

«L'anxiété chez les enfants et les adolescents»

**DES PISTES POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT OU VOTRE ADOLESCENT
QUI VIT DE L'ANXIÉTÉ**

- Apprenez à surmonter votre propre anxiété. L'enfant perçoit le monde à partir des comportements qu'il observe autour de lui. Il se développe par imitation. Vous devez être un modèle rassurant pour lui.
- Portez attention aux signes d'anxiété chez votre enfant et apportez-lui votre soutien. La tendance à l'anxiété peut devenir un trouble si on n'intervient pas.
- Élaborez un plan d'action pour amener votre enfant à affronter volontairement et graduellement ses peurs. Ne l'obligez pas à leur faire face brutalement : cela pourrait briser sa confiance en vous.
- Si votre enfant n'est pas motivé à se débarrasser de sa peur, ayez recours à des récompenses.
- Enseignez à votre enfant à identifier ses pensées exagérées et à les remettre en question. Encouragez-le à repérer des éléments sécurisants. Il doit devenir capable de se rassurer lui-même.

«Prenez les moyens nécessaires pour venir en aide à votre enfant!»

Ces éléments proviennent de la conférence de Madame Nadia Gagnier (Dr Nadia) présentée dans le cadre du Rendez-vous RAP du 4 avril 2011. Si vous avez participé à la conférence de Dre Nadia et que vous désirez recevoir le diaporama de la présentation, veuillez adresser votre demande à l'adresse suivante : nicole.adam@csharricana.qc.ca

Des ressources pour vaincre l'anxiété

Des livres

«Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète :

l'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes», Dre Nadia Gagnier, psychologue



«Ce livre vous permettra de mieux connaître les caractéristiques et les conséquences de l'anxiété et vous aiguillera vers les manières d'intervenir afin que cette émotion ne prenne pas le contrôle de votre vie familiale.»

Éditions La Presse, 2006. 86 p.

«Être bien dans sa peau»,

Dr David D. Burns (Éditions Héritage)

La conférencière s'est référée à ce «bestseller» durant sa présentation. On y retrouve les théories et techniques qu'elle met de l'avant ainsi que plusieurs exercices à effectuer.



De l'aide sur Internet

Centre d'information du CHU Sainte-Justine : Guide Info-Famille

Pendant la conférence, l'animatrice a recommandé ce service de documentation. À partir de cette adresse, cliquer sur la lettre A... Vous y retrouverez le sujet «anxiété» à partir duquel vous aurez accès à une quantité abondante de ressources pertinentes pouvant vous venir en aide.

Ce site est également un excellent point de départ pour trouver des suggestions de lecture, des coordonnées d'organismes ainsi que des liens vers des sites web en rapport avec d'autres problématiques vécues par les parents, les enfants et les adolescents.

📄 <http://www.chu-sainte-justine.org/famille/CISE>

Des techniques de respiration et de relaxation

À l'adresse suivante, vous trouverez une description des techniques recommandées par Dre Nadia pour mieux gérer ses émotions et ainsi abaisser le niveau d'anxiété.

📄 <http://www.aide.ulaval.ca/sgc/pid/1115>

Les émissions de Dre Nadia au Canal Vie

«Ado secours! Psychologue la Rescousse» au Canal Vie

À ne pas manquer, l'épisode du jeudi 21 avril prochain à 16 h 30 (en rediffusion dimanche le 24 avril)

Nous sommes démunis face à l'anxiété de notre fille

Florence, 14 ans souffre d'anxiété qui prend différentes formes. Elle a peur des maladies, peur du feu, peur de se faire voler, peur de perdre le contrôle, etc. Sa mère a contacté Dre Nadia pour que sa fille puisse obtenir les outils afin de maîtriser elle-même son anxiété.

Après la diffusion, il sera possible de visionner cet épisode sur le site de l'émission.

📄 <http://www.canalvie.com/emissions/dre-nadia-ado-secours-psychologue-a-la-rescousse/>

Tous les épisodes de l'émission «Dre Nadia, Ado secours! Psychologue à la rescousse»

📄 <http://www.canalvie.com/emissions/dre-nadia-ado-secours-psychologue-a-la-rescousse/>

«Dre Nadia, psychologue à domicile» au Canal Vie

Plusieurs émissions ont abordé les problématiques liées à l'anxiété. Bien qu'il ne soit plus possible de les visionner sur le site de l'émission, il s'y trouve encore des documents qui se rattachent au sujet tel que plans d'action, capsules d'informations, etc.

À titre d'exemple, je vous suggère d'explorer le contenu en lien avec les émissions qui suivent :

- Frédérique, 3 ans, a peur des étrangers (Février 2007)
- Jacob et Anthony, 9 et 7 ans, ont peur des voleurs et de la noirceur (Décembre 2009)
- Roxane, 11 ans, a peur d'avoir peur (Octobre 2009)
- Valérie, 11 ans, souffre d'anxiété généralisée (Août 2009)

📄 <http://www.canalvie.com/emissions/dre-nadia-psychologue-a-domicile/tous-les-episodes/>

D'autres ressources provenant de Dre Nadia sur le site du Canal Vie

Conseils sur l'éducation, de l'enfance à l'adolescence

Toujours sur le site de Canal Vie, Dre Nadia répond par écrit à de nombreuses questions :

📄 <http://www.canalvie.com/etre-parent/dre-nadia/>

Capsules vidéo Ado-Secours

Bénéficiez des conseils de Dre Nadia en visionnant ces brèves capsules qui portent sur une variété de sujets qui préoccupent les parents d'adolescents

📄 <http://www.canalvie.com/webtele/recherche/?type=1&theme=0&emission=2652&episode=0&tri=0>

Des capsules audio avec Camillo Zacchia, psychologue, sur le site de Passeport Santé

L'anxiété chez les élèves (9:01 min.)

 http://medias.passeportsante.net/balado/capsule_sante-zacchia.mp3

De l'anxiété et de la peur... (6:39 min.)

 http://medias.passeportsante.net/balado/capsule_sante-zacchia-2.mp3

Le site officiel de Dre Nadia Gagnier, psychologue

Vous y retrouverez de l'information sur l'ensemble de l'œuvre de la conférencière :

- son parcours,
- les six livres qu'elle a publiés aux Éditions La Presse (Collection «Vivre la vie...en famille»)
- les émissions de télévision qu'elle anime,
- les émissions de radio auxquelles elle collabore,
- la chronique qu'elle signe dans un journal,
- etc.

 <http://www.drenadiapsychologue.com>

Et comme vous le dirait elle-même Dre Nadia, «Je vous souhaite bonne chance!»

Lucie Desruisseaux

Responsable du soutien au comité organisateur des Rendez-vous RAP

Le 14 avril 2011