

NAVIGUER ENSEMBLE

balado



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 1 / Épisode 3

« C'est une émotion en fait l'anxiété, comme la colère et la tristesse, et c'est tout à fait normal de vivre cette émotion-là. Même que quand on vit un état anxieux, bien, ça va nous permettre de se préparer à vivre plein de choses, ça va nous permettre de fonctionner dans notre vie, dans notre futur. »

— Anne Girard, intervenante
de la Fondation Jeunes en tête

GÉRER SON ANXIÉTÉ : UNE ÉTAPE À LA FOIS!

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- Le stress et l'anxiété sont différents :
 - » **Le stress est une réaction du cerveau** face à une menace perçue au moment présent. En s'éloignant de la menace, les effets biologiques du stress diminuent ou disparaissent ;
 - » **L'anxiété est une réaction de stress** qui est présente face à l'anticipation d'un danger, soit un stress qui est absent au moment présent.
- Le stress et l'anxiété s'accompagnent de réactions physiques et psychologiques, telles que le cœur qui bat vite, les mains moites, une boule dans la gorge ou encore des pensées qui dérangent, de la difficulté à se concentrer, l'évitement de certaines situations.
- Il est normal de vivre de l'anxiété, car elle permet de se préparer aux situations difficiles. L'anxiété devient problématique lorsqu'elle est disproportionnée par rapport à la situation ou quand on ne parvient pas à l'apaiser.
- Plusieurs facteurs de son milieu de vie peuvent influencer la capacité à réguler le stress et l'anxiété, comme :
 - » Un contexte d'intimidation ou des relations compliquées avec ses pairs ;
 - » Un climat familial difficile;
 - » Un milieu avec de attentes élevées envers le jeune.

ASTUCES POUR FACILITER LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ

AIDEZ VOTRE ADO À GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS / Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses. En privilégiant une attitude collaborative avec votre jeune et en restant à l'écoute, vous pouvez l'aider à identifier ce qu'il ressent et à comprendre la source de son stress. Vous pouvez ensuite chercher ensemble une solution qui lui convient.

FACILITEZ LA DEMANDE D'AIDE / Les jeunes ont besoin de temps et d'espace pour comprendre et exprimer leurs émotions. Pour faciliter le partage, offrez un espace sécurisant et respectueux, par exemple, dans la voiture où le contact visuel n'est pas obligatoire. Si l'anxiété de votre jeune devient problématique, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès de professionnelles ou professionnels de la santé.

SAVOIR COMMENT VENTILER / Les émotions sont fortes à l'adolescence. Cependant, apprendre à gérer ses émotions fait partie des saines habitudes de vie et aide à réduire le stress au quotidien. Vous pouvez aider votre jeune à découvrir les méthodes qui fonctionnent le mieux pour canaliser son énergie lors des périodes fortes en émotion comme crier dans un oreiller.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC