ou à travailler à la maison, trouvez un endroit où elle peut travailler, comme un café, une bibliothèque ou un endroit paisible chez quelqu'un de la famille.

Mettez en place de petites récompenses. Planifiez une activité amusante ou offrez-vous une récompense ensemble (comme regarder un film ou faire des biscuits) lorsqu'une tâche plus importante est terminée. Récompensez les petits pas sur le chemin à l'aide de récompenses plus petites. Encouragez votre ado à mettre en place ses propres récompenses ainsi; même une petite récompense peut l'aider, comme une dragée tendre après chaque problème de mathématiques difficile.

Reconnaissez et félicitez votre ado. Remarquez lorsque votre ado fait un pas dans la bonne direction, même si c'est un petit pas. Essayez de ne pas lui rappeler ses erreurs ou de ne pas vous concentrer sur celles-ci. Concentrez-vous plutôt sur ce qui se passe bien.



Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

SOUTENIR VOTRE ADO AVEC L'ANXIÉTÉ FACE AUX TESTS

L'anxiété entrave-t-elle la capacité de votre ado à faire de son mieux lors d'un examen? Craint-il de ne pas réussir ses examens? Éprouve-t-il des symptômes physiques comme des palpitations cardiaques ou des maux d'estomac? Se plaint-il de ressentir de l'anxiété à l'idée de ne pas avoir retenu ce qu'il faut savoir?

Une certaine anxiété peut nous aider à nous préparer et à nous garder alertes mentalement, ce qui améliore notre performance. Mais trop d'anxiété peut affecter notre mémoire et nous faire commettre des erreurs, ce qui diminue notre performance.



Ce qui se passe

L'anxiété face aux tests de votre ado pourrait être alimentée par ce qui suit :

- le sentiment (ou le fait) de ne pas être préparé;
- les souvenirs de mauvaises expériences passées lors d'examens;
- les pensées et les inquiétudes inutiles;
- la pression exercée par la famille (réelle ou imaginaire);
- la peur de l'échec;
- les défis d'apprentissage.



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Écoutez. L'un des aspects les plus difficiles de l'anxiété est le sentiment d'isolement et de frustration qui peut en découler. Donnez à votre ado l'espace nécessaire pour partager ses émotions et ses inquiétudes. Essayez de ne pas intervenir et de régler le problème. Laissez plutôt votre ado parler la plupart du temps.

Faites preuve d'empathie. Exprimer de l'empathie en écoutant et en prenant votre ado au sérieux est l'une des meilleures façons de l'aider à se sentir vue et entendue – et à être plus susceptible d'écouter les suggestions. Mais n'oubliez pas : faire preuve d'empathie envers son expérience, ce n'est pas accepter son comportement ou sa version des faits. Par exemple, vous pourriez dire :

- « On dirait que tu as passablement de préoccupations. »
- « Tu dois jongler avec beaucoup de choses à la fois. »
- « Je comprends pourquoi tu t'inquiètes pour demain. C'est important pour toi. »
- « Les examens peuvent faire peur. Je suis là pour t'aider si tu as besoin de moi. »

Ne minimisez pas ses inquiétudes. L'une des choses les plus difficiles à ne pas oublier pour les adultes est l'ampleur que tout prend à l'école secondaire. Il peut être tentant de minimiser les inquiétudes de votre ado (« Ce n'est pas une grosse affaire. Ça ne vaut que 10 % de ta note! »). Mais il peut avoir des raisons de ressentir de l'anxiété que vous ne connaissez pas, comme se comparer à ses pairs, décevoir les autres ou craindre le jugement ou l'embarras.



Rassurez votre jeune, mais soyez réaliste. Rappelez à votre ado qu'un examen n'est qu'une occasion de montrer ce qu'elle connaît (et non ce qu'elle ne connaît pas). C'est un outil qui permet à l'enseignant d'évaluer la compréhension qu'ont les élèves du sujet. Et il veut que les élèves réussissent! Un examen ne peut pas mesurer l'ensemble des forces et des talents de votre ado, et il ne s'agit pas d'une bonne mesure de son degré de réussite et de ses réalisations futures. Après tout, beaucoup de gens réussissent très bien dans leur travail sans avoir obtenu de bonnes notes à l'école secondaire.

Renseignez-vous sur l'anxiété face aux tests. Il existe de nombreuses bonnes ressources sur l'anxiété face aux tests et la façon de la gérer, notamment :

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (ressource AISE pour les élèves de la 8^e à la 12^e année, document PDF)
- [Test Anxiety](#) (cahier d'exercices de HeretoHelp, offert également en [PDF téléchargeable](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (vidéo)

Trouvez des stratégies d'adaptation. Chacun a des moyens différents qui l'aident à se calmer et à se concentrer, donc quelques essais pourraient être nécessaires pour trouver la stratégie qui fonctionne le mieux pour votre ado. Passez un peu de temps en sa compagnie en pratiquant différents exercices calmants avant le jour de l'examen. Ainsi, si elle se sent anxieuse ce jour-là, elle saura comment se calmer. Pour des exercices calmants à essayer, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Aider votre adolescent à calmer son esprit et son corps](#) (page 18).

Ce n'est pas parce que vous pensez que quelque chose est vrai, que c'est vrai – même si cela semble vrai.

Rappelez-lui que l'attitude est importante. Certains ados ont l'impression qu'ils vont échouer avant même d'entrer en classe. Aidez le vôtre à prendre conscience de son discours interne (ce qu'il se dit). Vous pourriez lui demander « Que te dis-tu au sujet de l'examen? » ou « Selon toi, que se passera-t-il? » Dresser une liste de ses inquiétudes et de son discours interne inutile peut l'aider à voir les choses de façon plus objective. Pour d'autres idées, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Aider votre ado à vaincre ses inquiétudes et ses pensées inutiles](#) (page 10).

Encouragez le temps d'arrêt et le sommeil réguliers. Bien qu'il soit difficile pour un élève anxieux de trouver le temps de dormir, le temps d'arrêt et le sommeil sont essentiels pour apprendre et se souvenir. Le manque de sommeil peut affecter la performance et augmenter l'anxiété. Pour fonctionner au mieux de ses capacités, notre cerveau a besoin de pauses régulières tout au long de la journée. Une courte promenade à l'extérieur, s'étirer, écouter une méditation ou de la musique guidée, voire regarder par la vitre de l'autobus ou de la voiture sur le chemin de l'école, peut aider.

Aidez votre jeune à équilibrer son horaire. Trouver l'équilibre peut être particulièrement difficile au secondaire. Aidez votre ado à comprendre combien de temps il lui faudra pour étudier. Aidez ensuite votre jeune à trouver de la place dans son horaire pour ce temps, ce qui pourrait signifier l'annulation de quelques activités. Prendre du temps supplémentaire dans son horaire peut l'aider à soulager le stress et réduire le besoin de réviser à la dernière minute. Établir un horaire sur papier peut également l'aider à sentir qu'il contrôle mieux la situation. Et n'oubliez pas de trouver du temps d'arrêt dans votre horaire afin que vous puissiez lui donner l'exemple!

Rappelez-lui les mesures de soutien. Si votre ado a accès à des mesures de soutien ou d'adaptation pour les examens (comme avoir plus de temps ou être dans un espace privé tranquille), demandez-lui si elle utilisera ces mesures. Si c'est le cas, discutez de la façon et du moment où elle défendra ses intérêts.



Ressources

Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

AIDER VOTRE ADO À CALMER SON ESPRIT ET SON CORPS

Cela peut représenter un défi de faire ralentir un ado dans le monde numérique d'aujourd'hui et lui dire « détends-toi » peut aggraver son anxiété. Mais vous pouvez transformer ces mots « détends-toi » en un outil puissant pour lui en lui enseignant les compétences pour le faire. Quand un ado apprend à se calmer et à penser plus clairement, il sera mieux en mesure de gérer son stress et les défis de la vie.

Se détendre activement ne signifie pas se distraire, comme regarder la télévision ou faire défiler les pages dans les médias sociaux pour « décrocher ». Cela signifie prendre des mesures intentionnelles pour amener l'esprit et le corps à un état plus détendu. Prendre régulièrement du temps pour se détendre peut aider à faciliter un peu la vie pour toute votre famille.



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Encouragez la pratique. Il est courant qu'un ado essaie un exercice de relaxation une fois et déclare que ça n'a servi à rien. Comme pour toute nouvelle compétence, les exercices de relaxation doivent être répétés avant qu'ils commencent à être plus naturels. Encouragez votre ado à essayer chaque exercice à quelques reprises.

Exercez-vous avec lui. Votre ado peut également préférer essayer des exercices de relaxation avec quelqu'un d'autre que vous, comme un autre adulte de confiance ou un ami ou une amie, et c'est correct.

Faites preuve de créativité ensemble. Essayez des moyens différents de vous détendre. L'important, c'est que votre ado se sente autonome et sache que de nombreux outils sont à sa disposition.

RAPPEL : La façon dont vous gérez le stress vous-même a une grande influence sur votre adolescent.



