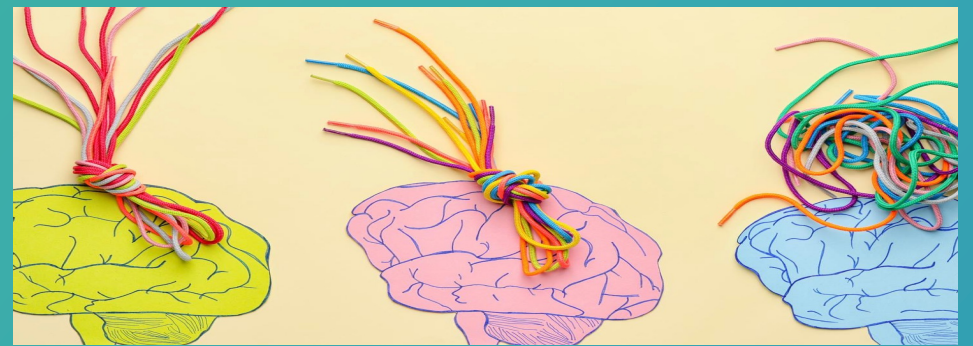
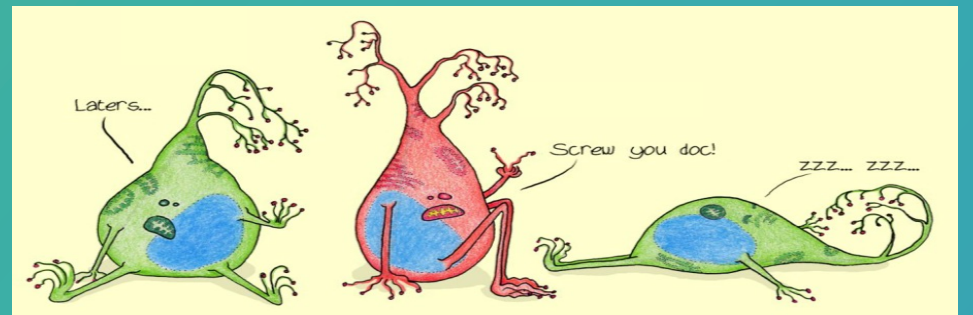




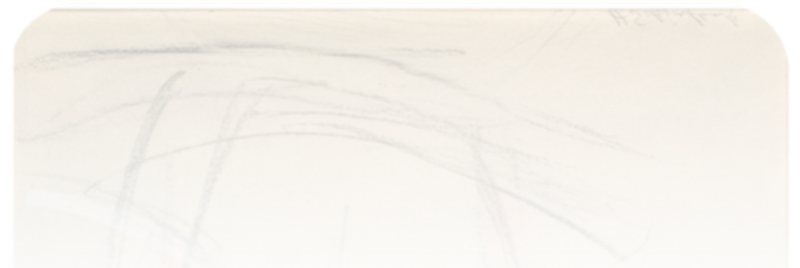
L'anxiété chez l'enfant : Atout ou Tabou ?

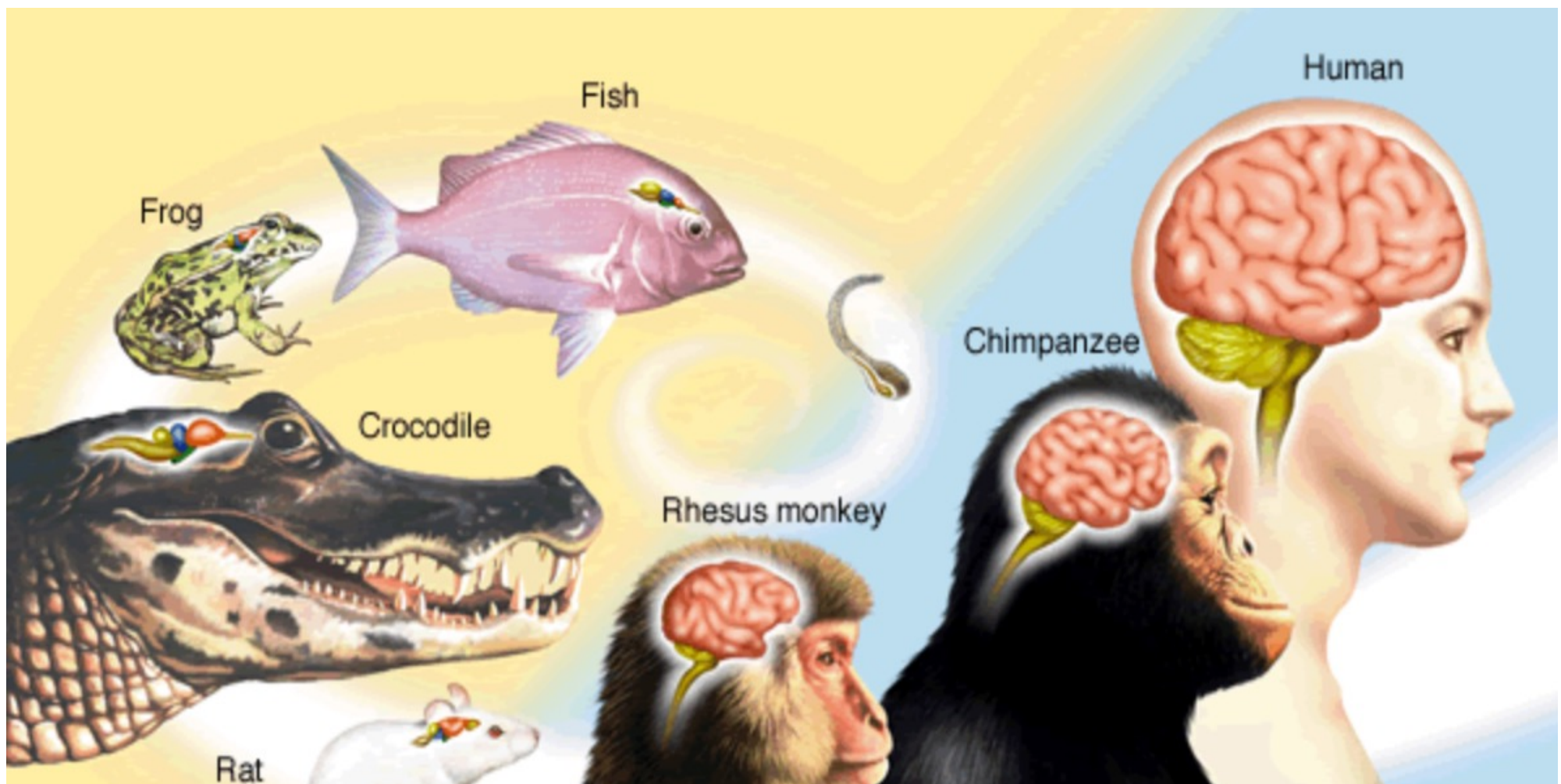
Cherine Fahim, Ph.D Sciences neurologiques
Université de Montréal; Post-doc Université McGill
Lectrice Université de Fribourg, Suisse
Endoxa Neuroscience, Château de Vaumarcus



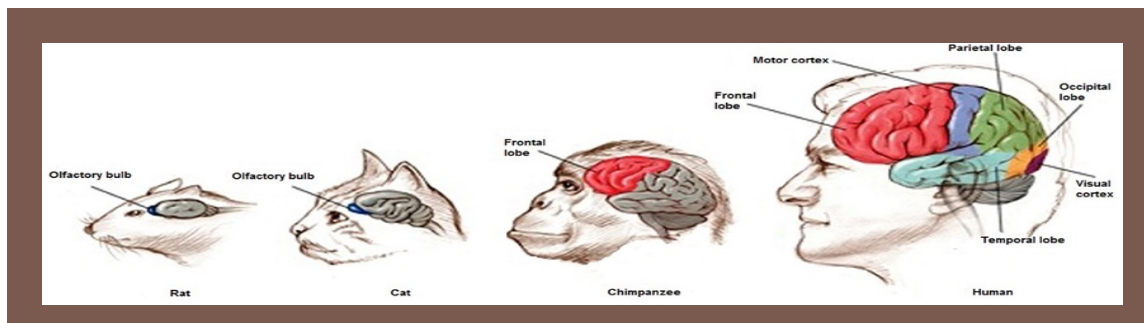
« L'anxiété, c'est
comme une chaise
berçante.

Ça nous donne
quelque chose à
faire, mais ça ne
nous amène pas très
loin » *(Jodi Picoult, romancière).*





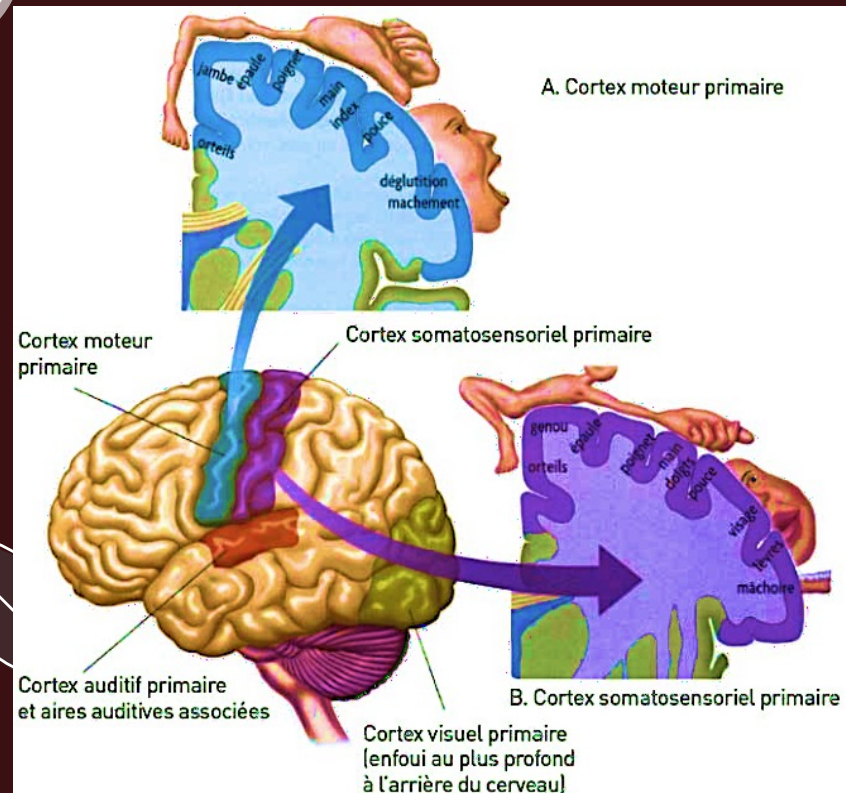
**Les humains ont le cerveau le plus complexe:
langage, apprentissage (maths, français,
géographie, histoire, sciences), mémoire, rêve
(cauchemars), émotions (joie, tristesse, colère,
peur), perception (TV, Xbox, PlayStation),**



Réguler mon cortex préfrontal
c'est consciemment réguler mes
émotions, maintenir un état de self
control qui me permet d'atteindre
consciemment mon objectif.

1. **volontairement désengager sa concentration** d'un objet
2. celle de **volontairement résister à la distraction** qui pourrait ramener vers l'objet
3. celle de **rester concentrer sur un objectif** et visualiser son atteinte.

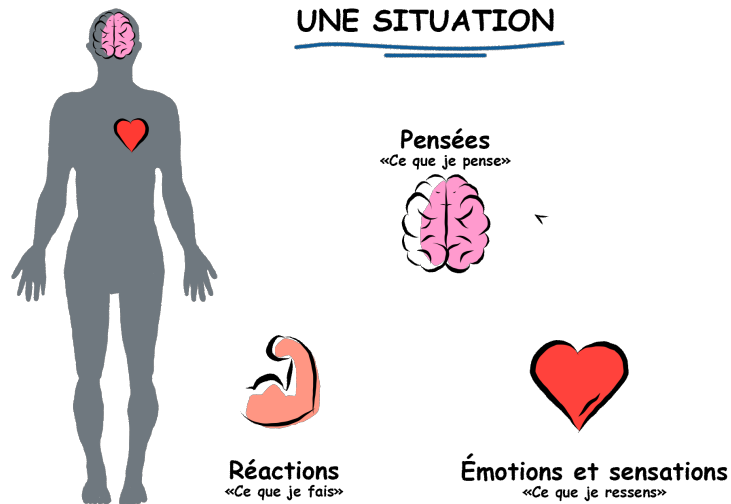
ANCREZ-VOUS À VOTRE CORPS!



Les approches utilisées

La TCC consiste...

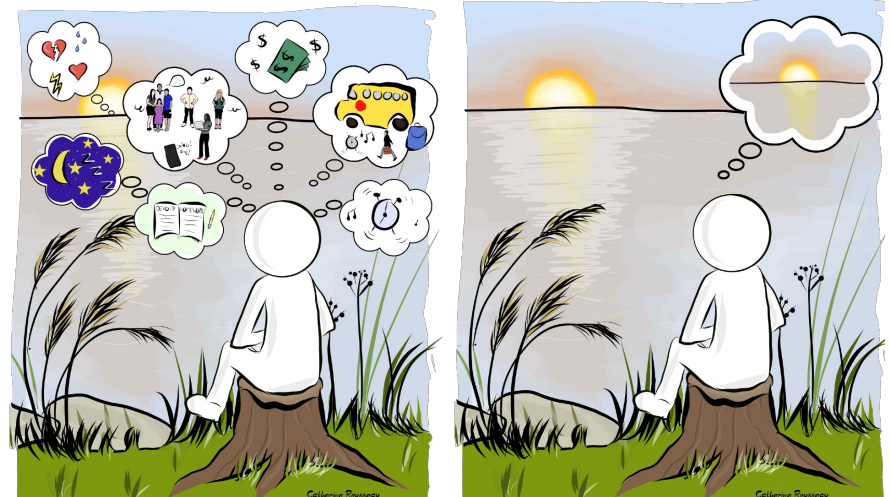
À prendre conscience des interactions entre les pensées, les émotions et les comportements.



La pleine conscience consiste ...

À s'arrêter pour accueillir ce qui a lieu dans le moment présent;
À observer et ressentir pleinement ce qui a lieu ici et maintenant.

Conscience pleine ou pleine conscience?



HORS

PISTE

Le cerveau est comme une forêt

- Pour créer de nouvelles connexions dans le cerveau, les axones doivent être prolongées pour aller toucher les dendrites d'un autre neurone.
- Les neurones qui s'activent ensemble finissent par se connecter ensemble à la suite des apprentissages mais ce sont les actions répétées qui **renforcera** leur connexion.



Le cerveau est comme une forêt

- Les connexions neuronales deviennent de plus en plus efficaces et mènent à l'automatisation des processus liés à une certaine tâche et donc à la résolution plus facile de certains problèmes.
- Mais si on ne marche pas pendant un bon bout de temps dans les sentiers créés par la forêt, la végétation reprend sa place. Les réseaux de neurones non utilisés finissent par **se déconnecter** progressivement.



Le cerveau de
l'enfant se
développe étape par
étape.....





SAVIEZ-VOUS QUE...

