Conseil scolaire du Grand Nord

L'ANXIÉTÉ

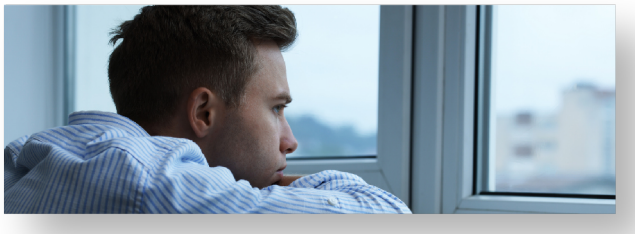
CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

L'anxiété est une réaction humaine tout à fait normale face au changement, à l'incertitude ou à un danger perçu. Contrairement au stress, qui provient souvent d'une pression extérieure, l'anxiété est d'ordre intérieur et liée à des sentiments d'inquiétude.

Signes à observer :

- Changements d'humeur ou irritabilité
- Symptômes physiques (maux de ventre, de tête, fatigue marquée)
- Retrait social ou difficultés de concentration
- Comportement d'évitement face à certaines situations



ACCOMPAGNER

L'exposition graduelle

Favorisez la résilience de votre adolescent en privilégiant l'exposition graduelle aux situations anxiogènes plutôt que l'évitement :

- **Valider l'émotion :** Accueillez ses craintes avec bienveillance sans pour autant renforcer les comportements de retrait.
- **Privilégier les petits pas :** Divisez les défis complexes en étapes accessibles pour bâtir sa confiance par l'action.
- **Valoriser le courage :** Soulignez systématiquement ses efforts et sa persévérance face à l'inconfort.

CONNECTER

Fait ou opinion ? : Pour freiner les scénarios catastrophes, invitez-le à distinguer la réalité objective de ses pensées anxieuses.

Déjouer les pièges de la pensée : Aidez-le à remplacer ses pensées négatives par une perspective réaliste. S'il hésite, demandez-lui quel conseil il donnerait à un ami pour stimuler l'autocompassion.

Exercices pour changer ses pensées

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Respiration profonde

L'anxiété entraîne souvent une respiration superficielle, ce qui peut amplifier la tension corporelle. La pratique d'une respiration profonde peut t'aider à apaiser ton esprit, calmer ton corps et contrôler ton sentiment d'anxiété.

Respiration circulaire

Techniques d'ancrage

Ces stratégies permettent de se détacher de la détresse émotionnelle en ramenant l'attention sur le moment présent, offrant un moyen concret de reprendre le contrôle dans les moments de forte anxiété.

Techniques d'ancrage - SMSO

Activité physique

En plus de libérer des hormones de bien-être et de réduire le cortisol, l'activité physique aide à apaiser les tensions corporelles, à évacuer les pensées angoissantes et à favoriser un sommeil réparateur.

Pourquoi le sport est bon pour la santé mentale?

- Aider son ado à composer avec l'anxiété - Jeunes en Tête
- Anxiété : soutenir votre adolescent | CMHO
- Gestion du stress et de l'anxiété - SMSO
- Comprendre l'anxiété pour apprendre à la gérer
- L'anxiété des ados | Témoignages de parents
- L'anxiété de performance scolaire et sociale

- Trouver de l'aide - CMHO
- Retrouver son entrain
- Jeunesse, J'écoute
- Parlons maintenant
- Centres d'assistance téléphonique - SMSO

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario