

STRESS ET ANXIÉTÉ

Les gérer pour mieux réussir



Contenu

Stress ou anxiété?	3
L'anxiété de performance	5
Comment aider mon enfant à surmonter son anxiété?	6
Le stress de l'exposé oral?	9
Apprendre à relaxer.....	11
Contacts	15

Stress ou anxiété?

Le stress n'est pas l'apanage des adultes pris dans le tourbillon métro-boulot-dodo. Malheureusement, les enfants aussi peuvent être stressés. Mais contrairement à nous, ils ont moins de moyens de défense et plus de difficulté à verbaliser ce qu'ils ressentent. Quelle est la différence entre stress et anxiété? Qu'est-ce qui est normal ou pas?

Le stress

Le stress est un inconfort physique qui se déclenche lorsque le cerveau détecte ou anticipe une menace ou un danger.

Mon cœur bat la chamade parce que je me sens suivi. = menace détectée

Avant un exposé oral, j'ai la bouche sèche et les mains moites. J'ai peur de tout oublier. = menace anticipée

L'anxiété

L'anxiété, c'est du stress à la puissance 10. Elle s'exprime par un malaise physique quasi intolérable. Elle est aussi reliée à l'anticipation d'un événement négatif : une mauvaise note, une contreperformance dans une compétition sportive, etc.

Reconnaître les signes

De manière générale, les symptômes du stress et de l'anxiété sont sensiblement les mêmes. La différence se situe sur le plan de l'intensité.

Symptômes physiques

- Agitation, fébrilité
- Tremblements et palpitations
- Étourdissements
- Maux de ventre, nausées
- Maux de tête, migraines
- Problèmes de sommeil, insomnie, cauchemars, fatigue
- Perte d'appétit (même pour ses mets préférés)

Symptômes psychologiques

- Pensées incontrôlables et perturbantes
- Manque d'attention et de concentration
- Peur, inquiétudes constantes
- Sentiment de perte de contrôle et d'impuissance
- Sentiment de culpabilité sans raison valable
- Peur de la critique et du rejet
- Tristesse, irritabilité, colère, agressivité
- Perte d'intérêt pour ses activités favorites
- Isolement

Il est important d'aider votre enfant au plus vite, car à long terme, la situation peut dégénérer et affecter grandement sa vie personnelle et professionnelle.

L'anxiété de performance

L'anxiété de performance est la petite sœur des deux autres, stress et anxiété. Comme son nom l'indique, il s'agit d'anxiété reliée à la performance. L'enfant qui souffre d'anxiété de performance peut se retrouver tétanisé devant un examen alors qu'il connaît la matière par cœur. C'est comme s'il avait tout oublié. Son cerveau dérape : « Je vais couler mon année. Mes parents ne m'aimeront plus. Mes amis vont rire de moi. »

Vivre de l'anxiété de performance, c'est souffrir en permanence. Si vous remarquez des signes d'anxiété de performance chez votre enfant, il est essentiel d'agir au plus vite.

Les signes

L'anxiété de performance se reconnaît à ces manifestations :

- Stress élevé aux examens;
- Panique ou crise d'angoisse avant, pendant ou juste après les évaluations;
- Perfectionnisme excessif (l'enfant ne supporte pas la moindre erreur, croit qu'il pourrait toujours faire mieux);
- Insatisfaction permanente par rapport à ses efforts (a toujours l'impression de ne pas avoir assez étudié ou travaillé assez fort);
- Manque de confiance en soi;
- Peur d'entreprise en projet dont le succès n'est pas assuré;
- Symptômes physiques et psychologiques liés au stress.

D'où vient l'anxiété de performance?

Elle commence souvent dès le préscolaire ou les premières années du primaire. Le tempérament de votre enfant y est pour quelque chose. Certains sont anxieux, perfectionnistes ou dotés d'un fort esprit de compétition de nature.

De plus, nous vivons dans une société où la performance et la réussite individuelle sont extrêmement valorisées.

Loin de là l'idée de rejeter la faute sur vous, parent, mais les recherches démontrent que votre comportement y est souvent pour quelque chose. Il y a plus de risque que l'enfant développe ce problème si :

- Ses parents sont très exigeants envers lui depuis qu'il est tout petit;
- Ses parents ne tolèrent pas les erreurs, tant pour eux-mêmes que pour les autres;
- L'enfant reçoit des félicitations et des compliments pour tout ce qu'il fait;
- Il ne supporte pas l'échec.

Comment aider mon enfant à surmonter son anxiété?

Gérer son anxiété ou son anxiété de performance, c'est possible. Pour ce faire, votre enfant aura besoin de votre soutien.

Communiquer

Souvent, le jeune vit son stress et son anxiété « par en dedans ». Malgré tout, il faut l'amener à extérioriser ses inquiétudes. Prenez le temps de l'écouter. Demandez-lui de vous décrire comment il se sent et ses peurs. Aidez-le à distinguer le stress normal (les mains moites et des papillons dans le ventre avant l'examen final de mathématiques, par exemple), des symptômes d'anxiété.

Pour amener votre enfant à diminuer son stress, incitez-le à pratiquer une activité qu'il aime, que ce soit les arts, le sport... Peu importe l'activité, l'important est qu'il puisse se vider l'esprit et canaliser son énergie.

Valoriser les efforts plus que les résultats

Ce que cherche l'enfant anxieux, au-delà du succès scolaire, c'est de prouver sa valeur. Il croit que pour mériter votre amour, il doit performer dans tout ce qu'il entreprend.

Vous devez donc le rassurer très jeune à cet égard. L'amour que vous lui portez est inconditionnel; il ne dépend aucunement de ses performances scolaires, sportives ou artistiques.

Expliquez-lui que ce qui est important, ce sont les efforts qu'il déploie. S'il donne le meilleur de lui-même, c'est-à-dire qu'il écoute en classe, qu'il fait tous ses devoirs et qu'il étudie bien, vous serez toujours fier de lui, peu importe ses résultats.

Avoir des attentes réalistes

Vous aviez une moyenne générale de 95 %? Cela ne signifie pas que votre enfant a les mêmes capacités. Alors il ne faut pas lui demander l'impossible. Établissez ensemble des objectifs réalistes et définissez les moyens pour les atteindre.

Il faut aussi porter attention aux messages qu'on envoie. Une phrase comme « Tu peux faire mieux. » peut être traduite par votre enfant par « Tu as échoué, tu n'es pas bon. »

De plus, si vous êtes trop exigeant et perfectionniste vous-même, il y a de fortes chances que votre enfant répète le comportement qu'il voit à la maison. Si vous tirez une grande fierté de travailler 60 heures par semaine, d'être la meilleure vendeuse de votre entreprise depuis 6 mois et d'améliorer sans cesse votre chrono à la course, imaginez le message que vous lancez à votre enfant. Il est normal qu'il reproduise votre comportement : vous êtes son modèle. Il aura peur de vous décevoir s'il ne performe pas autant que vous.

Aider votre enfant vous demandera donc doublement d'effort : calmer ses pulsions perfectionnistes... et les vôtres. Apprenez ensemble à faire les choses juste pour le plaisir. C'est tellement plus amusant!

Travailler l'estime de soi

Vous êtes un cuisinier hors pair, mais un piètre jardinier. Est-ce que votre enfant vous aime moins parce que vous êtes incapable de faire pousser des tomates? Non. Alors, expliquez-lui que c'est la même chose pour lui. Aidez-le à se bâtir une solide estime de soi en lui montrant ses points forts ET ses points faibles. Personne n'est parfait, et c'est en s'acceptant qu'on peut avancer.

Préconiser de saines habitudes de vie

C'est prouvé : l'activité physique aide à évacuer le stress et à mieux gérer ses émotions. Faites de l'exercice ensemble, que ce soit aller promener le chien, jouer au ballon ou aller jouer au parc. Quelle que soit l'activité, l'essentiel est de bouger!

Offrez à votre enfant une alimentation équilibrée et variée qui l'aidera à stabiliser ses émotions et à garder sa concentration :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour;
- Des produits céréaliers à grains entiers;
- Du poisson plusieurs fois par semaine, des légumineuses, des œufs et de la viande rouge en quantité raisonnable;
- Du lait et des produits laitiers.

Assurez-vous qu'il dorme bien : de bonnes nuits de sommeil favorisent le calme, la bonne humeur, la concentration et la mémorisation des apprentissages. Les besoins varient suivant l'âge. À 5 ans, la durée de sommeil idéale est d'environ 11 heures. Ensuite, elle diminue de 15 minutes par an pour atteindre une moyenne de 8 heures vers 16 ans. Cela dit, les besoins de sommeil sont variables d'un enfant à l'autre.

Adopter et respecter une routine

La routine, c'est sécurisant. Un enfant qui suit un horaire fixe, du lever au coucher, se sent en sécurité. Vous, vous n'aurez plus (ou beaucoup moins) à lui répéter : « Dépêche-toi de faire ci, on va être en retard à ça. » et lui cessera de se sentir sans cesse bousculer.

Mettre en place une routine de travail stable aide aussi à réduire les sources de stress : faire ses devoirs toujours à la même heure dans un endroit spécialement aménagé à cet effet le rassurera.

Aider, mais pas surprotéger

En tant que parent, votre rôle est de soutenir votre enfant et de l'encourager dans tout ce qu'il entreprend. Il faut toutefois éviter de le surprotéger...même si c'est difficile et que ça vous crève le cœur de le voir souffrir. Il doit être exposé à des agents stressants afin d'apprendre à les gérer seul. Faites-lui savoir que vous serez toujours présent pour l'aider s'il a besoin de vous.

Maîtriser son stress par rapport à l'anxiété de son enfant

Tous les parents souhaitent ce qu'il y a de mieux pour leur enfant. Les voir souffrir fend le cœur. Même si cela est difficile, vous devez arriver à maîtriser votre propre stress par rapport au fait que votre enfant fait de l'anxiété. Si vous vous mettez en tête que vous êtes un mauvais parent, si vous vous mettez cette pression sur les épaules, vous aurez de la difficulté à transmettre une attitude positive et calme.

Plus vous serez zen avec la situation, plus vous serez en mesure d'aider votre enfant.

Si malgré tous vos efforts, vous constatez que votre enfant souffre de stress ou d'anxiété, n'hésitez pas à consulter le personnel de son école, un professionnel à votre CLSC ou un psychologue. Il faut à tout prix empêcher que la situation de s'envenime.

Vous pouvez également vous procurer le livre *Élisabeth a peur de l'échec* (éd. Dominique et compagnie, 2011), un album écrit par une orthophoniste et une psychologue québécoises. L'enfant anxieux suivra le parcours d'Élisabeth, 7 ans, qui a peur de l'échec. Il découvrira différents moyens pour reprendre confiance et intégrer des principes de résolution de problèmes. Une section information dédiée aux parents suit le récit. Elle explique en détail ce qu'est l'anxiété et vous donnera plusieurs conseils.

Le stress de l'exposé oral

Avoir le trac ou ressentir de la gêne lors d'un exposé est tout à fait normal. Un peu de stress, c'est stimulant. Mais lorsqu'il prend une ampleur disproportionnée, il devient paralysant. Le stress n'est pas notre ennemi; il suffit d'apprendre à l'apprivoiser et à le maîtriser.

Voici quelques trucs pour aider votre enfant à mieux gérer son stress lorsque vient le temps de faire une présentation orale en classe.

Maîtriser le sujet

La clé pour réduire son stress, c'est de connaître son sujet sur le bout des doigts. Pour ce faire, il est primordial de laisser votre enfant faire sa recherche d'information et la rédaction de sa présentation. Il faut donc éviter de le faire à sa place. Ça irait peut-être plus vite, mais ça ne l'aiderait pas du tout à maîtriser son sujet. En plus, c'est de la tricherie!

Son texte est fin prêt. Invitez-le maintenant à préparer des fiches aide-mémoire. La plupart du temps, les enseignants les autorisent. Elles lui serviront de repères pendant son exposé.

- Utiliser les fiches cartonnées;
- Écrire en gros caractères;
- Noter seulement les idées principales et secondaires;
- Surligner les mots-clés;
- Numéroté les fiches (très utilise quand on les échappe).

Répéter, répéter et répéter. C'est l'unique moyen de mémoriser son texte. Dites-lui de répéter seul, puis devant vous. Vous serez son premier public et pourrez lui donner quelques conseils et commentaires constructifs. Par exemple, s'il trébuche toujours sur le même passage, proposez-lui de le réécrire.

Apprendre un texte par cœur, mot à mot, à la virgule près, est tout sauf une bonne idée. Le moindre oubli et c'est la catastrophe.

Rester authentique

Inutile de vouloir épater la galerie en utilisant des mots à 100 \$: votre jeune risque de les oublier. Il doit être le plus naturel possible en utilisant des mots dont il connaît le sens. Votre jeune est amateur de hockey? Si le contexte s'y prête, il peut très bien glisser une analogie sportive pendant son oral. Il a plutôt la fibre humoriste? Rien de mieux qu'une petite blague pour libérer le stress et détendre l'atmosphère. Une seule...pas dix!

Quelques astuces pendant l'exposé

- Suggérez à votre jeune d'apporter une bouteille d'eau. Ainsi, s'il a la bouche sèche pendant son oral, il pourra prendre une pause de quelques secondes pour boire une gorgée.
- Incitez-le à utiliser tout l'espace dont il dispose.
- Rassurez-le : il est normal que la voix tremble en début de présentation. Cela se calmera petit à petit.
- Invitez-le à balayer la classe du regard. C'est trop difficile? Dans ce cas, il peut fixer un point imaginaire juste au-dessus de la tête des élèves.
- Dites-lui de respirer à fond avant de commencer. Ainsi, il se sentira en contrôle de la situation.
- Un exposé n'est pas une course contre la montre. Conseillez-lui de prendre son temps pour livrer son contenu et de prendre de courtes pauses à l'occasion. Celles-ci lui permettront de reprendre son souffle et son assurance. Et pendant ce temps, ses auditeurs pourront assimiler l'information.

Votre enfant ne deviendra peut-être pas champion de joute oratoire, mais il se sentira sûrement mieux avant son prochain exposé.

Apprendre à relaxer

La pratique de certaines techniques peut aider votre enfant à gérer son stress. En voici quelques-unes.

Respiration profonde

La respiration profonde consiste à respirer par l'abdomen (le ventre) et non par la poitrine. Seulement 5 respirations profondes par jour et votre enfant pourra en ressortir les bienfaits :

- Meilleure oxygénation dans le sang;
- Diminution du stress et de l'anxiété;
- Amélioration de la posture;
- Renforcement du système immunitaire;
- Facilité à se concentrer;
- Amélioration du sommeil.

Voici les étapes à suivre :

1. Debout ou assis confortablement, allongez la colonne vertébrale;
2. Roulez les épaules vers l'arrière;
3. Placez la main droite sur votre nombril et la main gauche sur votre cœur;
4. Inspirez lentement en comptant jusqu'à 5;
5. Maintenez l'inspiration en comptant jusqu'à 5;
6. Expirer lentement en comptant jusqu'à 5;
7. Répétez 5 fois (ou plus).

Visualisation

Utilisée entre autres par les sportifs, la visualisation est un très bon moyen de combattre le stress.

1. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez de façon régulière;
2. Commencez par visualiser le lieu où se déroulera l'événement stressant, la salle de classe ou le gymnase, par exemple;
3. Ajoutez un à un certains éléments à votre visualisation : votre position, vos mouvements, vos vêtements, les objets que vous avez dans les mains;
4. Visualisez votre prise de parole (s'il y a lieu) : votre voix est posée et les mots s'enchaînent parfaitement;
5. Visualisez la réaction ou la réponse des gens qui vous entourent;
6. Ça y est, tout s'est passé comme vous le souhaitiez et votre objectif est atteint;
7. Ouvrez les yeux.

