

NATHALIE PARENT

PERSO

Alex





« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence
de peur, mais la capacité de la vaincre. »

{Nelson Mandela}

Psitt! Même si ce livre contient plusieurs trucs, exercices et conseils avisés pour mieux surmonter l'anxiété, il ne remplacera jamais une consultation avec un professionnel. Si tu sens que tu as besoin d'aide, s'il te plaît, parles-en à un adulte de confiance qui pourra te soutenir et te guider vers les services appropriés. Tu trouveras aussi une liste de ressources à la page 127.

Nathalie Parent



Alex



Surmonter l'anxiété
à l'adolescence

Auteure : Nathalie Parent

Édition et conception graphique : Éditions Midi trente



Tous droits réservés

© ÉDITIONS MIDI TRENTE

www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-923827-68-1 (version PDF)

(version imprimée : 978-2-923827-56-8)

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 4^e trimestre 2014

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement

L'éditeur remercie les Éditions du CHU Sainte-Justine de lui avoir accordé l'aimable permission d'utiliser deux tableaux tirés du livre « L'estime de soi de nos adolescents », de Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross, Montréal : Hôpital Sainte-Justine, Direction de l'enseignement, Service des publications, 1995, 178 pages.

Il remercie également les Éditions JCL pour la tout aussi aimable permission de reproduire deux allégories de Michel Dufour : Nobel, le béluga à la dérive et Un faucon nommé Désir, toutes deux tirées de l'ouvrage intitulé « Allégories II Croissance et harmonie ».

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 

Les Éditions Midi trente remercient
la SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec –
Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC

Nous reconnaissons l'aide financière
du gouvernement du Canada par
l'entremise du Fonds du livre du
Canada (FLC) pour nos activités
d'édition.

{ Alex }

Je me présente 7

> L'ANXIÉTÉ 9

> L'ORIGINE DES PEURS 21

> LES ÉMOTIONS ??? 37

> LES CHANGEMENTS À L'ADOLESCENCE 49

> LE STRESS 65

> LA CONFIANCE 79

> J'AFFRONTE MON ANXIÉTÉ 93

Interprétation des résultats 117

Bibliographie 121

Remerciements 123

L'auteure 125

Ressources 127



>Je me présente

Bonjour ! Bienvenue sur mon blogue dédié à l'anxiété chez les ados.

Je m'appelle Alex et je suis enfin bien dans ma peau ! En fait, je viens de sortir d'une période difficile de ma vie. J'étais tellement mal, c'est fou. Je me sentais un peu comme si je ne voyais pas la lumière au bout du tunnel, tu connais cette expression ? C'est vrai : je ne voyais plus le soleil !

J'ai enfin surmonté ce que les spécialistes appellent l'anxiété. Je peux te dire que ça fait du bien ! C'est pour en parler et partager mes découvertes sur le sujet que j'ai créé ce blogue. (Et aussi parce que je suis d'une générosité sans fin, voilà.) Sérieusement, c'est surtout parce que j'ai l'impression que d'autres jeunes vivent ce genre d'expérience. Est-ce ton cas ?

Mais tu sais, j'ai dû travailler sur moi pour m'en sortir. Ça ne s'est pas fait tout seul... J'ai entrepris une thérapie et j'ai fait des exercices. Je vais parler de tout ça dans ce blogue. J'ai l'intention de proposer des réflexions, des enquêtes, des jeux, des expériences... Tout ça pour partager ce que j'ai appris et pour aider les jeunes comme moi (ou comme mes amis Josianne,

Steve, Mathilde, Jérémy, Roxanne, Justin, Tristan, Josia et Antoine, dont je reparlerai plus loin), qui se sentent mal ou qui veulent simplement mieux se comprendre.

Alors, vas-y... Et n'oublie pas de faire des commentaires ou de poser des questions à la suite de mes billets. Je vais te répondre, c'est certain ! (Toujours ma générosité légendaire... 😊)

Bonne lecture.



{ Alex }

> L'ANXIÉTÉ

> L'ORIGINE DES PEURS

> LES ÉMOTIONS???

> LES CHANGEMENTS À L'ADOLESCENCE

> LE STRESS

> LA CONFIANCE

> J'AFFRONTE MON ANXIÉTÉ

> Parlons d'anxiété

J'ai une question pour toi. Sais-tu ce qu'est l'anxiété ? As-tu déjà entendu ce mot ? À quoi te fait-il penser ? Écris sur une feuille tout ce qui te vient à l'esprit quand tu entends ce mot.

Il faut que je te parle de mon amie Josianne. Depuis quelques mois, Josianne a de la difficulté à s'endormir le soir, surtout le dimanche. Ça tourne dans sa tête sans arrêt, elle pense à une foule de choses : ce qu'il y a à faire pour l'école, son avenir, si elle aura des notes assez élevées pour être acceptée dans le programme d'études de son choix, comment ce sera plus tard en appartement, si elle aura un petit ami dans la prochaine année, etc. Pour s'aider à dormir, elle joue à des jeux vidéo, mais alors elle s'endort tard et elle a de la difficulté à se lever le lendemain. Son médecin de famille lui a dit qu'elle présentait des symptômes d'anxiété généralisée.

Anxiété généralisée

Inquiétudes très nombreuses et intenses concernant différents aspects de la vie courante.

En passant, pour l'avoir vécu, jouer à des jeux vidéo avant de s'endormir n'aide vraiment pas au sommeil. En réalité, le jeu et l'écran envoient un signal au cerveau qui le maintient en état d'alerte — c'est donc encore plus long de s'endormir après.

T'arrive-t-il parfois d'avoir de la difficulté à t'endormir? De te réveiller plusieurs fois par nuit ou encore de ne pas vouloir te lever le matin 🐼? C'est peut-être un signe d'anxiété.



☒ Publié le : 14 août

> L'anxiété = peur ?

L'anxiété et la peur sont liées, ce sont des émotions. J'ai des amis qui sont anxieux par rapport à quelque chose de précis, comme faire une présentation orale à l'école. D'autres le sont sans trop savoir pourquoi, comme Josianne, qui me parlait de sa difficulté à s'endormir. Un autre de mes amis se réveillait souvent « stressé » sans raison particulière. Dans ces situations, c'est un peu comme si quelqu'un t'envoyait un texto anonyme : tu ne sais pas d'où il vient, mais tu le vois bel et bien.

Intenses et souvent désagréables, les émotions de peur peuvent varier d'un moment à l'autre. De façon générale, plus la personne imagine l'objet de sa peur comme étant gros et plus elle croit qu'elle est petite et incapable d'y faire face, plus elle sera anxieuse. Imagine une personne qui se trouve au pied d'une montagne : plus la personne se sent petite par rapport à la montagne, plus elle aura peur d'y grimper. Et toi, quelles sont les montagnes dans ta vie ?

Mais où est
le sommet ?



☒ Publié le : 15 août

> Mon corps me parle...

L'anxiété peut se manifester dans le corps. Voici quelques exemples de symptômes physiques que tu peux ressentir lorsque tu es anxieux.

- Bouffées de chaleur, frissons
- Mal au ventre
- Mal au cœur, vomissements 😞
- Envie d'aller aux toilettes plusieurs fois de suite
- Respiration rapide
- Impression d'étouffer
- Étourdissements 😞
- Diarrhée (Yark...)
- Tics nerveux (par exemple, se ronger les ongles)
- Sensation constante de faim (ou l'inverse, ne plus avoir faim)
- Mains moites
- Tremblements (des mains, des jambes, à l'intérieur du corps)
- Sentiment de faiblesse
- Yeux qui pleurent tout seuls 😞

As-tu déjà vécu certaines de ces sensations ? Tu peux les cocher dans la liste si tu veux. Ce ne sont que quelques exemples, il y en a d'autres ! Observe aussi les gens autour de toi, tu verras...

Apparemment, il arrive que l'anxiété, si elle n'est pas exprimée par des mots, « ressorte » différemment. Par exemple, lorsque la peur ou l'angoisse les tient, certains ados passent à l'action et réagissent en adoptant des comportements extrêmes ou mal adaptés. Ça me fait penser aux personnes qui bougent tout le temps, qui dorment de très longues heures, qui ont des comportements violents ou encore qui prennent de l'alcool ou de la drogue. Mais ce n'est pas toujours aussi intense : certains individus « passent » leur anxiété en rongant leurs ongles ou leurs crayons, d'autres oublient tout, parlent sans arrêt, mangent beaucoup ou se privent de nourriture, etc. C'est comme si ces comportements les empêchaient de ressentir l'anxiété. Évidemment, ça ne règle rien !

Bon ! J'ai placé une ligne et je suis incapable de l'effacer. Grrr... 😞 Mais, j'y pense ! Cette ligne est un peu comme l'anxiété ! On ne peut jamais effacer ce qu'on a vécu, il faut composer avec !

☒ Publié le : 21 août

> L'anxiété, c'est positif +

(aussi, parfois)

Tu en doutes ? Pourtant ! L'anxiété n'est pas que négative. En fait, elle permet à la personne d'approcher doucement, à son rythme, les situations nouvelles ou risquées.



Penses-y ! Si un gars s'intéresse à une fille, il va l'approcher doucement... Il ne va pas lui dire directement devant tout le monde qu'il s'intéresse à elle ! Il risquerait de faire rire de lui. Ses craintes le protègent du ridicule, si on veut.

Le corps a besoin d'un minimum d'anxiété et de peur. Tout le monde vit ces émotions et elles peuvent vraiment être utiles dans certaines situations. Par exemple, la peur d'échouer une matière scolaire peut faire en sorte que la personne va étudier davantage (et ainsi mieux réussir !).

Cependant, si l'anxiété devient trop forte, si elle envahit la personne, il se peut qu'en arrivant à l'examen, elle ne se souvienne plus des réponses (qu'elle connaissait pourtant par cœur, la veille !). Là, ça devient un problème. Surtout si ça arrive plusieurs fois ou

dans plusieurs matières scolaires. Pour tout te dire, c'est une des raisons du malaise qui a fait que j'ai consulté un psychologue. Mon anxiété durait depuis trop longtemps. Elle m'envahissait complètement 😞 ! Et elle m'empêchait de faire plein de choses... et de bien réussir ce que j'entreprenais.

Les professionnels disent que l'anxiété touche environ 10 % des enfants et des adolescents. Parmi ceux-là, environ 85 % des adolescents arrivent à surmonter leurs difficultés et à se mobiliser positivement dans leur projet de vie. (Comme moi ! 👍 Yé !)

Les spécialistes disent aussi que l'anxiété est un phénomène très répandu également chez les adultes. Il semble d'ailleurs qu'elle soit plus facile à déceler chez les « vieux » parce que, de façon générale, ils sont meilleurs que nous pour nommer ce qu'ils ressentent et ils osent plus facilement demander de l'aide.

Clés pour calmer l'anxiété



.....

Cherche toutes les peurs qui t'habitent, même les plus étranges, celles que tu n'oserais jamais avouer, et écris-les sur une feuille. Tu peux aussi les dessiner si tu as des talents d'artiste (et même si tu n'en as pas !).

☒ Publié le : 2 septembre

> Ah, les hormones !

J'ai remarqué une chose. L'adolescence a le dos large ! Et on dirait bien que ce n'est pas nouveau. C'est du moins ce que laissent entendre les commentaires souvent sévères des « anciens » vis-à-vis de nos jeunes d'aujourd'hui. Et pourtant... Lis les quatre citations suivantes, tu vas comprendre.

« Notre jeunesse aime le luxe, elle est mal élevée, elle se moque de l'autorité et n'a aucune espèce de respect de ses aînés. Nos enfants d'aujourd'hui sont des tyrans. Ils ne se lèvent pas quand un vieillard entre dans une pièce, ils répondent à leurs parents et ils sont tout simplement mauvais... »

« Notre monde a atteint un stade critique. Les enfants n'écoutent plus leurs parents. La fin du monde ne peut être très loin... »

« Je n'ai plus aucun espoir pour l'avenir de notre pays si la jeunesse d'aujourd'hui prend le commandement demain parce que cette jeunesse est insupportable, sans retenue, simplement terrible... »

« Cette jeunesse est pourrie jusqu’au fond du cœur. Les jeunes gens sont malfaisants et paresseux. Ils ne seront jamais comme les jeunes d’autrefois. Ceux d’aujourd’hui ne seront pas capables de maintenir la culture... »

De qui sont ces citations ?

- > La première est de Socrate (479-399 avant J.-C.)
- > La seconde d’Hésiode (720 avant J.-C.)
- > La troisième d’un prêtre égyptien (2000 ans avant J.-C.)
- > La quatrième a été découverte récemment sur une poterie d’argile dans les ruines de Babylone datant de plus de 3000 ans !





Aussi dans la collection Perso



Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence

Vanessa Germain,
psychologue
978-2-923827-59-9



Romy : accepter son corps à l'adolescence

Marie-Michèle Ricard,
psychoéducatrice et
psychothérapeute



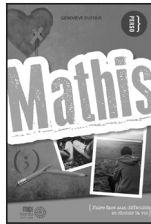
Éli : comprendre la dépression à l'adolescence

Stéphanie Deslauriers,
psychoéducatrice



Fred : vivre avec le TDAH à l'adolescence

Ariane Leroux-Boudreault,
psychologue



Mathis : faire face aux difficultés et choisir la vie

Geneviève Dufour,
psychoéducatrice



Alex } Surmonter l'anxiété à l'adolescence

> Je m'appelle Alex et je suis enfin bien dans ma peau ! En fait, je viens de sortir d'une période difficile de ma vie. J'étais tellement mal, c'est fou. Je me sentais un peu comme si je ne voyais pas la lumière au bout du tunnel, tu connais cette expression ?

J'ai surmonté ce que les spécialistes appellent l'anxiété. C'est pour en parler et partager mes découvertes sur le sujet que j'ai créé ce blogue. (Et aussi parce que je suis d'une générosité sans fin !) Sérieusement, c'est surtout parce que je suis sûre que d'autres jeunes vivent ce genre d'expérience. Est-ce ton cas ?

La **collection Perso** s'adresse aux ados qui traversent des situations difficiles. «Alex» leur permettra de mieux comprendre ce qu'est l'anxiété, de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver des trucs et des exercices pour surmonter leurs difficultés.



ÉDITIONS MIDI TRENTÉ 
www.miditrente.ca

ISBN 978-2-923827-68-1