Exercices de relaxation que votre ado peut essayer

Exercices de relaxation

Lorsque nous nous sentons anxieux, nous inspirons brièvement et de manière superficielle dans le haut de la poitrine, ce qui peut aggraver notre anxiété. Les recherches indiquent que respirer plus lentement et plus profondément est l'un des moyens les plus rapides de gérer le stress et de se calmer. Apprenez à votre ado à inspirer profondément et lentement lorsqu'elle se sent anxieuse. Quelques simples respirations profondes peuvent produire un effet calmant instantané qui peut aider à réduire le stress. Pour en savoir plus, consultez la ressource AISE pour les élèves de la 8^e à la 12^e année [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

Relaxation musculaire progressive

Le stress et l'anxiété peuvent faire que nos muscles se resserrent dans des endroits comme les épaules, le cou et la mâchoire. Et c'est une boucle de rétroaction : plus ces muscles se sentent serrés, plus nous nous sentons stressés. Relâcher cette tension par la relaxation musculaire progressive (RMP) peut être un moyen simple de soulager le stress. La RMP implique la tension et le relâchement d'un groupe de muscles à la fois. Au moment où votre ado a terminé, tous ses muscles devraient être détendus. Vous pouvez trouver des exercices de RMP guidés dans de nombreuses vidéos et applications téléphoniques gratuites, ainsi que sur des sites Web comme [Anxiety Canada](#).



Méditation de pleine conscience

Apprendre à ralentir par des exercices de pleine conscience ou la méditation peut nous aider sur le plan physique et émotionnel. Ces exercices visent à nous aider à nous libérer des pensées indésirables et à nous encourager à nous concentrer sur le moment présent. Cela peut nous amener à un état plus détendu. Un grand nombre de méditations guidées courtes et d'exercices de pleine conscience sont offerts dans des applications gratuites comme [Breathr](#) et la page Web [Guided Mindfulness Meditations](#) du Dr Vo, toutes deux de Kelty Mental Health. Le pédiatre Dr Dzung X. Vo a également écrit un livre pour les ados intitulé [The Mindful Teen](#).

Imagerie guidée

Avez-vous déjà fermé les yeux et imaginé que vous étiez allongé sur une plage de sable chaud ou dans un endroit familier où vous vous sentiez calme et en sécurité? L'imagerie (ou la visualisation) peut être un outil puissant pour relâcher la tension physique et mentale. La plupart des gens préfèrent être guidés par une voix pendant la visualisation. De nombreuses ressources audio et vidéo gratuites sont offertes, y compris ces [audio meditations](#) d'AboutKidsHealth.

Yoga et étirements doux

Le yoga et les exercices d'étirement doux offrent de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale, comme une meilleure posture, une plus grande flexibilité et un sentiment de calme intérieur. Les étirements et les mouvements peuvent déclencher dans le cerveau de votre ado des hormones de bien-être qui l'aideront à se sentir mieux. Vous pourriez assister à un cours de yoga en sa compagnie ou regarder des vidéos en ligne gratuites de yoga ou d'étirements doux, comme [Yoga for Teens](#).

Autres outils apaisants pour les ados (et pour vous)

- Écouter de la musique ou un balado
- Utiliser des balles spongieuses, des bagues anti-soucis et des « fidget gadgets » – réduire la tension et canaliser le stress en quelque chose de physique
- Écrire ou dessiner leurs préoccupations – les sortir de leur tête et voir les choses de façon plus objective
- Dormir avec des couvertures lestées – le poids supplémentaire sur le corps peut libérer « l'hormone du bonheur » (la sérotonine) dans le cerveau et parfois aider à dormir
- Prendre un bain ou une douche ou se frotter les mains avec une lotion parfumée
- Faire tout ce qui apporte de la joie ou un but à votre ado (comme cuisiner, faire du bricolage ou faire du bénévolat) – contribuer à la collectivité peut être particulièrement bon pour la santé mentale



Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

RESSOURCES

Encourager votre ado à affronter ses craintes ([page 8](#))

[Fight, Flight, Freeze: Anxiety Explained for Teens](#) (vidéo) : Explique comment l'anxiété est une réaction biologique normale – appelée « fight, flight, freeze » – qui peut être déclenchée de façon inappropriée. www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (PDF) : Renseignements pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants sur les stratégies de relaxation pour les adolescents et les adolescentes. www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (PDF) : Stratégies pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants pour aider leur ado à gérer ses inquiétudes; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Overcoming My Fears: Exposure](#) (PDF) : Stratégies pour surmonter les craintes; http://www.shared-care.ca/files/Anxiety_BC_Exposure.pdf

Aider votre ado à vaincre ses inquiétudes et ses pensées inutiles ([page 10](#))

[Challenge Negative Thinking](#) (article) : Questions à poser et feuille de travail pour aider à remettre en question les pensées négatives ou le discours interne; <https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/>

[How to Overcome Perfectionism](#) (article) : Explique qu'il existe une différence entre des normes élevées et le perfectionnisme et indique les étapes pour surmonter ce dernier; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[Problem Solve to Bust Stress](#) (article) : Indique aux parents et aux personnes qui s'occupent des enfants des étapes simples pour la résolution de problèmes; <https://keltymentalhealth.ca/problem-solve>

[Telling Yourself Helpful Things](#) (article) : Un outil pour apprendre à remplacer les pensées anxieuses par des pensées plus utiles et réconfortantes; <https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things>

[Thinking Traps](#) (article) : Explique les pièges de la pensée et en fournit des exemples; <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>



Soutenir votre ado avec la peur de parler en public (page 12)

[Calm Breathing](https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/) (audio) : Diverses méditations courtes pour favoriser la relaxation; <https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/>

[Coping with Public-Speaking Nerves](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf) (PDF) : Une ressource pour aider les élèves à comprendre le trac quand on parle en public et à composer avec celui-ci; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf

[Encouraging Your Teen to Face Fears](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/) (PDF) : Renseignements pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants pour les aider à comprendre les craintes de leurs ados; comprend des conseils pour les aider à vaincre celles-ci; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/>

[Presentation Rehearsal Checklist](https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills) (article) : Renseignements pour les élèves sur la façon d'élaborer une présentation efficace, de maîtriser l'anxiété lors de celle-ci et de bien la faire; <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills>

[Public Speaking](https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/) (audio) : Une courte méditation pour renforcer la confiance pour parler en public; <https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/>

[Tense and Release](https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/) (audio) : Une courte méditation pour favoriser la relaxation; <https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/>

Aider votre ado à moins temporiser (page 14)

[Getting Ahead of Procrastination](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf) (PDF) : Une ressource à l'intention des élèves pour les aider à comprendre pourquoi ils ou elles sont tentés de temporiser; offre des conseils à essayer à la place; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf

[How to Overcome Perfectionism](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/) (article) : Explique qu'il existe une différence entre des normes élevées et le perfectionnisme et indique les étapes pour surmonter celui-ci; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[In the Mind of a Master Procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522) (vidéo) : Une explication divertissante de la raison pour laquelle les gens temporisent; https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522

[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw) (vidéo) : Aide les ados à comprendre la temporisation à un niveau plus profond et propose quelques étapes pratiques pour la surmonter; https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw

[Procrastination with Cristina Roman](https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina) (balado) : *L'entraîneuse de vie pour les ados* explique ce qu'est la temporisation et comment la surmonter; <https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina>

[This Is How You Can Finally Get Something Done](https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done) (article) : Un bref article sur la façon d'accomplir des tâches en organisant votre temps grâce à la méthode Pomodoro; <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done>



Soutenir votre ado avec l'anxiété face aux tests (page 16)

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (PDF) : Renseignements pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants sur les stratégies de relaxation pour les ados; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/>

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (PDF) : Stratégies pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants pour aider leur ado à vaincre ses inquiétudes; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (PDF) : Une ressource pour les élèves avec des conseils pour réduire l'anxiété face aux tests; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf

[Test Anxiety](#) (article) : Une ressource visant à aider les élèves et les parents à mieux comprendre l'anxiété face aux tests; comprend des façons d'aider les élèves à composer avec l'anxiété face aux tests et à réussir leurs cours; <https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety>; Le cahier d'exercices est également offert en format [PDF téléchargeable](#) auprès d'Anxiété Canada; https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf

[Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (vidéo) : Conseils et stratégies utiles pour gérer l'anxiété face aux tests; <https://youtu.be/t-9cqaR JMP4>

Aider votre ado à calmer son esprit et son corps (page 18)

[Audio Meditations](#) (audio) : Diverses méditations courtes pour favoriser la relaxation; <https://youtube.com/playlist?list=PLJtOP3StluUqygVlmi9jHrSOJmqZFpWw>

[Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#) (PDF) : Une ressource pour les élèves sur les exercices de respiration pour la relaxation; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf

[Breathr](#) (application) : Application gratuite avec des exercices de pleine conscience guidés; <https://kelymentalhealth.ca/breathr>

[Guided Mindfulness Meditations](#) (audio) : Enregistrements du Dr Dzung Vo; <https://kelymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo>

[How to Do Progressive Muscle Relaxation](#) (article) : Renseignements sur la relaxation musculaire progressive; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/>

[The Mindful Teen by Dr. Dzung Vo](#) (livre) : Comprend des conseils pour les ados sur la gestion du stress; <https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen>

[Yoga for Teens](#) (vidéo) : Pratique de yoga pour les ados tirée de Yoga with Adriene; <https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>

