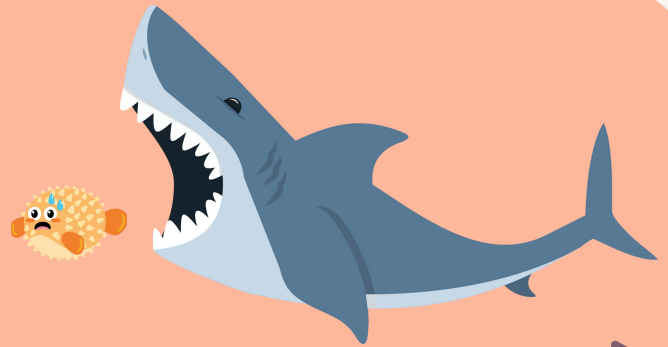


Apprivoiser l'anxiété de nos jeunes

Le stress

Le stress est une réaction normale et nécessaire chez l'être humain. C'est un signal d'alarme qui amène une personne à s'adapter et à survivre à une situation réelle.



Stress: Danger immédiat

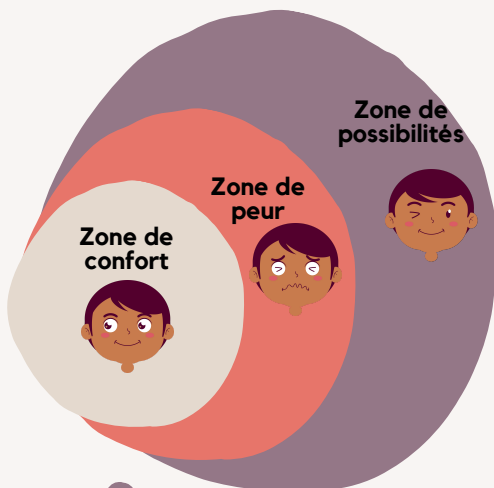
L'anxiété

L'anxiété se présente quand une personne imagine le pire d'une situation future. La personne qui vit de l'anxiété se crée des scénarios catastrophiques. Elle a peur de ce qui n'est pas encore arrivé. Une situation n'a pas besoin d'être réelle pour faire vivre une réaction d'anxiété.

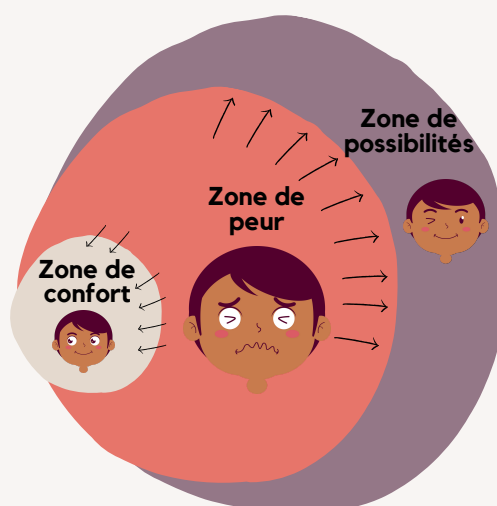
Qu'arrivera-t-il si le gros poisson est dans le coin...après-demain?



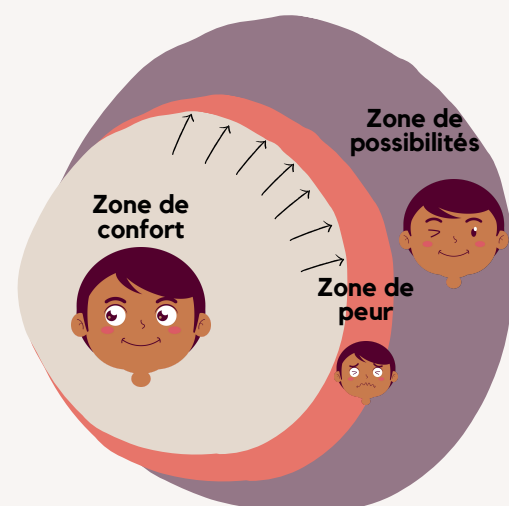
Zone de confort



Zone de peur



Zone de possibilités



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec

9 Attitudes à privilégier pour aider votre jeune

1- Agir avec bienveillance et apprendre à son enfant à faire de même envers lui-même

2- Aider votre jeune à apprivoiser ce qui le rend anxieux

3- Être un modèle

4- Offrez à votre jeune un environnement sécurisant et bienveillant

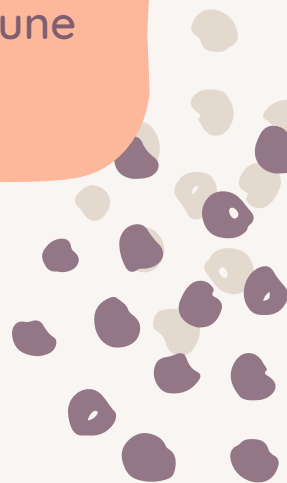
5- Favorisez son autonomie et son indépendance

6- Diminuez les sources de pression

8- Aidez votre jeune à adopter de bonnes habitudes de vie

7- Écoutez votre jeune

9- Aidez votre enfant à trouver des moyens pour s'apaiser



Technique de relaxation progressive de Jacobson

Étapes à lire à votre enfant ou adolescent:

1. « Couche-toi sur le dos, la tête bien installée sur ton oreiller. Tu vas commencer ta relaxation par trois grandes respirations. Si tu es à l'aise, tu peux fermer tes yeux. Inspire doucement par ton nez et, ensuite, expire par ta bouche. »(technique de respiration abdominale)
2. « Nous allons commencer à faire tes contractions. Lorsque je vais te le demander, tu vas contracter les différentes parties de ton corps pendant 5 secondes. Ensuite, tu vas complètement relâcher la tension et te détendre pendant 10secondes. Commençons. »
3. « Ferme tes paupières du plus fort que tu le peux. Relâche. »
4. « Ouvre ta bouche le plus grand que tu le peux. Relâche. »
5. « Avec le derrière de ta tête, écrase ton oreiller. Relâche. »
6. « Remonte tes épaules vers le haut, comme si tu étais une tortue qui voulait entrer sa tête dans sa coquille. Relâche. »
7. « Étire tes bras vers tes pieds, sans bouger ton dos, comme si tu voulais les faire allonger. Relâche. »
8. « Ferme tes poings très fort, comme si tu étais en colère. Relâche. »
9. « Contracte tes abdominaux. Relâche. »
10. « Serre tes fesses ensemble. Relâche. »
11. « Serre tes cuisses ensemble, comme si tu voulais écraser un objet entre tes genoux. Relâche. »
12. « Pointe tes orteils vers ton visage. Relâche. »
13. « Crispe tes orteils, comme si tu voulais les cacher sous la plante de tes pieds. Relâche. »
14. « On reprend maintenant la séquence dans le sens inverse. »