OBSERVATOIRE
des tout-petits



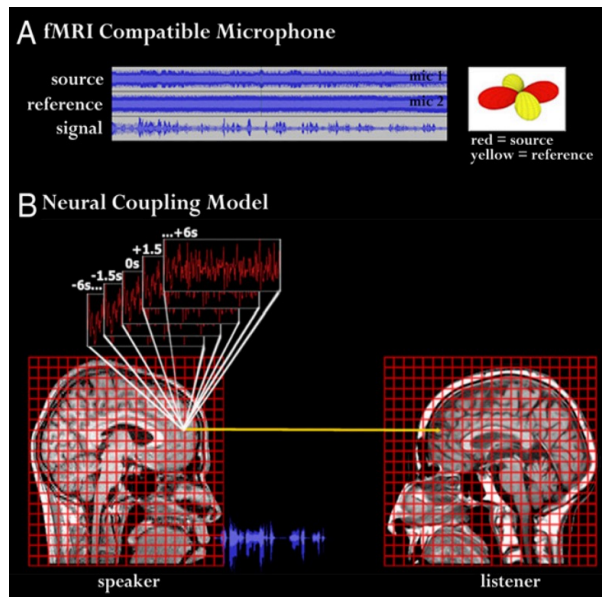
Le cerveau d'un bébé triplera
de volume durant les
3 premières années de sa vie.



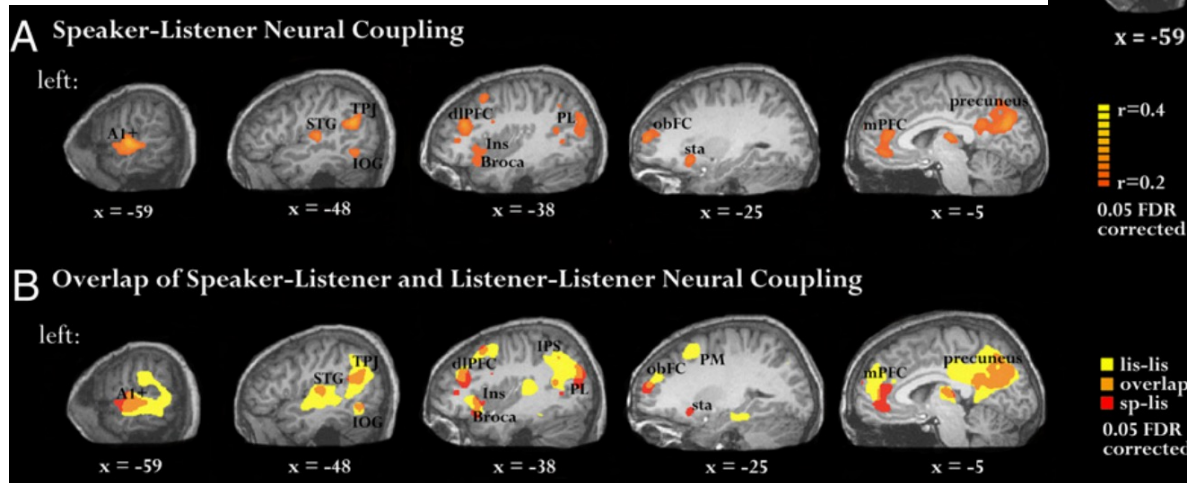
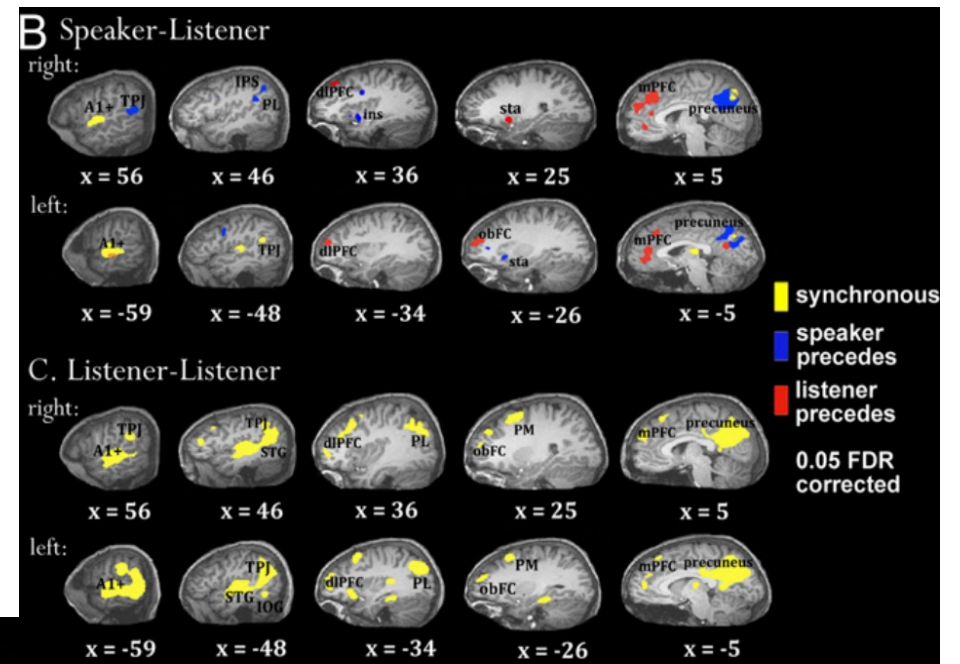
Chaque seconde,
plus d'un million de connexions
se forment dans son cerveau.



C'est en réponse aux stimulations
provenant de son milieu de vie
et de ses interactions avec
les gens qui l'entourent que
les neurones se connecteront.



**Les régions
cérébrales se
synchronisent**

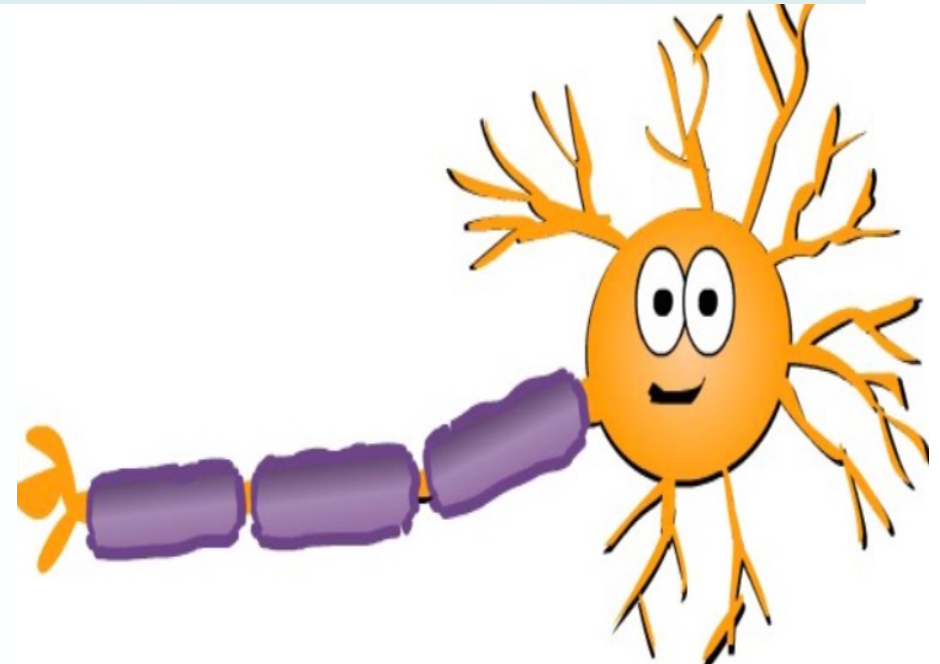
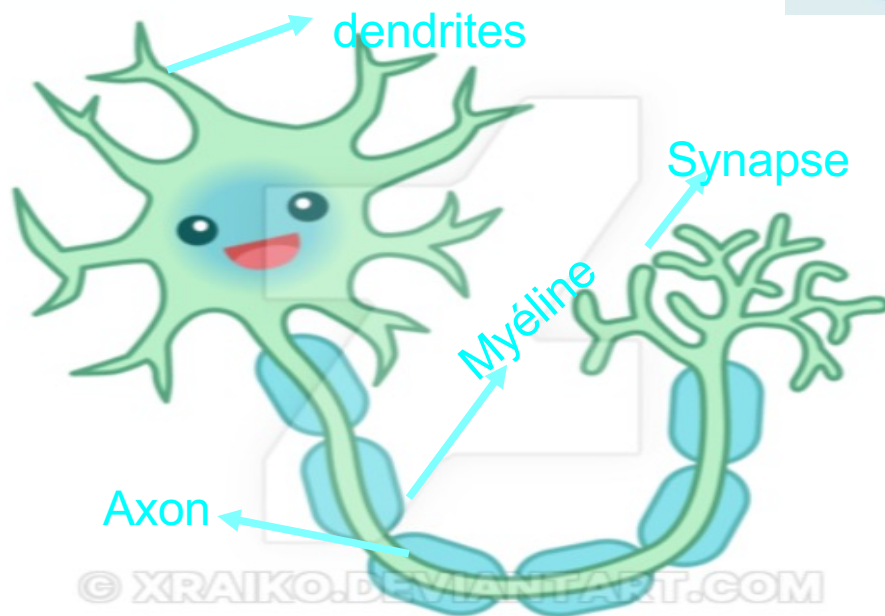
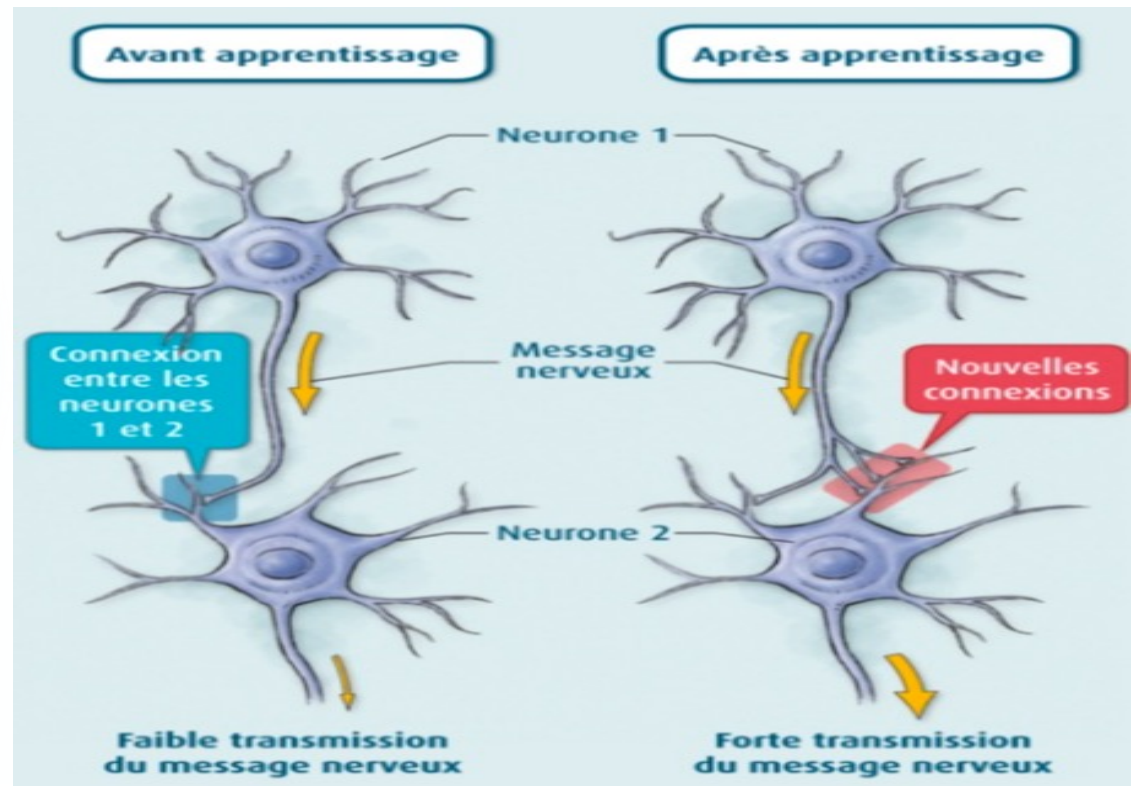
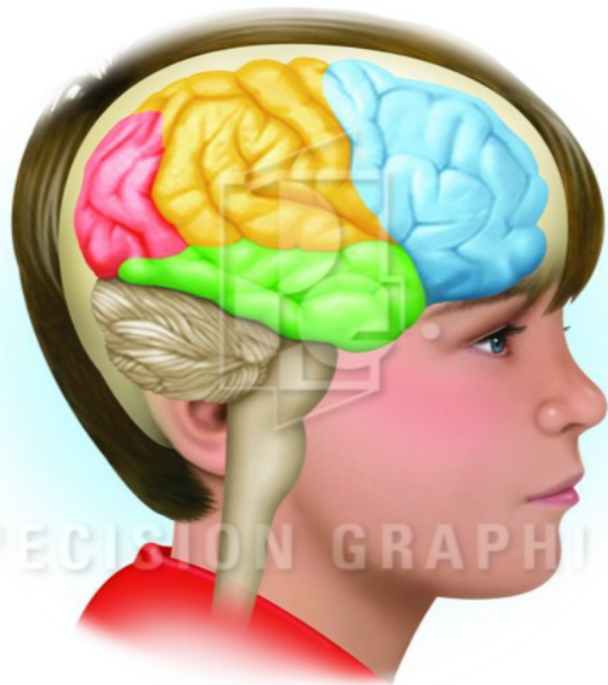


**Les mêmes parties du cerveau
ont montré une activation au
même moment, suggérant une
connexion profonde entre le
locuteur et l'auditeur.**

Stephens GJ, Silbert LJ, Hasson U. Speaker-listener
neural coupling underlies successful communication.
Proc Natl Acad Sci U S A. 2010 Aug
10;107(32):14425-30.



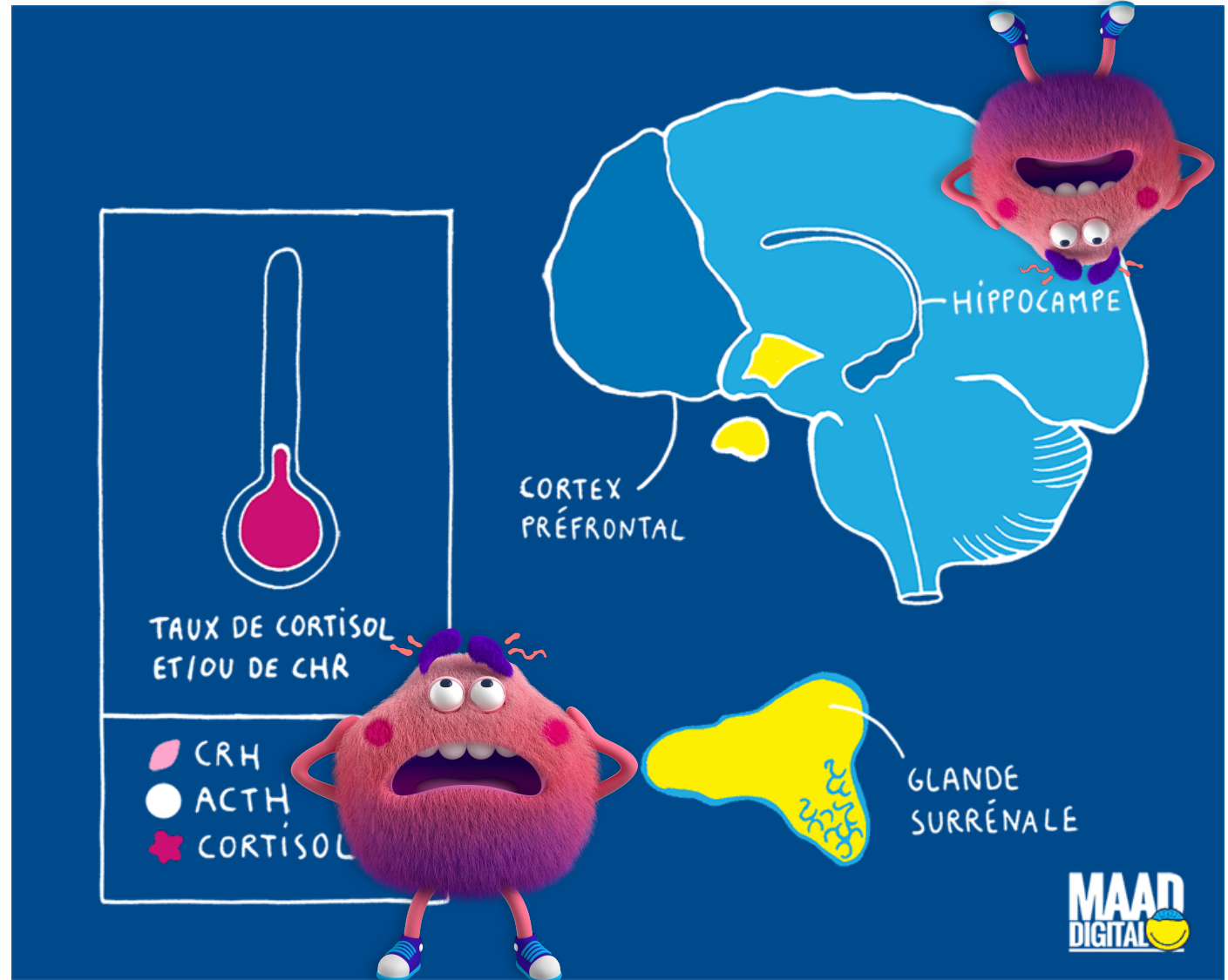
**Dans la vie de tous les jours
on n'est pas tous les mêmes**



Quand...je me sens...par ce que J'aimerais

PISTES	EXPLICATIONS	EXEMPLES
Quand...	Décris la situation ou le contexte qui provoque tes émotions. Fais attention de ne pas accuser les personnes.	« Quand je reviens de l'école et que je suis très fatigué... »
Je me sens...	Nomme l'émotion vécue en utilisant le « je ».	« ... je me sens frustrée... »
Parce que...	Explique pourquoi tu te sens comme ça.	« ...parce que je dois faire tout de suite mes devoirs... »
J'aimerais...	Précise ce que tu souhaites pour te sentir mieux.	« ...j'aimerais prendre une pause et faire une activité pour me détendre avant de commencer les devoirs. »

Au niveau anatomique, des **stress répétés ou des taux anormalement élevés de cortisol** altèrent la morphologie et le fonctionnement des neurones dans de nombreuses régions comme **l'hippocampe, structure impliquée dans la mémoire**, le **cortex préfrontal, siège des fonctions cognitives**, ainsi que dans l'ensemble du système dit de récompense.



COMPÉTENCES

Identification des émotions

À NOTER :

Avant 8 ans, il est normal que les enfants éprouvent des difficultés à identifier leurs émotions ou encore à considérer le point de vue de l'autre.

DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

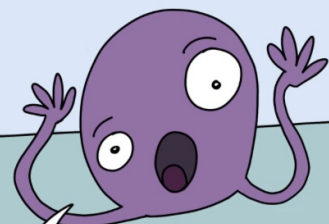
Identification de ses propres émotions

- Perçoit difficilement les indices internes liés aux émotions (p. ex. : augmentation des battements cardiaques) ou apparaît déconnecté avec les émotions vécues.
- Nomme difficilement l'émotion ressentie en raison d'un vocabulaire émotionnel peu développé.
- Sous-estime sa propre agressivité.
- Se coupe des émotions négatives ressenties.
- Fait difficilement des liens entre ses états émotifs et les situations qui les suscitent.
- A des pensées non aidantes qui augmentent l'intensité des émotions négatives ressenties.

Identification des émotions des autres personnes

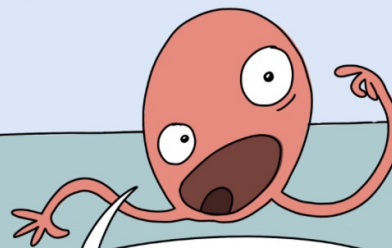
- Manque de sensibilité aux indices émotionnels non verbaux chez les autres.
- Montre une sensibilité élevée à ce que vivent les autres personnes.
- Éprouve de la difficulté à comprendre la perspective, les émotions, les pensées, les intentions et les désirs des autres.
- Démonstre peu d'empathie envers les autres personnes.
- Démonstre une hypervigilance aux indices de danger.
- Pense que les autres personnes ont des intentions hostiles à son égard alors que ce n'est pas le cas.

Sens du contrôle faible



J'apparais quand mon humain a l'impression d'avoir peu de contrôle sur sa situation !

Personnalité menacée



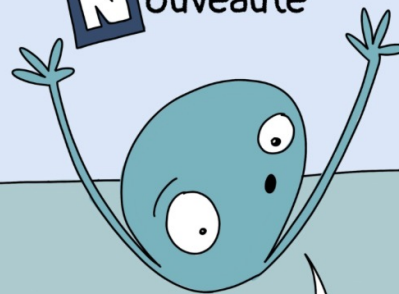
Moi, je débarque quand mon humain a peur de ne pas se sentir à la hauteur ou d'être jugé.

Imprévisibilité



Quand quelque chose d'imprévu se produit, je suis là !

Nouveauté



J'arrive à la rescousse de mon humain dès qu'il vit quelque chose de nouveau !

COMPÉTENCES

Modulation des émotions

À NOTER :

Au préscolaire et au début du primaire, la modulation des émotions intenses demeure difficile et les enfants ont souvent besoin d'un soutien externe.

DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

- Recherche les gratifications immédiates : éprouve des difficultés à attendre la satisfaction de ses besoins ou à accepter les contraintes imposées.
- Présente un seuil de frustration relativement bas (se fâche plus facilement).
- Fournit moins d'effort lors de tâches ennuyeuses.
- Devient facilement excitable.
- Maintient plus difficilement son calme lors d'une situation frustrante ou anxiogène.
- Réagit émotionnellement de manière excessive.
- Réagit fortement aux changements.
- Se sent plus rapidement envahi par les émotions ou y réagit trop fortement.
- Tombe plus facilement dans une escalade émotive.
- Peine à rediriger son attention sur quelque chose de positif lorsqu'il est dérangé.
- Peine à se calmer lorsqu'il est perturbé émotionnellement ; reste émotif ou contrarié plus longtemps.
- Fait des débordements affectifs (p. ex. : rit très fort lorsqu'il est joyeux).
- Raisonne difficilement lorsqu'il est sous le coup de l'émotion.
- A de la difficulté à évaluer objectivement les situations lorsqu'il est sous le coup d'une émotion intense.

COMPÉTENCES

Expression des émotions

À NOTER :

Au préscolaire et au début du primaire, il est normal que ce soit l'adulte qui incite l'enfant à exprimer ses émotions et qu'il ne le fasse pas spontanément.

DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

- Refuse de communiquer ce qu'il ressent.
- Exprime difficilement ses émotions par des mots.
- Communique ses émotions par des comportements extériorisés (p. ex. : bouge plus, se balance sur lui-même, frappe ou lance des objets).

Le matin du retour à l'école...

Bon maaatin!

Maman, j'ai mal au ventre, je ne veux pas aller à l'école...

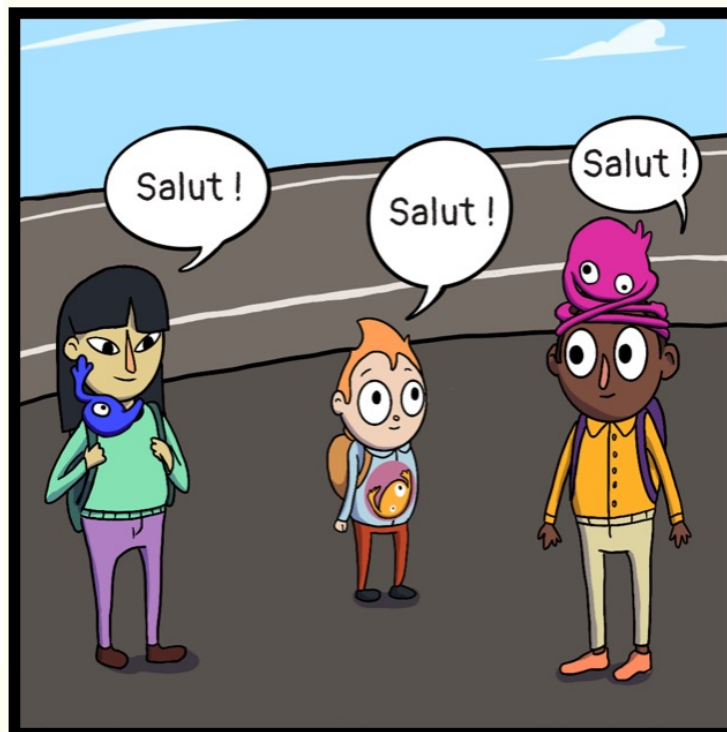
Hé ben, je vois que tu as Monsieur Stress dans ton ventre!

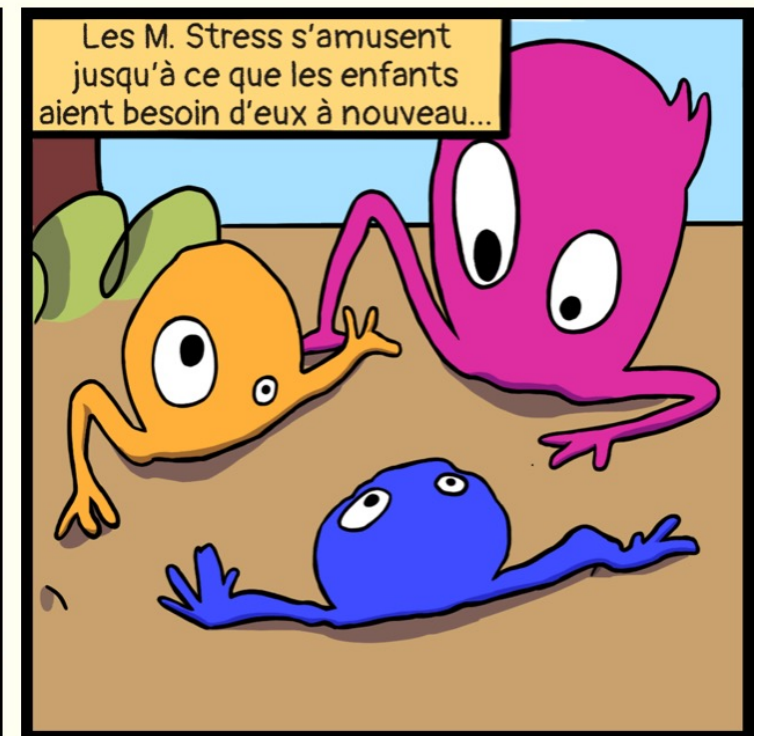
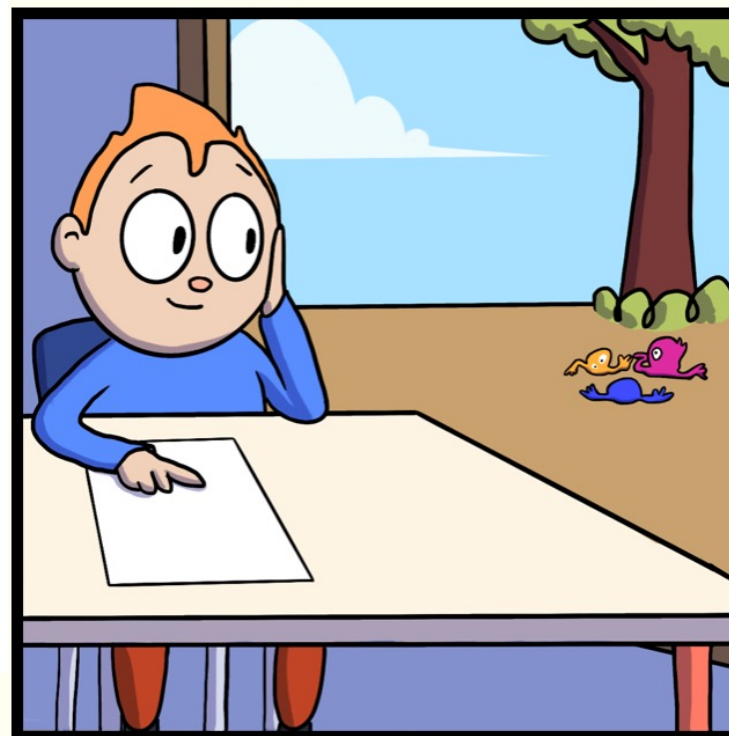
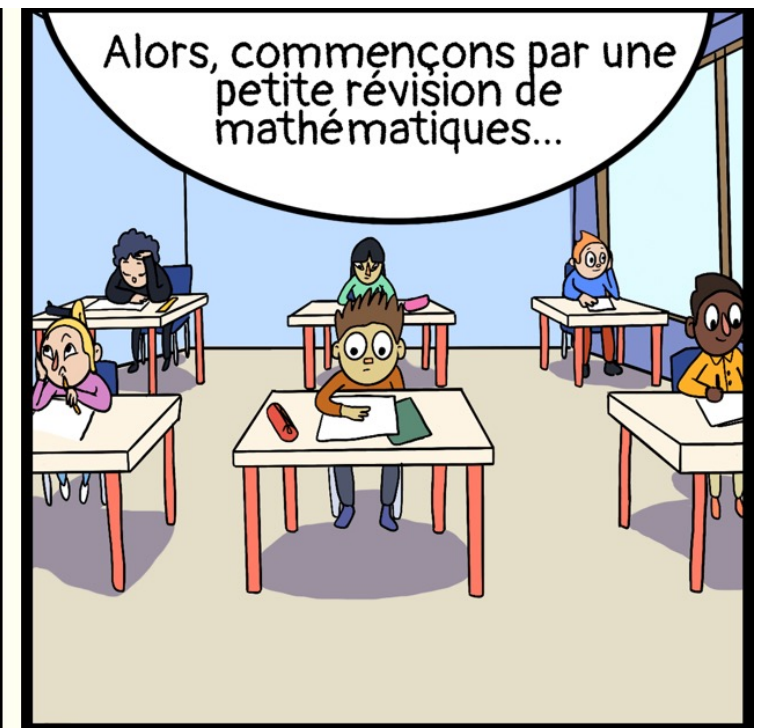
C'est normal, c'est une journée très importante pour toi aujourd'hui.



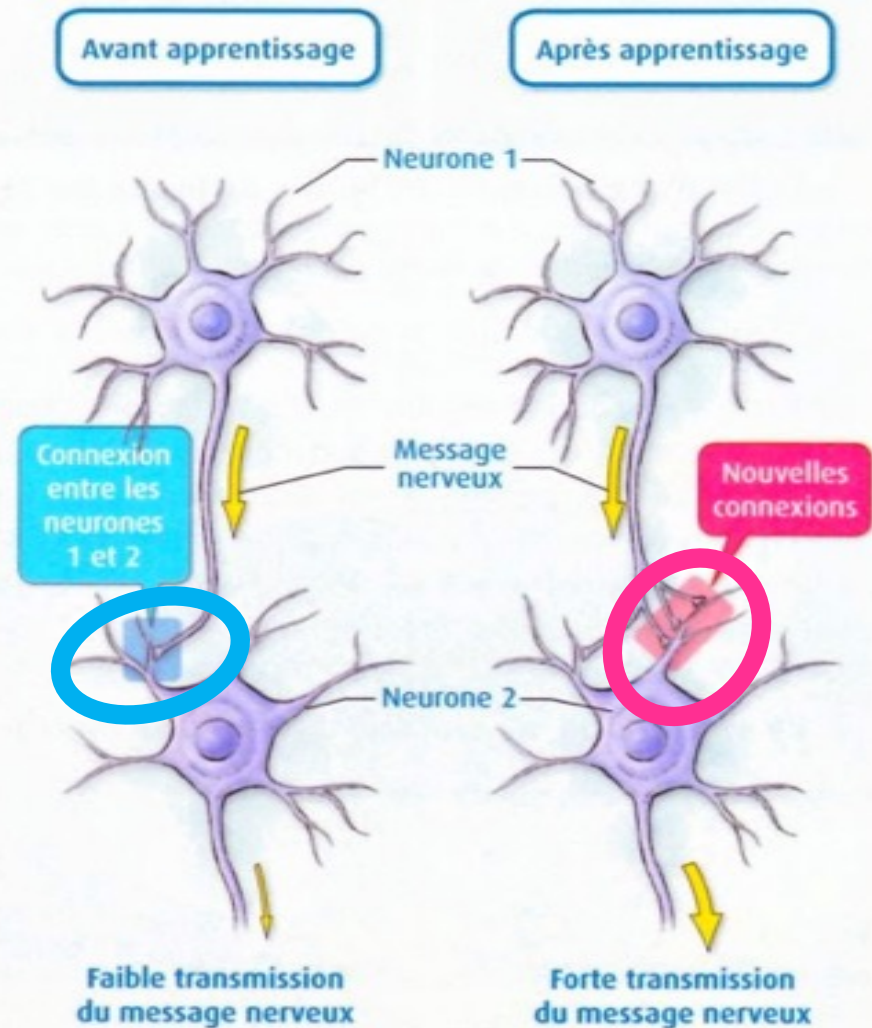
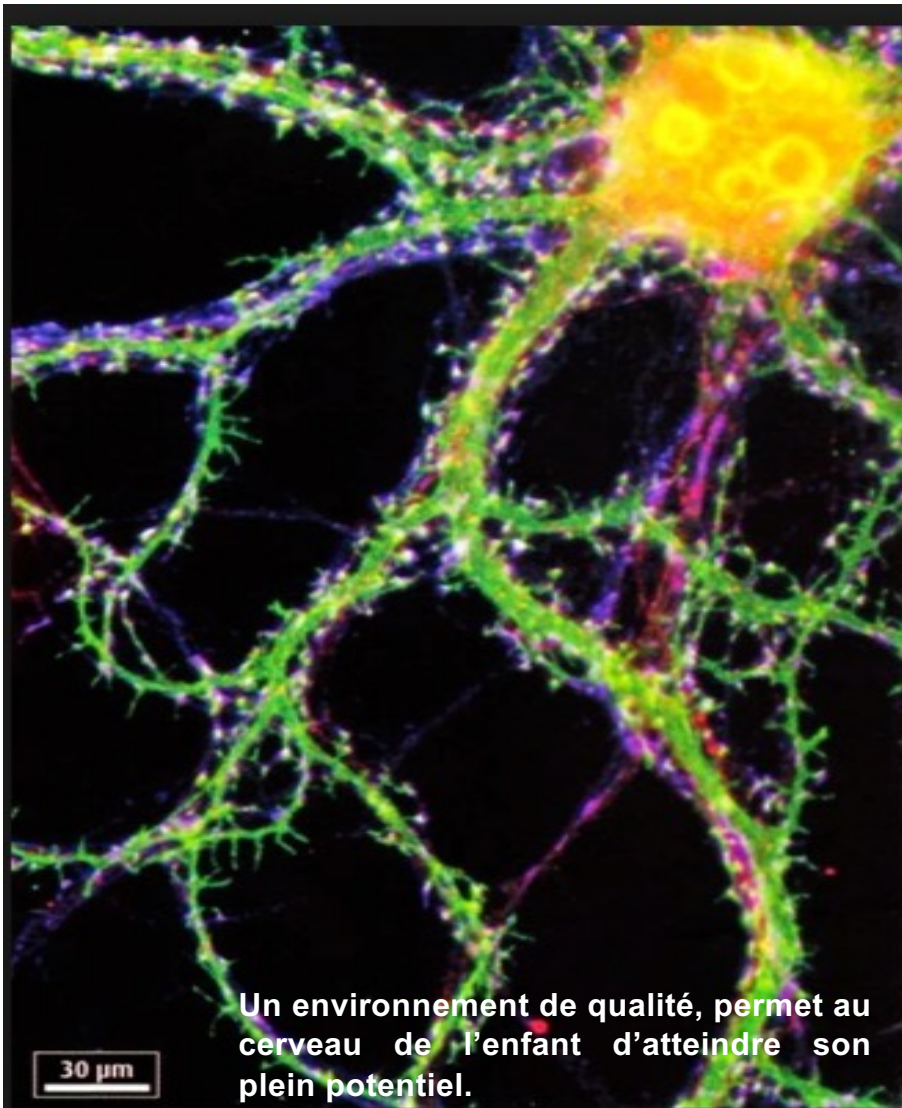
CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

Québec
Fonds de recherche – Nature et technologies
Fonds de recherche – Santé
Fonds de recherche – Société et culture





La plasticité cérébrale = mon cerveau est capable de changer de chemin, emprunter d'autres connexions pour le meilleur et pour le pire! C'est à moi de choisir

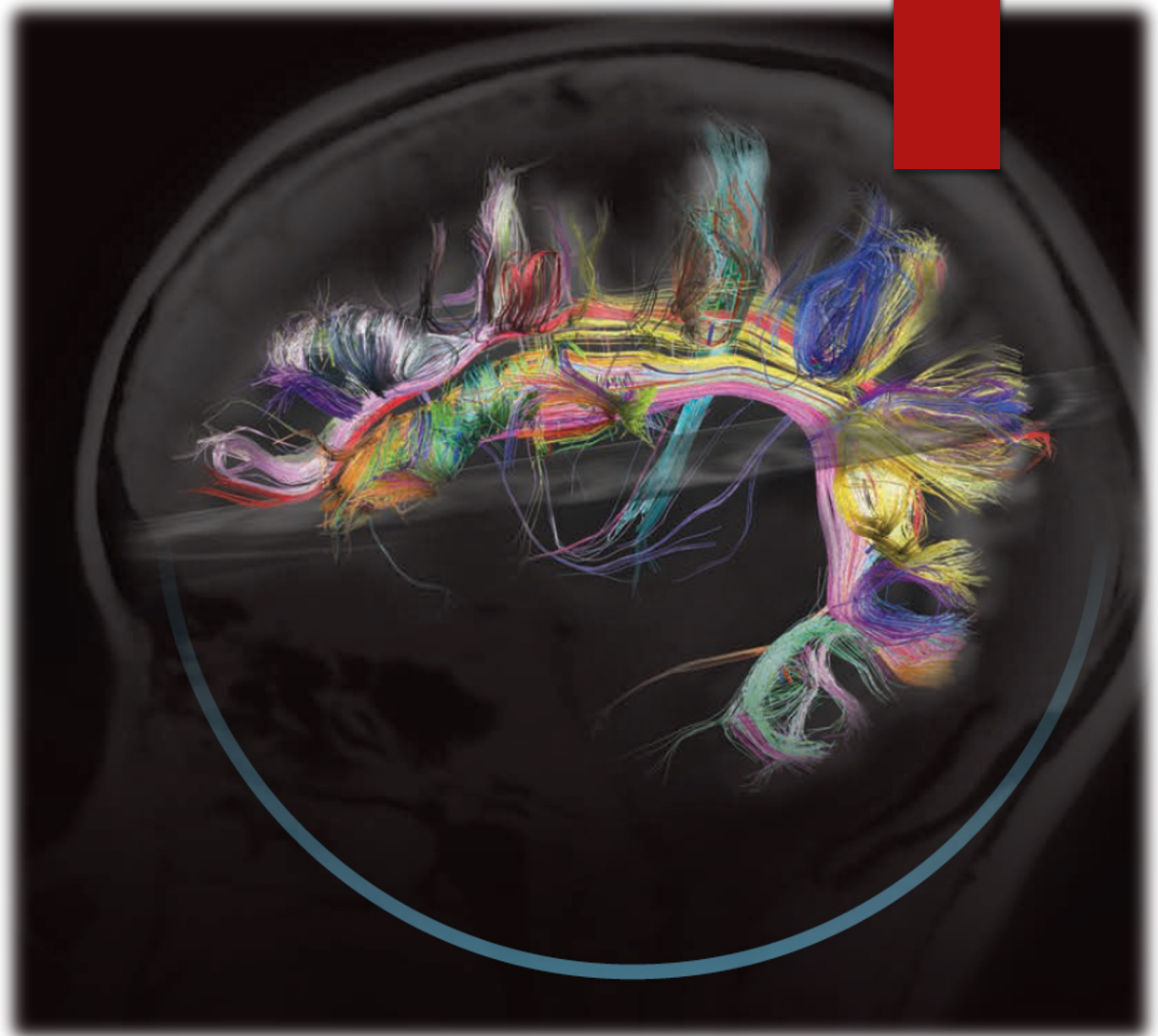


Curieux Constat sur le Cerveau

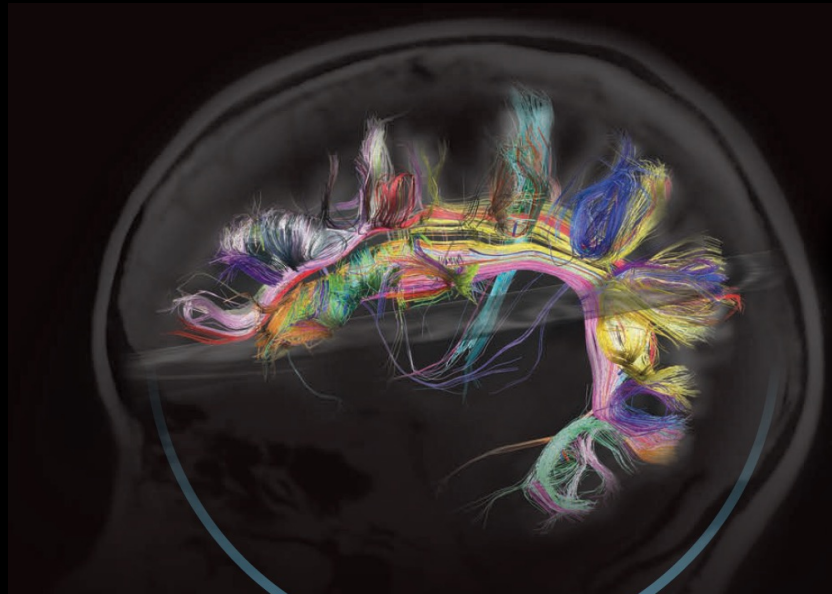
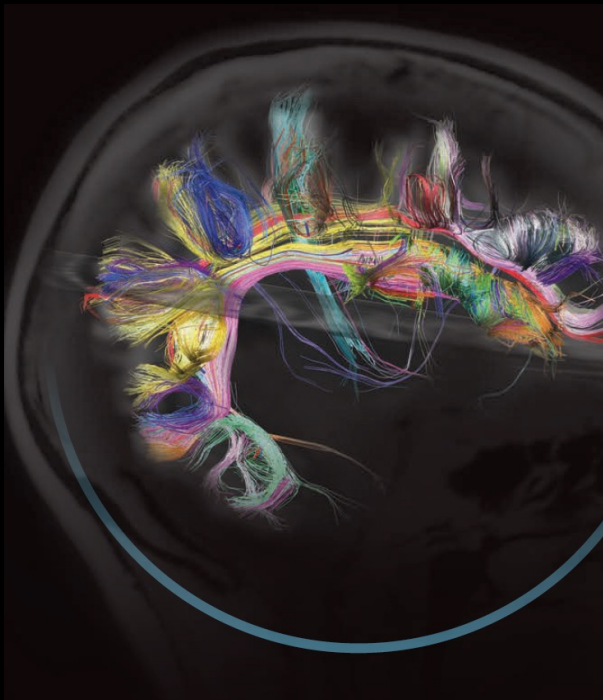
Quand les familles me consultent pour l'anxiété de leur enfant, il m'arrive de faire un curieux constat : c'est le père, la mère, l'enseignante, l'environnement de classe, ou même les copains qui sont anxieux.

Pas l'enfant !!!

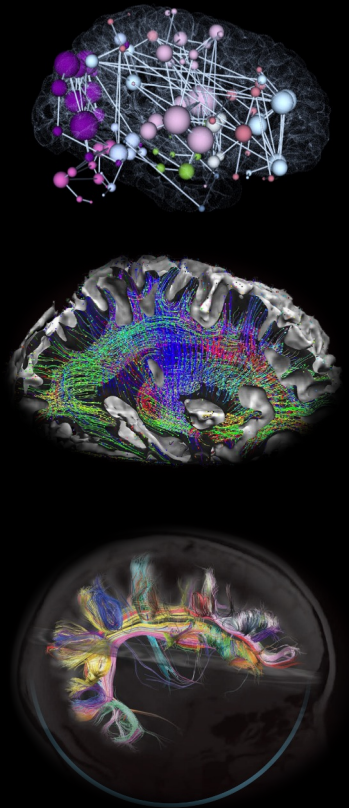
Mon conseil c'est alors de prendre une grande respiration, de lâcher prise et dompter les mystères du cerveau.

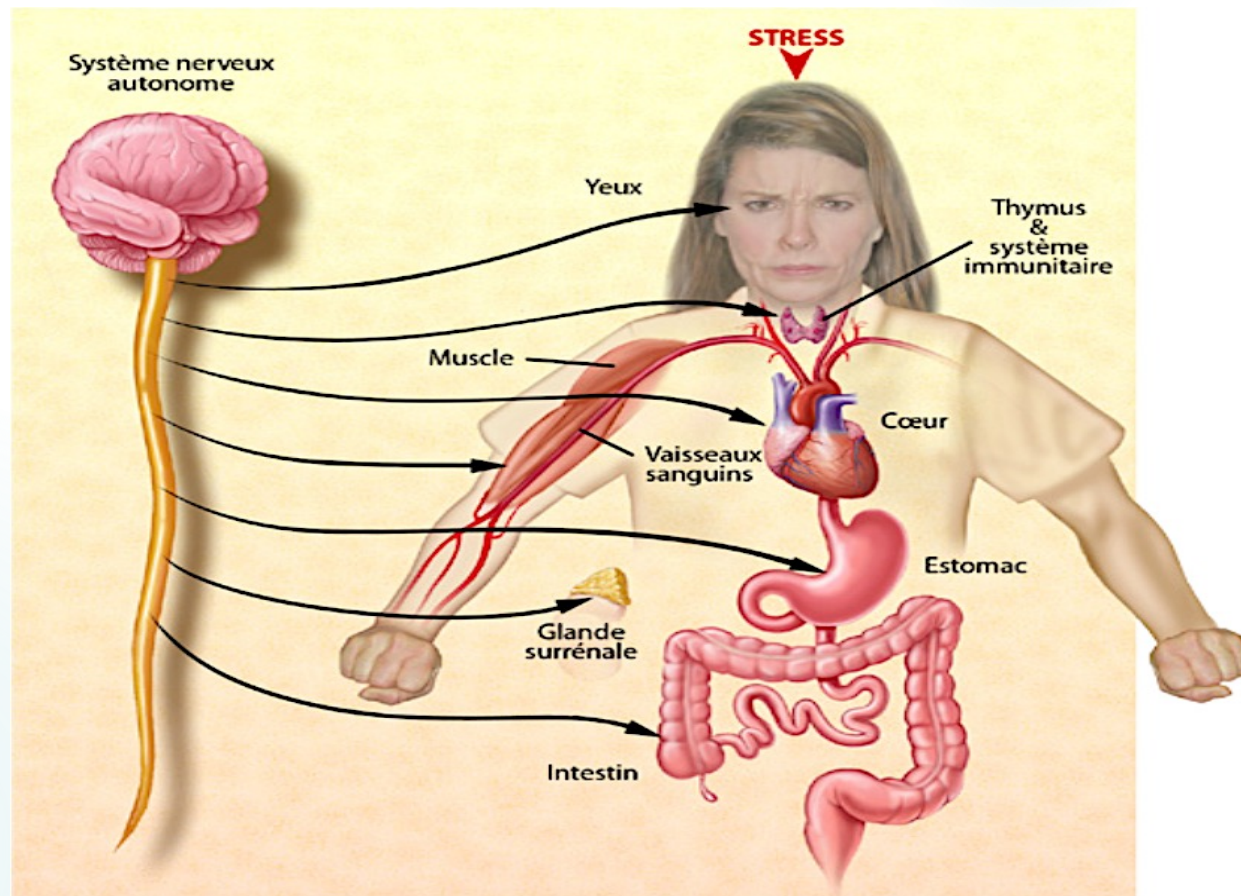


**Le cerveau de l'enfant se
synchronise avec son
environnement**



**La structure cérébrale du cerveau n'est
achevée qu'à 25 ans!
Même après... le cerveau est doté d'une
neuro-plasticité remarquable tout au long
de sa vie!**





Les situations de stress activent le système nerveux sympathique. La noradrénaline est libérée par les terminaisons nerveuses sympathiques directement dans les organes cibles (cœur, vaisseaux...), l'adrénaline est libérée dans le sang par les glandes surrénales. En activant leurs récepteurs dans les vaisseaux sanguins et d'autres organes, ces molécules préparent le cœur et les muscles à l'action (combat ou fuite).

Pourquoi en tant que parents on s'inquiète ?

- ▶ « Les parents viennent parce que la **garderie/l'école a dit** : "Il a peut-être un trouble anxieux." Or l'anxiété fait partie du développement normal des enfants.
- ▶ Comme parent, on doit les accompagner. Mais souvent, ce sont les parents qui sont anxieux.
- ▶ C'est bien de **vouloir être un bon parent**, mais **si on met trop de pression, on transmet nos propres peurs, on stresse nos enfants sans s'en rendre compte.**





Photo : ©123rf.com/Okeana Branora



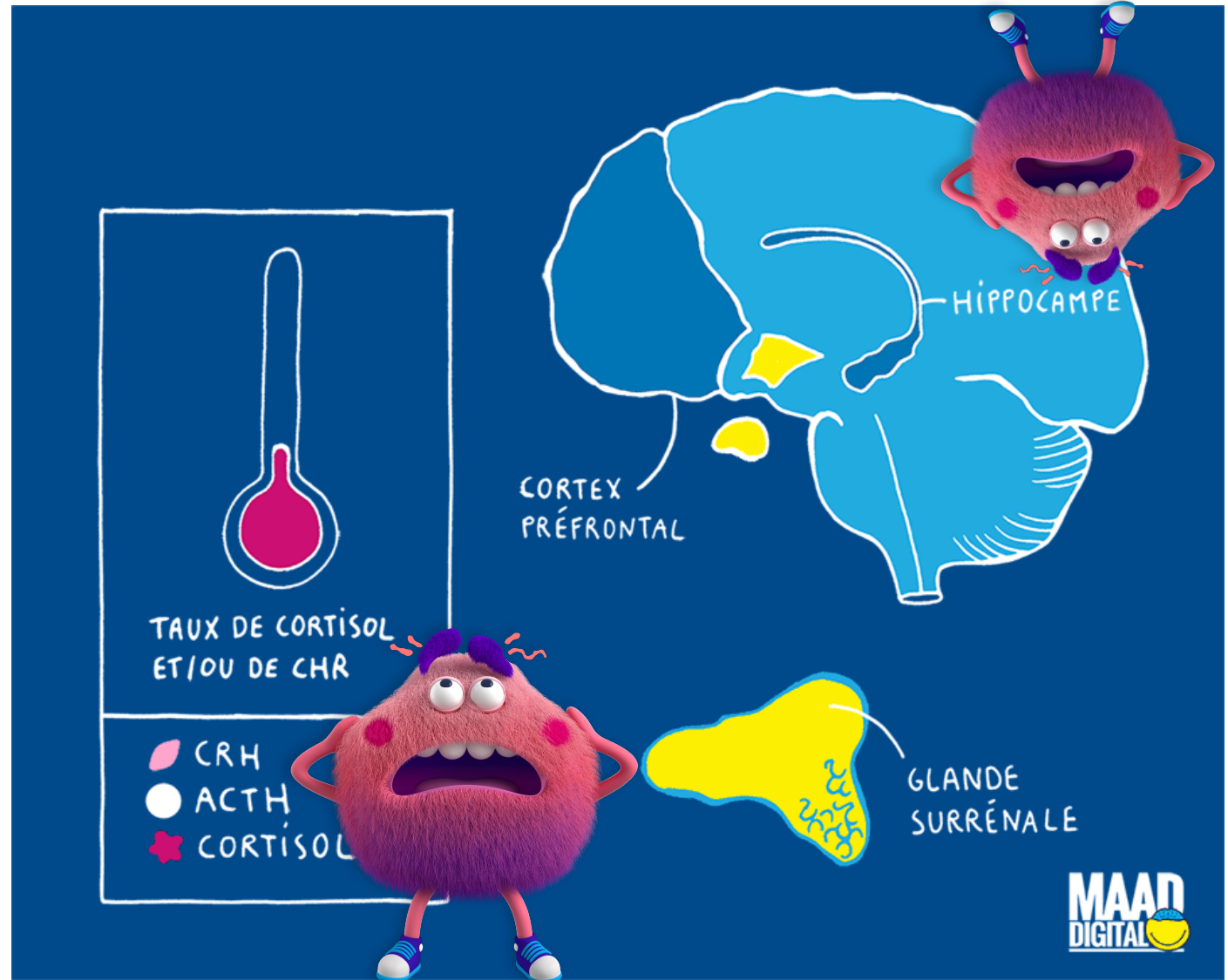
Photo : ©123rf.com/Mandy Goddard

Domaine	Item
Études Travail	Vous avez de la difficulté à prendre des notes. Vous n'êtes pas efficace dans la réalisation de vos travaux. Vos résultats scolaires varient beaucoup.
Aptitudes à la vie quotidienne	Vous souffrez de troubles du sommeil. Vous arrivez difficilement à accomplir toutes vos tâches ménagères.
Concept de soi	Vous éprouvez du découragement. Vous n'avez pas une bonne opinion de vous-même. Vous ressentez de la colère envers vous-même. Vous avez l'impression d'être incompetent.
Comportements à risque	Vous êtes distrait au volant. Vous consommez de l'alcool.



Illustration : ©123rf.com/Darumo

Au niveau anatomique, des **stress répétés ou des taux anormalement élevés de cortisol** altèrent la morphologie et le fonctionnement des neurones dans de nombreuses régions comme **l'hippocampe, structure impliquée dans la mémoire**, le **cortex préfrontal, siège des fonctions cognitives**, ainsi que dans l'ensemble du système dit de récompense.



Il faut savoir que la peur est une émotion ressentie par l'être humain depuis la nuit des temps. Elle a sa raison d'être puisqu'elle permet de réagir en cas de danger.

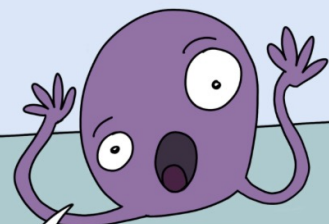
Comment ton corps réagit au Stress



Les façons que ton corps répond à une situation stressante:

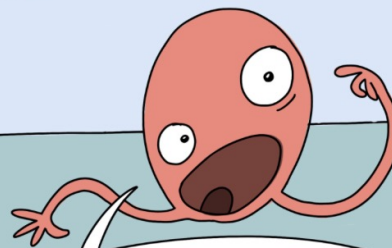
- **Les pupilles se dilatent** (deviennent plus grosses) ce qui nous permet de voir plus clairement
- **Les poils se dressent** – ce qui nous fait paraître plus gros afin d'effrayer notre adversaire
- **Le rythme cardiaque augmente** – ce qui nous permet d'envoyer plus de sang dans nos muscles
- **La respiration augmente** – il y a donc plus d'oxygène
- **Les glandes sudoripores s'ouvrent** – ce qui permet au corps de se refroidir lorsqu'il travaille beaucoup
- **Les muscles deviennent tendus**

Sens du contrôle faible



J'apparais quand mon humain a l'impression d'avoir peu de contrôle sur sa situation !

Personnalité menacée



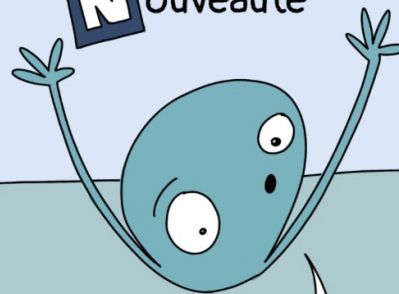
Moi, je débarque quand mon humain a peur de ne pas se sentir à la hauteur ou d'être jugé.

Imprévisibilité



Quand quelque chose d'imprévu se produit, je suis là !

Nouveauté



J'arrive à la rescousse de mon humain dès qu'il vit quelque chose de nouveau !

Comment les styles parentaux ont-ils changé au cours des 100 dernières années

Guerre
Mondiale I

Guerre
Mondiale II

1970-
1990

2000

2020

Principes élevés, haute moralité, travail acharné, autodiscipline, autogérée. Les parents ont travaillé avec diligence pour former moralement leurs enfants sur le plan du comportement.

Les femmes portaient des charges plus lourdes qu'avant. Tout le monde était en crise, **les enfants essayaient d'aider leurs parents du mieux** qu'ils pouvaient : un moment de reconstruction et de célébration parce que c'était fini. Mais il y avait aussi ce **sentiment de dépassement.**

Les parents n'étaient **pas tous d'accord sur la façon dont la parentalité** devrait se dérouler.

C'était comme s'il y avait soudain une sorte **d'absence de principes, un déclin moral.**

Plus présents et plus impliqués. Ils voulaient que leurs enfants aient des parents dans leur vie.

Incroyablement indulgents, vivaient à nouveau leur propre enfance.

Les parents ont réellement l'impression de ne pas obtenir ce dont ils ont besoin.

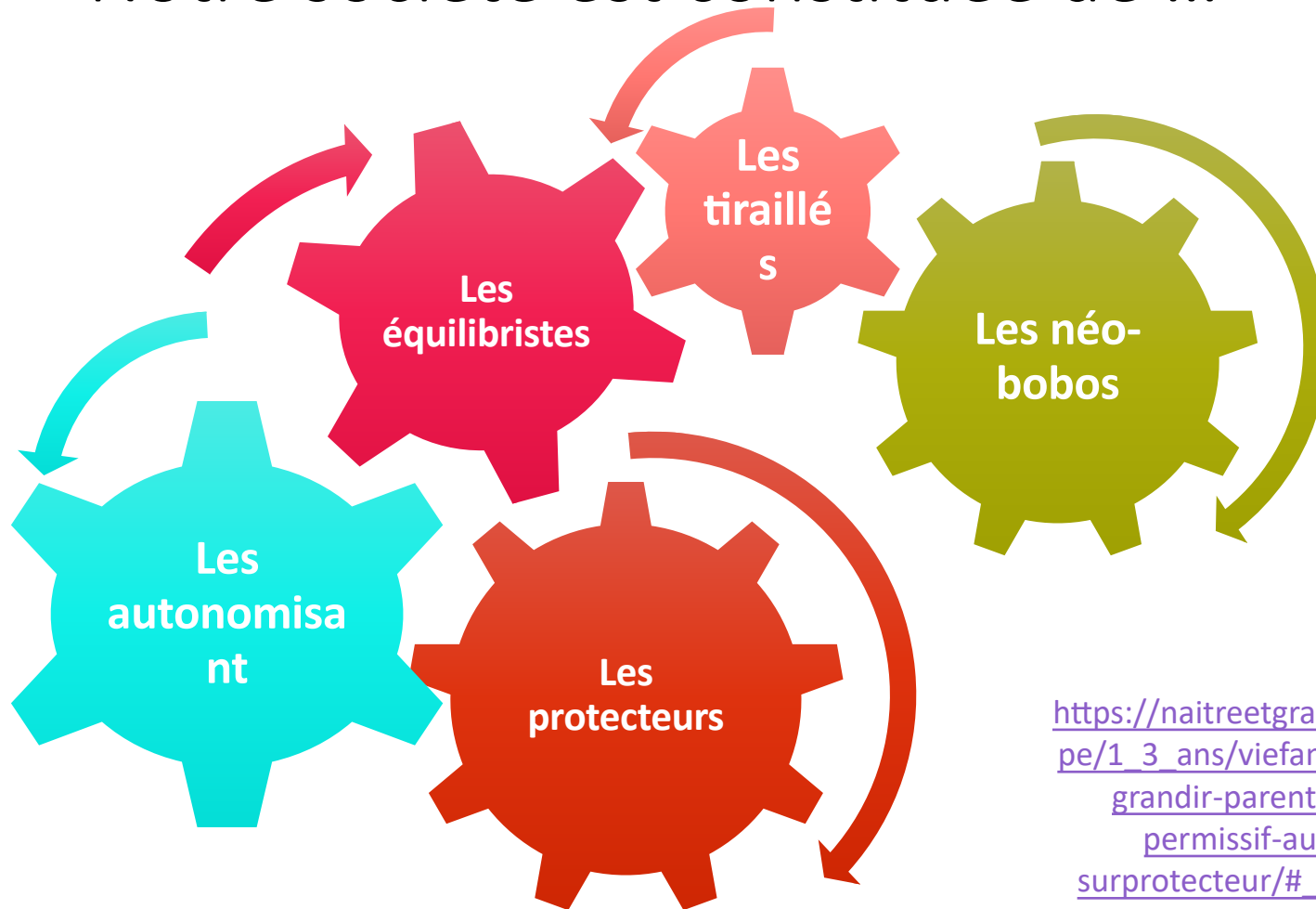
Ils **ne se sentent pas épanouis.**

Et c'est probablement parce que la plupart du temps, ils essaient de lutter pour le pouvoir avec leur enfant.

C'est une situation très difficile dans laquelle se trouvent les parents!

- Ainsi, les parents essaient souvent de rendre l'enfant heureux avec des choses extrinsèques. Avec le début de l'ère numérique, nous avons donné aux enfants de plus en plus d'outils pour adultes et un accès au monde qui leur a permis de revendiquer la domination de leurs parents.
- **Et les parents se bousculent pour essayer d'avoir un impact positif sur la vie de leurs enfants.**
- **Le monde semble être obsédé par les sentiments.** Nous sommes tellement inquiets de la façon dont une personne se sent ou si elle est à l'aise. Que nous fassions littéralement n'importe quoi, nous ferons n'importe quel changement, même politique ou gouvernemental, pour qu'une personne se sente mieux.

Notre société est constituée de ...



https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/bg-naitreetgrandir-parent-quel-type-permissif-autoritaire-surprotecteur/#_Toc35945157

**La conciliation famille-travail
est importante, non seulement
pour le bien-être
des parents, mais aussi
pour le développement
des tout-petits.**



OBSERVATOIRE
des tout-petits

© Fondation Lucie et André Chagnon, 2018

Un niveau de conflits famille-travail élevé diminue la disponibilité psychologique du parent et réduit la probabilité qu'il fasse des activités avec ses enfants comme jouer à un jeu, lire avec lui ou faire une sortie au parc.



Source : FERREIRA, T., et autres. "Trajectories of Parental Engagement in Early Childhood Among Dual-Earner Families Effects of Child Self-Control". *Developmental Psychology*, vol. 54, no 4, 2017, p. 731-743.

OBSERVATOIRE
des tout-petits

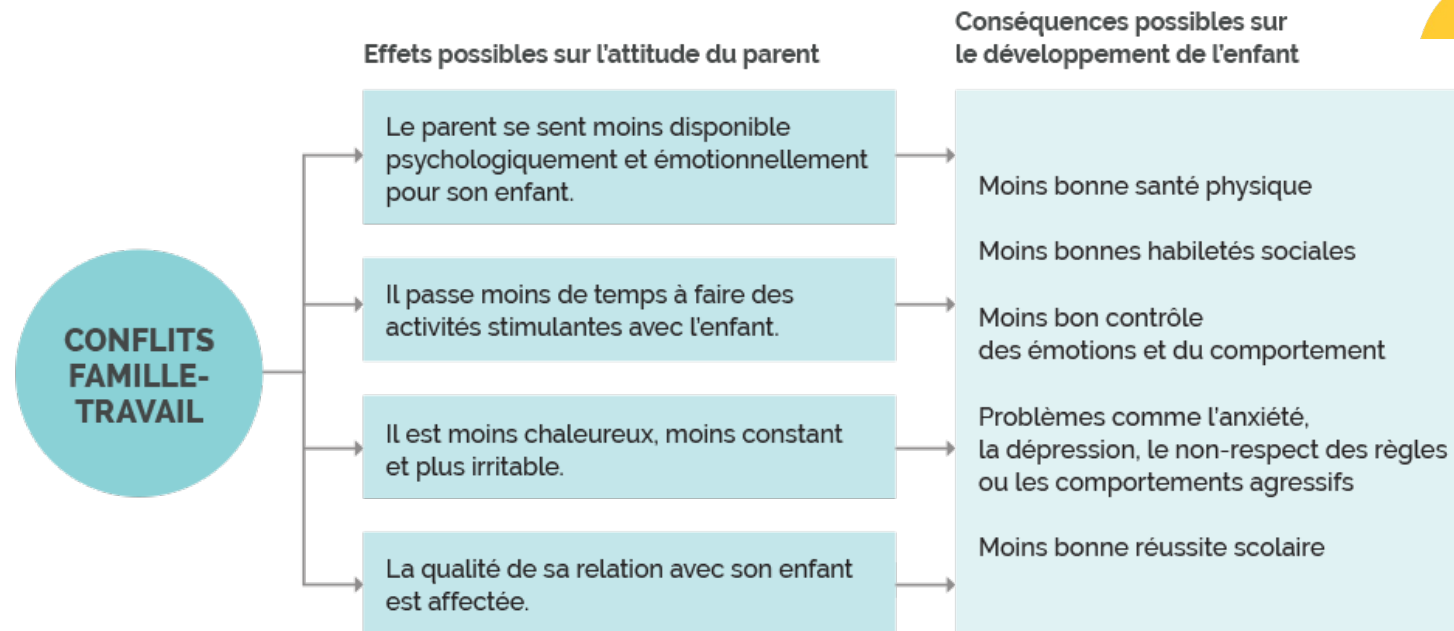


**Les parents qui
rapportent avoir un
travail qui les aide
à se sentir complets
et compétents sont plus
constants dans leurs
pratiques parentales
et sont plus chaleureux.**

Source : COOKLIN, A. R., et autres. "Mothers' work-family conflict and enrichment: Associations with parenting quality and couple relationship", Child: care, health and development, vol. 41, no 2, 2014, p. 266-277.

OBSERVATOIRE
des tout-petits

EFFETS POSSIBLES DES CONFLITS FAMILLE-TRAVAIL SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT



OBSERVATOIRE
des tout-petits

La conciliation famille-travail est une source de stress en particulier chez les parents suivants :

- **les femmes;**
- **les parents qui passent entre 60 et 180 minutes dans le transport;**
- **ceux dont le travail déborde sur la vie de famille chaque semaine;**
- **ceux qui ont un diplôme universitaire;**
- **ceux qui ont un revenu inférieur à 40 000 \$ par année.**



Source : Sondage Léger réalisé pour le compte du Réseau pour un Québec Famille, janvier 2018

OBSERVATOIRE
des tout-petits

© Fondation Lucie et André Chagnon, 2018

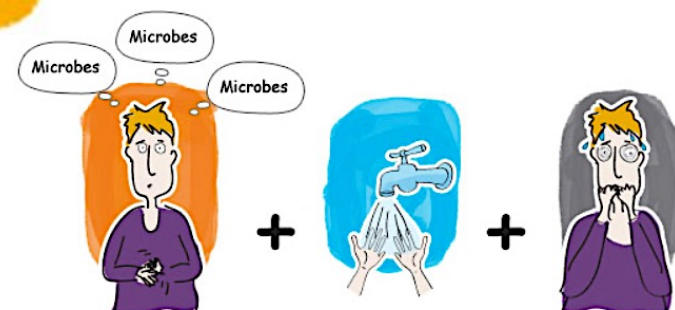
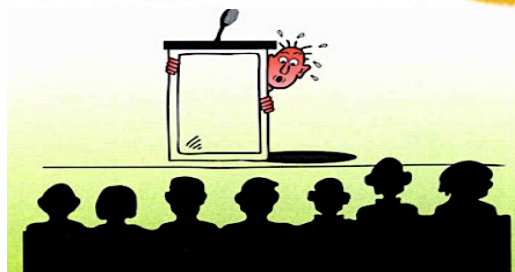
L'enfant anxieux

Partez à la découverte de VOTRE anxiété afin de mieux comprendre celle de votre enfant!

Rappelez-lui constamment qu'il y a plein de choses dont il n'a plus peur. Cela l'aidera à comprendre qu'il lui est possible de surmonter ses craintes.

Essayez de négocier avec lui des « périodes d'essai » en ce qui a trait aux nouvelles activités. Cela l'encouragera à découvrir le monde.

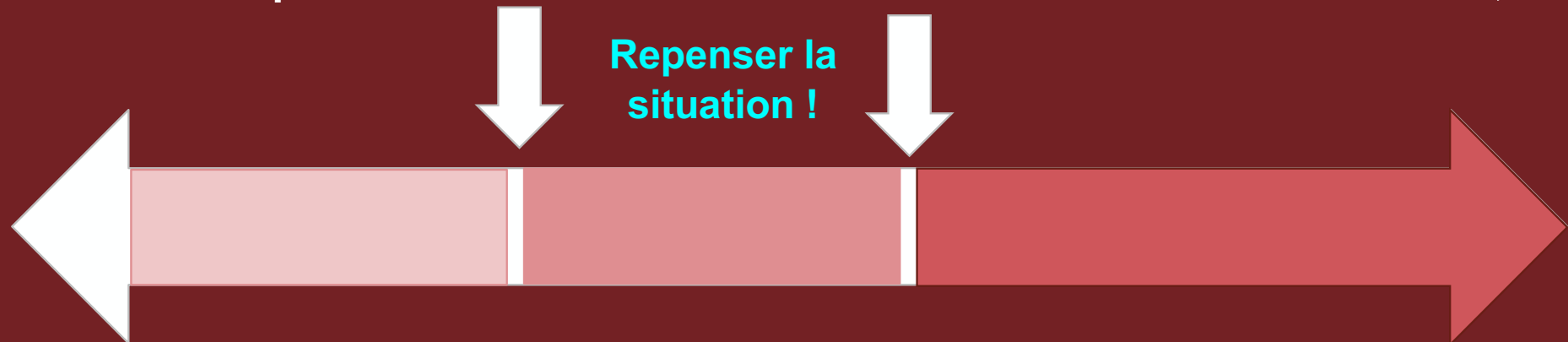




L'anxiété est un état qui favorise l'adaptation ;

Quand elle est excessive, devient source de détresse pour le corps et le cerveau ;

L'anxiété peut être vue comme un continuum : à un bout de l'échelle,

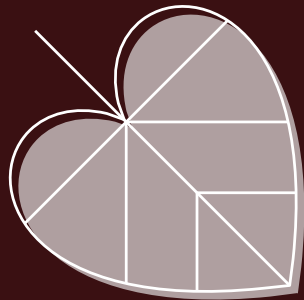


TREMPLIN : L'anxiété légère peut améliorer la motivation et la productivité, la créativité, la découverte de soi, ...

TSUNAMI ou VAGUE : Tandis qu'à l'autre bout, l'anxiété intense avec la réponse « fight or flight » (combattre ou fuir) favorise la survie en réponse au danger.

Quand elle apparaît à des moments inappropriés ou à un degré excessif, l'anxiété peut devenir pathologique.

L'ANXIÉTÉ PREND POSSESSION DE TON CORPS ET DE TES 5 SENS !



- Cœur : Palpitations ou accélération du rythme cardiaque
- Muscle : Douleur ou gêne à la poitrine
- Poumons : Sensation d'étouffement ou de souffle coupé
- Respiration : Sensation d'étranglement
- Cerveau : Sensation de vertige ou tête légère
- Peau : Sensation d'engourdissement ou picotements
- Muscle : Tremblements ou secousses musculaires
- Peau : Transpiration
- Peau : Frissons ou bouffées de chaleur
- Cerveau : Sentiment d'irréalité ou d'être détaché de soi
- Muscle : Nausée ou gêne abdominale
- Oreille : Sensibilité au bruit
- Yeux : Sensibilité à la lumière
- Bouche : Sécheresse buccale

Anticipation anxieuse
Irritabilité
Sensibilité au bruit
Fébrilité
Difficultés de concentration
Soucis futurs
Insomnie, Terreurs nocturnes

Impressions vertigineuses
Fourmillements dans les extrémités
Sensations de dyspnée

Constriction thoracique
Difficulté à inspirer

Palpitations
Gêne thoracique
Sensations d'irrégularité du
rythme cardiaque

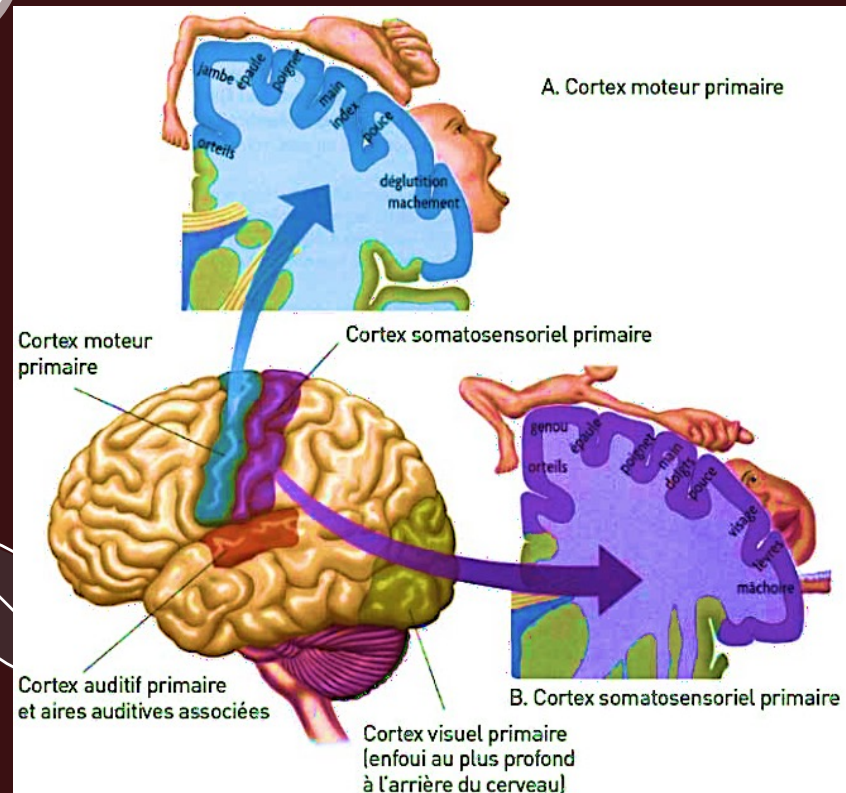
Sècheresse buccale
Difficultés de déglutition
Gêne épigastrique
Ballonnement intestinal
Selles trop fréquentes ou
liquides

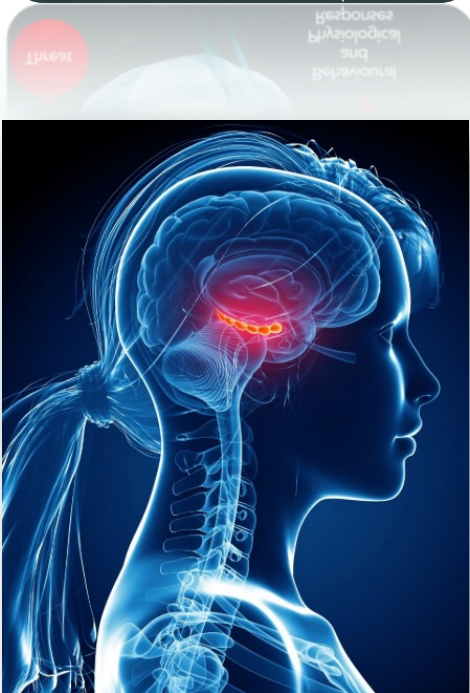
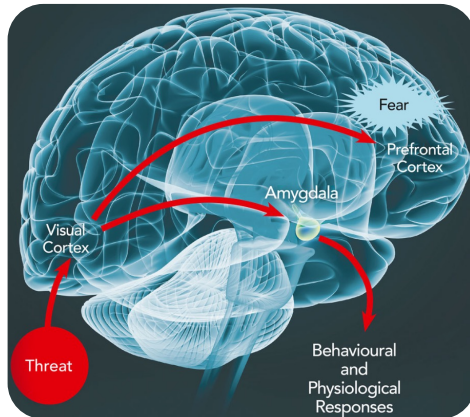
Difficultés d'érection
Gêne menstruelle
Aménorrhée

Tremblements
Céphalées
Myalgies / douleur musculaire



LE CORPS COMMENCE À MOBILISER DE L'ÉNERGIE POUR COMBATTRE LA MENACE





- État normal
- État temporaire
- Disparaît après le stress



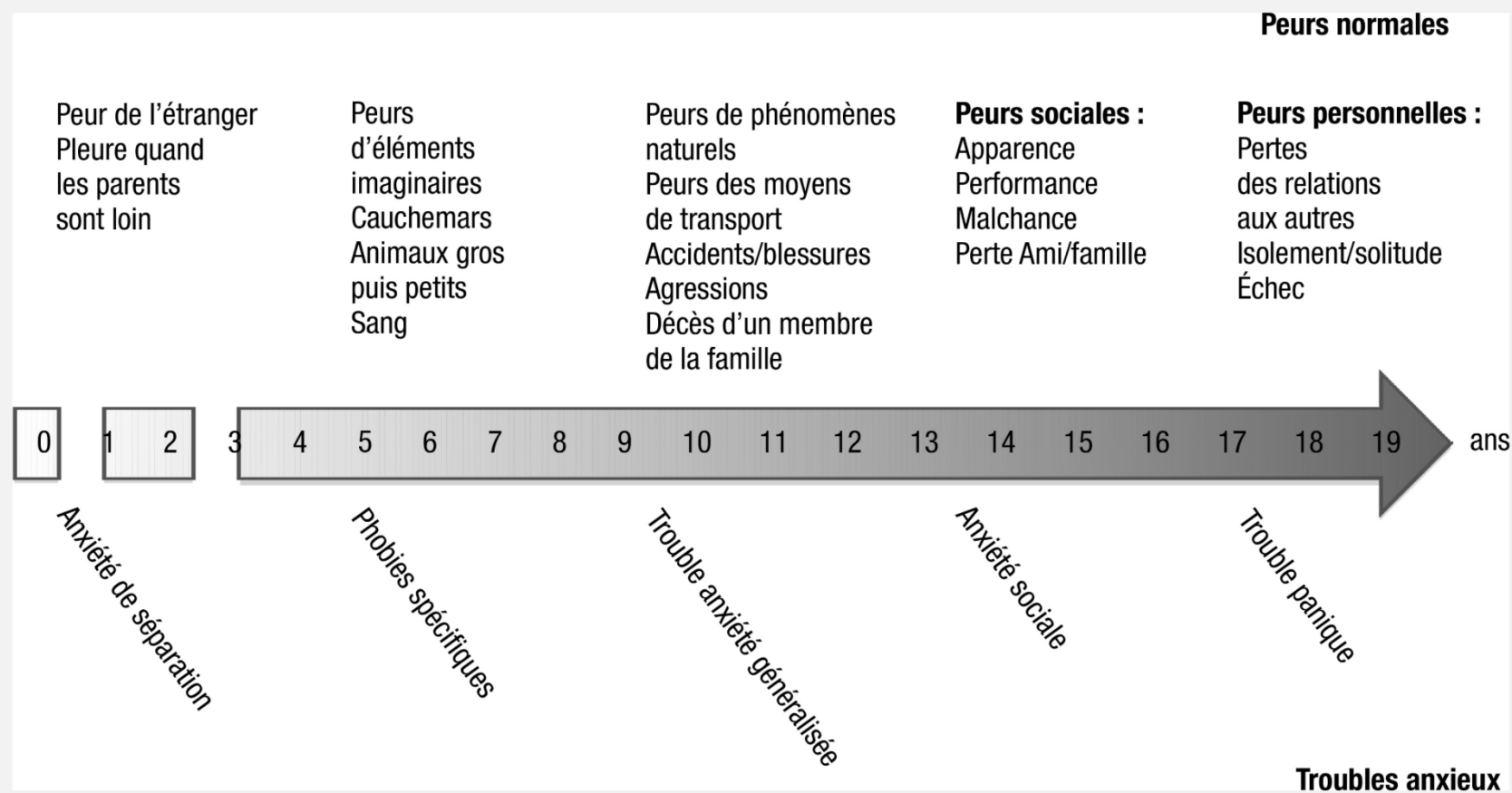
- Trait de personnalité
- Tendance à s'en faire
- Volonté de tout contrôler



- Diminue qualité de vie
- Diminue la performance
- Induit du malheur



FIGURE 1.1. LES PEURS « NORMALES »



**Cognitions & affect
dysfonctionnelles
concernant l'anxiété de
séparation**

**Cognitions & affect
dysfonctionnelles
concernant l'anxiété sociale**

**Cognitions & affect
dysfonctionnelles
concernant l'anxiété
généralisée:**

Bogels, S. M., et al. (2000). Dysfunctional cognitions in children with social phobia, separation anxiety disorder, and generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2, 205–201.

Dr. Cherine Fahim

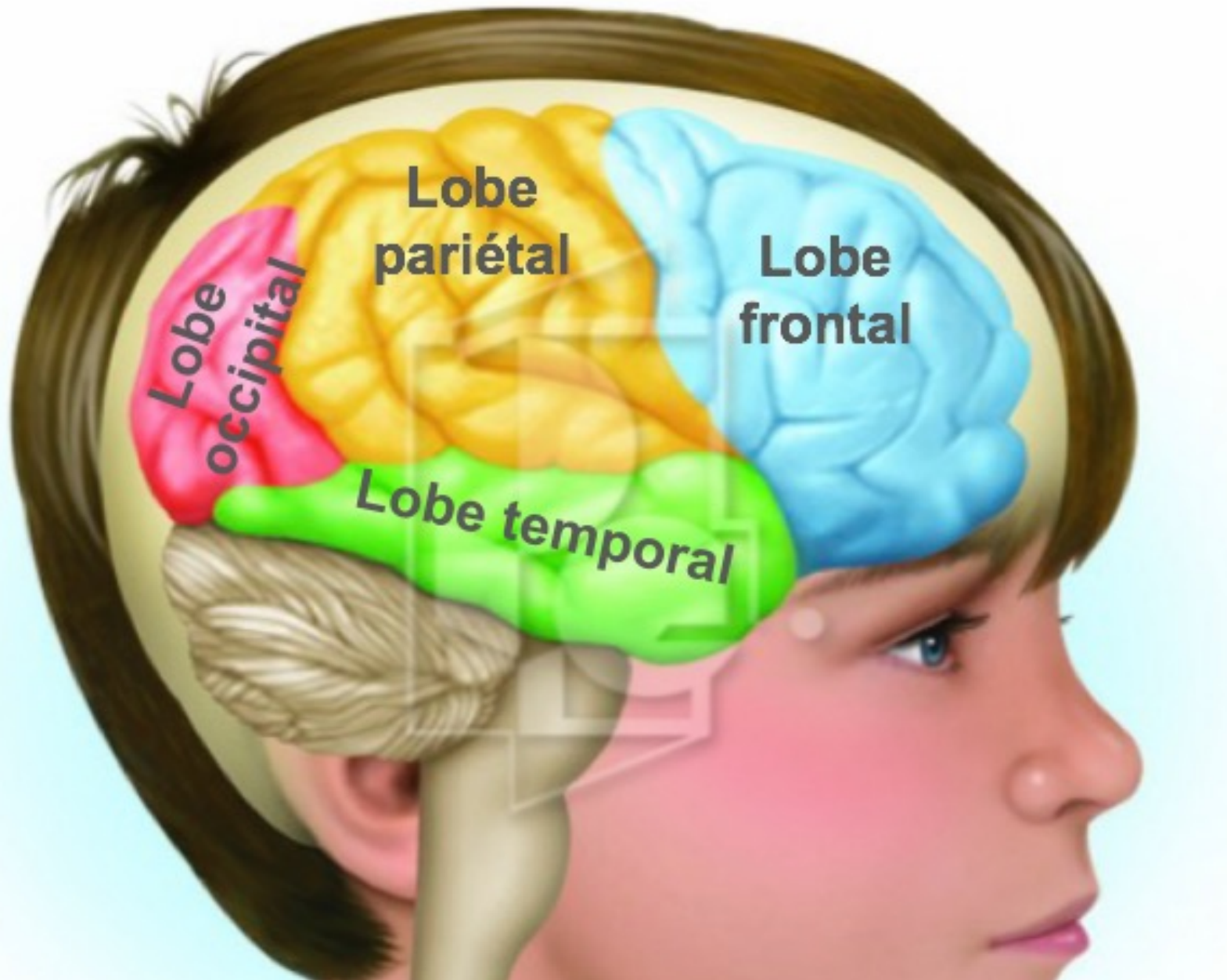
- Surestimation du danger d'être laissé: «Si seulement ma mère ne meurt pas».
- Sous-estimation du fonctionnement indépendant: "Je ne peux pas y arriver seul.
- Surestimation de la critique et du rejet: "Ils ne m'aimeront pas."
- Sous-estimation de sa propre compétence en matière de comportement social, apparence, performance sociale et excitation: «Je vais paraître maladroit.»
- ❑ Surestimation de ses propres responsabilités et culpabilité "C'est ma faute si ..."
- ❑ Surestimation des dangers concernant sa propre santé, physique intégrité, etc.: «Je vais tomber ... la police me rattrapera.»
- ❑ Sous-estimation de sa propre compétence en matière (non sociale) performance: "Je ne réussirai pas le test.

TABLEAU 1.2. DIFFÉRENCES ENTRE PEURS NORMALES ET PEURS PATHOLOGIQUES

Peurs normales	Peurs pathologiques
Passagères (3 mois à 6 mois)	Persistantes (plus de 12 mois)
Peu ou pas de souffrance	Souffrance évidente
Pas d'évitement de situations qui font peur	Évitements
Peu intenses	Intenses
Peu de répercussions sur la vie familiale et sociale	Répercussions sur la vie familiale et sociale
Acceptation de l'enfant de vivre avec ses peurs	Volonté de l'enfant de les faire disparaître
Peurs en phase avec le développement	Peurs non en phase avec le développement
Pas de demande d'aide des parents	Demande d'aide des parents
Pas de répercussions sur le sommeil	Répercussions sur le sommeil

Denis, H. (2017). Chapitre 1. Peurs normales / peurs pathologiques. Dans : , H. Denis, Traiter les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent: Du diagnostic à la prise en charge (pp. 10-25). Paris: Dunod.

Il y a 4 grands lobes dans votre cerveau!



VOICI ANXIÉTÉ:

IL AIME

La routine

Rester à la maison

être rassuré

*Savoir que c'est
lui qui décide*

Rester seul

IL N'AIME PAS

Le changement

Les nouvelles rencontres

Changer d'emploi

*Ne pas avoir le
contrôle*

Les foules

*les changements
de dernières
minutes*



Association canadienne
pour la santé mentale
Filiale de Québec



**Les personnages de l'histoire:
J'ai un Mammouth dans mon Cerveau! On se Calme!**



Le Mammouth



Thamster le Thalamus



Amigo l'Amygdale



Mémo l'hippocampe

Comment ton corps réagit au Stress



Professeur Sonia Lupien, IUSMM Université de Montréal, Canada

Les façons que ton corps répond à une situation stressante:

- **Les pupilles se dilatent** (deviennent plus grosses) ce qui nous permet de voir plus clairement
- **Les poils se dressent** – ce qui nous fait paraître plus gros afin d’effrayer notre adversaire
- **Le rythme cardiaque augmente** – ce qui nous permet d’envoyer plus de sang dans nos muscles
- **La respiration augmente** – il y a donc plus d’oxygène
- **Les glandes sudoripores s’ouvrent** – ce qui permet au corps de se refroidir lorsqu’il travaille beaucoup
- **Les muscles deviennent tendus**

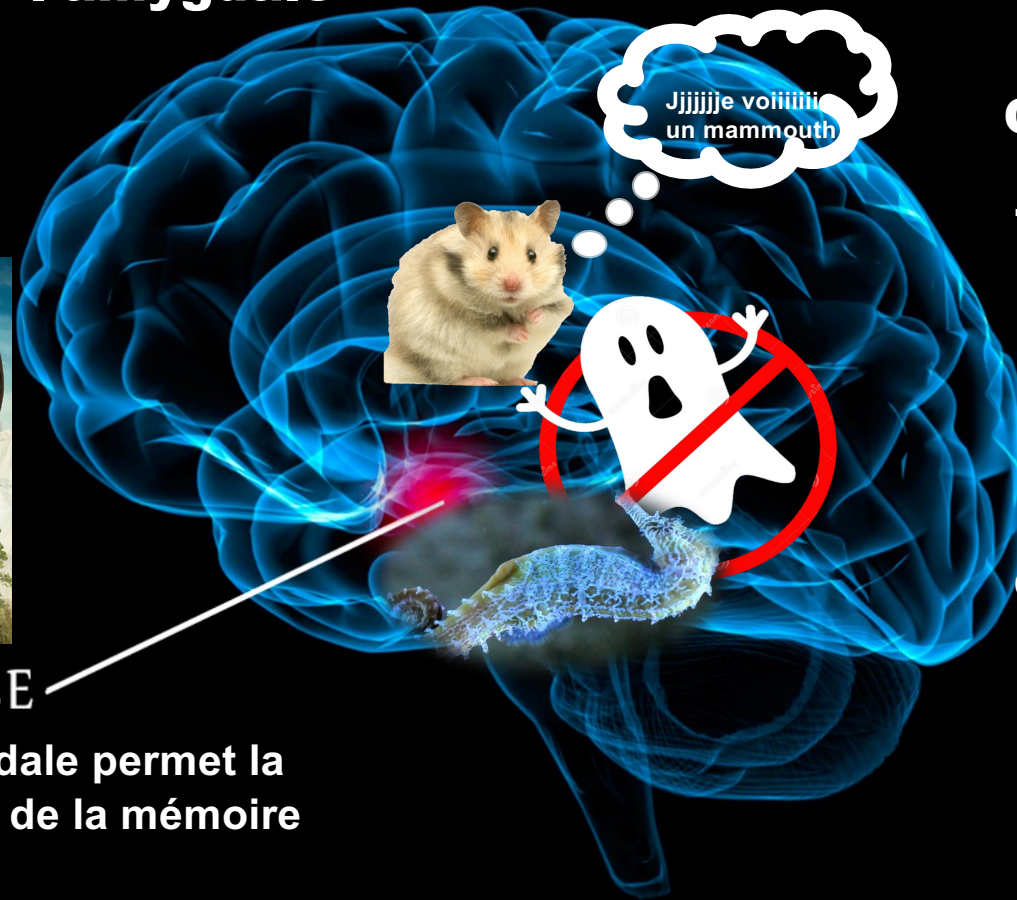


**Dans le temps des mammouth notre cerveau
avait toujours besoin de Dan notre ami Amigo
l'amygdale**



AMYGDALE

**Amigo notre ami l'amygdale permet la
gestion des émotions et de la mémoire**



**Chez Thamster
le hamster-
thalamus tous
les signaux
sensoriels
(vision,
audition,
sensation
douleur)
doivent y faire
escale avant
d'atteindre le
cortex.**

De nos jours il n'y a plus de Menouch le Mammouth.... MAIS!!!!

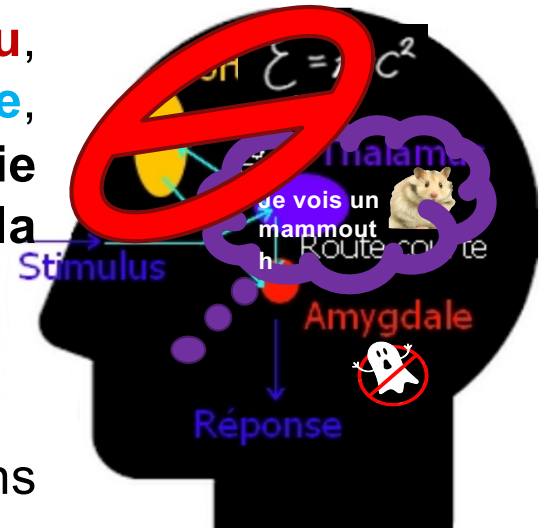


Peur de l'examen,
Peur de ne pas avoir une bonne note,
Peur de perdre un être cher,
Peur de ne pas voir d'ami,
Peur d'être ridiculisé,
Peur d'être humilié,
Peur de ne pas être à la hauteur,
Peur d'avoir peur!

Face à un **danger réel ou perçu**, le corps sécrète de **l'adrénaline**, une **décharge d'énergie nécessaire** pour **affronter la menace**.

Le problème avec les gens anxieux, c'est qu'ils **voient des mammouths partout**.