La visualisation n'est pas un rêve ou un fantasme. Si votre enfant n'a pas étudié, il n'obtiendra pas une bonne note grâce à la visualisation. Le film qu'il visualise doit être plausible; positif, mais réaliste.

Méditation

Arme puissante pour lutter contre le stress, la méditation se pratique n'importe quand et n'importe où. Elle consiste essentiellement à se concentrer afin de vider son esprit et tout ce qui l'encombre (les examens à venir, les soucis avec les amis, l'acné...).

Il existe plusieurs variantes, mais la plupart des séances de méditation suivent les étapes suivantes :

1. Pour méditer assis, trouvez une position confortable sur le sol, les jambes croisées, ou sur une chaise, les pieds à plat sur le sol, en gardant le dos droit et décontracté;
2. Posez les mains sur les genoux, les paumes vers le haut;
3. Fermez les yeux à demi et ne fixez rien en regardant à mi-distance;
4. Choisissez un centre d'attention pour vous aider à vous concentrer : votre respiration, un mot que vous répétez, une sensation physique, un paysage magnifique, etc.;
5. Commencez par prendre conscience de votre respiration, puis décontractez vos muscles graduellement;
6. Laissez votre esprit s'apaiser. Ne forcez pas pour faire le vide ou chasser les pensées. Laissez-les aller et venir, et ramenez doucement votre esprit au centre d'attention que vous avez choisi.

Yoga

La pratique du yoga favorise la détente musculaire et mentale. Le yoga combine les exercices respiratoires à l'exécution de postures aux noms évocateurs (l'arbre, le cobra, le lotus...). Pour apprendre à maîtriser cette technique, il faut suivre un cours. Il suffit d'une recherche sur le Web pour trouver un endroit.

Quelques suggestions de livres

Incroyable Moi maîtrise son anxiété : guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété, de Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, Éditions Midi trente.

Voici un guide d'intervention conçu pour aider les enfants à mieux comprendre les manifestations physiques, cognitives et émotionnelles de leur état. Chacune des sections présente une introduction théorique à l'intention des adultes et est suivie d'explications simples et imagées, dans des mots d'enfants. Plusieurs exercices concrets et des illustrations amusantes ponctuent cet ouvrage incontournable pour tous ceux qui souhaitent donner aux enfants des outils efficaces pour maîtriser leurs peurs et leurs angoisses.

Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline Snel, Les Éditions Transcontinental.

Destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leurs parents, ce livre présente de brefs exercices à exécuter au quotidien sur le chemin de l'école, à l'école, à table ou en écoutant un film. Avec des histoires de grenouilles, d'écureuils ou de petites araignées, l'enfant apprend à accueillir avec bienveillance ses pensées et ses sensations, le but étant de l'amener à les accepter et à les maîtriser.

Mon premier livre de yoga (Yoganimo), de Sophie Martel et autres, Éditions Enfants Québec.

Illustré avec précision et rempli d'humour, ce livre propose 40 postures différentes représentant chacune un animal ou un élément de la nature : le guépard, l'abeille, le koala, le chameau, le soleil ou la montagne, par exemple. On y trouve également deux histoires pour se détendre, ainsi que pour aider l'enfant à se relaxer et à s'endormir.

Ressources

Billets de blogue rédigés par Succès Scolaire

- ✓ [Anxiété de performance : mieux la comprendre pour mieux la vaincre \(Maman pour la vie\)](#)
- ✓ [L'anxiété de performance : un mal-être à éviter \(Universitas\)](#)
- ✓ [Comment aider votre enfant à réussir son exposé oral? \(Yoopu\)](#)
- ✓ [Enfant stressé? 4 trucs pour l'aider \(Canoe\)](#)
- ✓ [Surmonter l'anxiété de performance \(Yoppa\)](#)

Contacts

Centre administratif

6750, rue Hutchison
Montréal (Québec) H3N 1Y4
Téléphone : 1 877 988-9672 Télécopieur : 514 510-5610

Centre d'apprentissage Côte-des-Neiges

5173, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3Y 1Y1

Centre d'apprentissage Longueuil

901, chemin Tiffin
Longueuil (Québec) J4P 3G6

Suivez-nous!