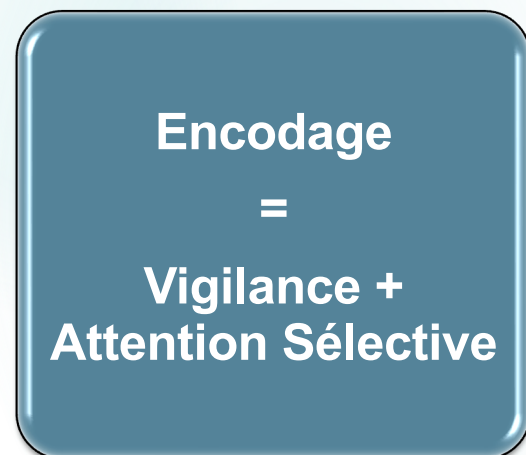
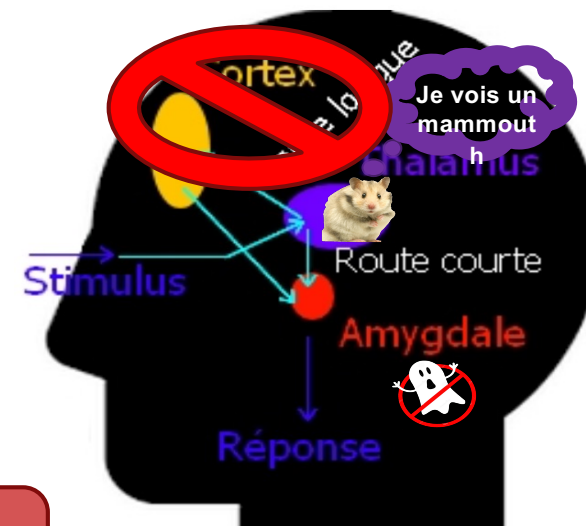
Même là où il n'y en a pas. Ils sont **constamment en état d'alerte**. C'est fatigant, être anxieux. **Épuisant même**.





Désarroi chez les **parents**,
épuisés par la **conciliation**
travail-famille, devant les
épreuves rencontrées par leurs
enfants.

Les **enseignants**, qui détectent
les **problèmes d'adaptation** des
enfants, sont eux-mêmes à bout
de souffle.



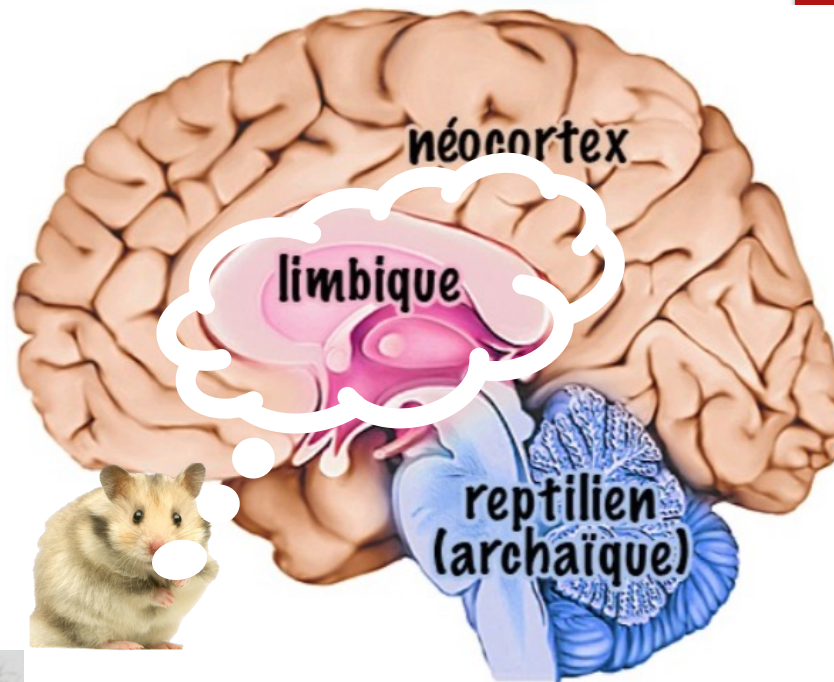
Pourquoi le stress me rend anxieux?



D'où vient Thamster le hamster qui parle trop?

- **S**ens du contrôle faible
- **P**ersonnalité menacée
- **I**mprévisibilité
- **N**ouveauté

LE STRESS NOUS REND RIGIDE!



.... Et plus on devient **RIGIDE** face au besoin de perfection, plus on active Thamster le hamster.... Donc il faut apprendre à être **FLEXIBLE**...

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

Pensée RIGIDE



Les enfants anxieux vont exiger la prévisibilité
(ex. toujours les mêmes amis, même prof....)

Si quelque chose change dans la routine, c'est l'enfer. GRANDE peur de la nouveauté et imprévisibilité

On doit apprendre que les erreurs sont NÉCESSAIRES pour apprendre.

DONC on doit transcender cette GRANDE imagination dans des choses intéressantes.

**Difficultés
comportementales de
type intériorisé (DCI)**

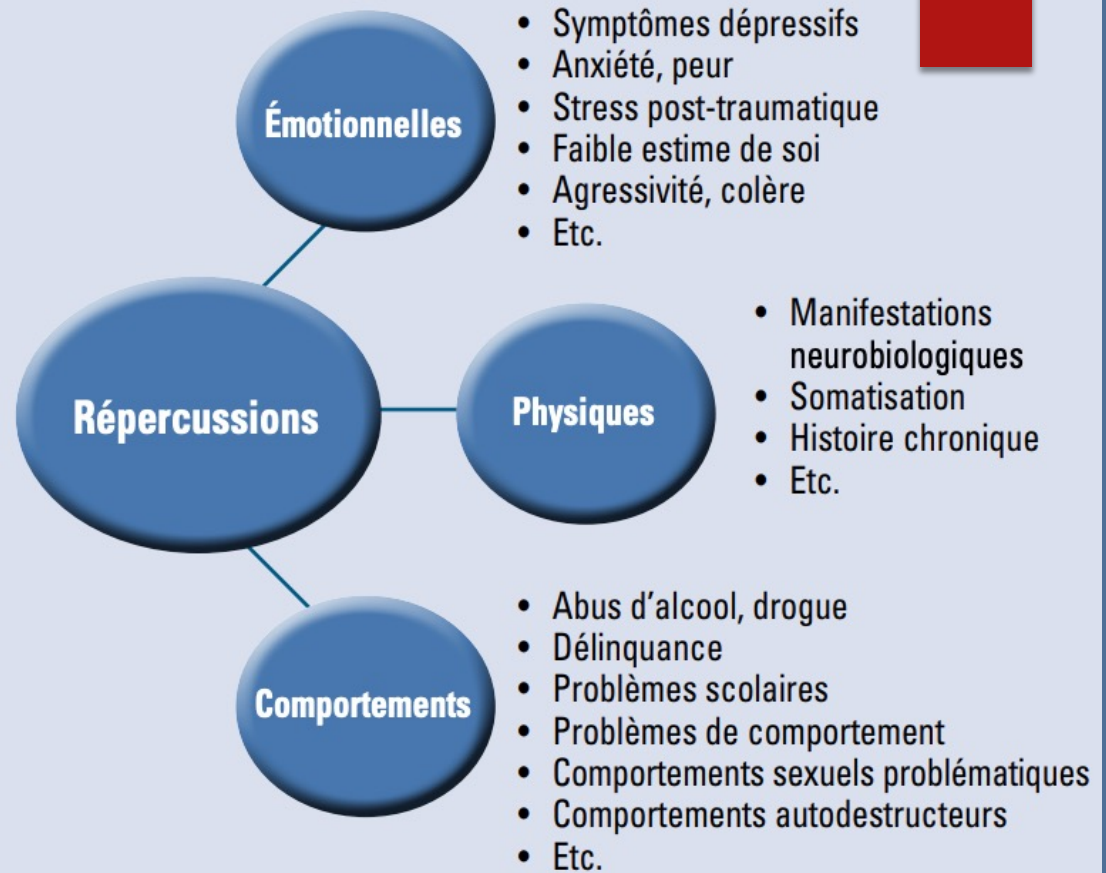


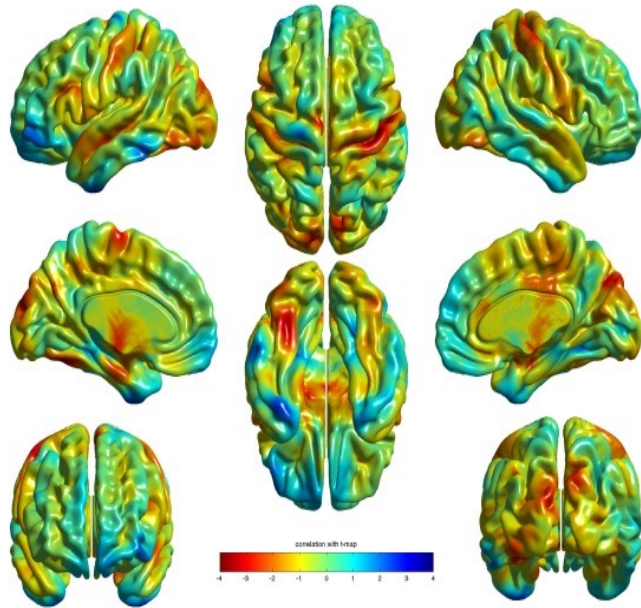
Problèmes de régulation
émotionnelle (comportements
anormaux de passivité,
dépendance, hypersensibilité)
Symptômes de dépression
(sentiment d'infériorité, de tristesse)
Symptômes anxieux (timidité,
retrait, évitement)

**Difficultés
comportementales
de type extériorisé
(DCE)**



Problèmes de régulation
émotionnelle (comportements
agressifs, actes d'intimidation et de
destruction)
Refus persistant d'un encadrement
justifié
Mensonges





Je vais faire mon possible.
Je n'ai pas besoin d'être parfait!
Si je fais une erreur, ça va m'apprendre quelque chose.

Arrêter certaines pensées, ça ne fonctionne pas.
Mieux vaut se dire : "Cette pensée-là, est-ce que ça m'aide ? Non ? Je vais essayer de ne pas en tenir compte." »

C'est pour cela que la neuroscience recommande aux gens anxieux d'affronter leurs peurs plutôt que de les éviter. « Plus on évite ce qui fait peur, plus la peur augmente ».

**Pour les aider à gérer leurs pensées:
prendre une distance par rapport aux
pensées catastrophiques**

- ▶ Les parents, ces grands angoissés, doivent **faire confiance** à leur jeune, qui ne gagne pas à être mis dans un cocon ou protégé à outrance contre les hauts et les bas de la vie normale.
- ▶ Si l'enfant traverse une période difficile, c'est fondamental d'avoir confiance en ses capacités. On doit lui apprendre qu'il peut se faire confiance, **qu'il peut avoir un certain contrôle.** Pas que l'aide vient de l'extérieur. **Quand on ressent un pouvoir sur ce qu'on vit, on devient plus confiant et l'anxiété prend moins de place.**
- ▶ Pour cette raison, **l'école doit inciter les élèves anxieux à affronter leurs peurs.** Les mesures d'adaptation, comme le fait d'offrir l'accès à des examens dans une salle tranquille, ne doivent **durer qu'un temps.**
- ▶ Certains enfants sont terrifiés à l'idée de faire un exposé oral et on leur évite d'en faire. Mais on ne doit pas faire ça. Il faut les aider à **mobiliser leur énergie** pour y arriver, leur dire : "Tu as fait une crise de panique, on va t'aider à faire des petits pas pour que tu y arrives." On va faire la présentation en petits groupes de trois ou quatre personnes. **Il faut miser sur l'effort.** Sinon, l'enfant perçoit qu'il a un handicap pour le reste de sa vie.

1. Affronter les peurs



1. COMPRENDRE : Le but d'une réponse de stress est la mobilisation d'énergie pour notre survie!



Et moi... je le contrôle comment
Thamster le hamster?

**On prévoit l'arrivée de
Thamster le hamster!**



C'est **Thamster le hamster (thalamus)** qui informe **Amigo l'amygdale** du danger (stress, anxiété, ...), donc le corps se prépare à combattre et commence à produire de l'énergie...

Ça ne sert qu'à nourrir Thamster le hamster.

On met notre imagination débordante (énergie) sur autre chose, p.ex. le jeu, le sport, la musique, les amis!

2. Dédramatiser

- Un mauvais résultat n'est pas garant d'une admission ou non à l'université, dit-elle. Dédramatisez ça ! Déjà dès l'école primaire, on entend que leur avenir est en jeu, qu'ils ne seront pas admis au lycée dans tel programme... L'enfant est-il disposé à faire des maths fortes ? Il les reprendra s'il choisit un jour un programme qui les nécessite. Déjà, à l'adolescence, on a peur de l'avenir. **Ne pas mettre trop de pression là-dessus va les aider.**
- Les réseaux sociaux peuvent aussi amplifier l'anxiété. « Avec Snapchat et Instagram, on se compare constamment. On a l'impression que tout le monde est plus heureux que nous, on présente toujours notre plus beau côté. **Si on a une sensibilité à l'anxiété, on va se sentir inférieur : “Mon Dieu, je ne suis pas capable de faire autant que les autres.” »**





QUAND JE SUIS STRESSÉ(E), QUI PARLE ?

Objectif : Amener l'enfant à distinguer les deux types de pensées entretenues lorsqu'il est stressé. Puisqu'il est le seul contrôleur de ses pensées, il doit s'assurer que ses pensées l'aideront à se sentir mieux.



MONSIEUR CATASTROPHE



MONSIEUR RAISON



TABLEAU 6.1. AVANTAGES/INCONVÉNIENTS DES DIFFÉRENTES PEURS

Situation	Avantages	Inconvénients
Peur d'être séparé de tes parents, d'être loin de la maison		
Peur de faire une crise d'angoisse dans des lieux publics, des grands magasins		
Peur d'attraper des maladies, des saletés		
Peur de parler à des personnes que l'on ne connaît pas		
Peur d'être jugé par les autres		
Peur des chiens, des araignées, de la hauteur		
Peur que quelque chose de mal arrive chaque jour		

Denis, H. (2017). Chapitre 6. ZAP Zen Attitude : programme TCC pour adolescents de 11 à 17 ans. Dans : , H. Denis, *Traiter les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent: Du diagnostic à la prise en charge* (pp. 78-97). Paris: Dunod.

Pour les parents ou les intervenants :

Monsieur Catastrophe est une tornade.

Chaque fois qu'il s'exprime, il prend beaucoup de place, il parle fort et il est difficile à faire taire puisqu'il fait des ravages. C'est pourquoi lorsque l'enfant est anxieux, ses pensées sont souvent négatives, exagérées ou catastrophiques et elles ne l'aident pas à se sentir mieux ; c'est parce que c'est Monsieur Catastrophe qui parle.

Monsieur Raison est un juge. Avant de s'exprimer, il aime s'assurer qu'il détient de bonnes preuves et que c'est la réalité. Lorsque l'enfant est anxieux, Monsieur Raison doit recadrer les pensées de Monsieur Catastrophe en posant des questions sur les preuves et les conséquences possibles. L'enfant devrait chercher à faire parler Monsieur Raison afin de prendre conscience que ses pensées ne reflètent pas la réalité et le font sentir mal.



Stress! Pour combattre le mammouth ☺

S

- **Sourire** en prévoyant l'arrivée de Thamster le hamster pour clamer Amigo l'amygdale

T

- **Toucher** un ballon, un instrument de musique pour l'énergie



R

- **Respirer**



E

- **Expirer**



S

- **Supprimer** il n'y a pas de mammouth



S

- **Sauvegarder** je suis CAPABLE!

Et moi... je le contrôle comment Thamster le hamster?

J'ai peur de
....
J'ai chaud...
J'ai froid!

Je suis
triste
J'ai mal
au
ventre...



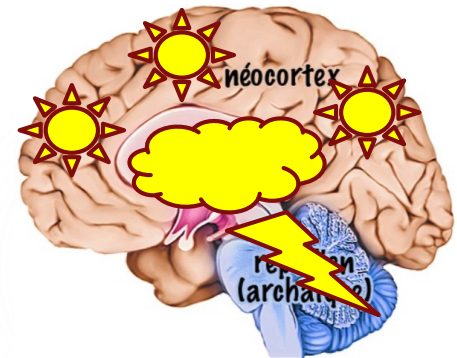
Je suis
perdu...
j'arrive pas à
étudier, me
concentrer

J'ai suis en
colère J'ai
mal à la tête

**Dessine tes sentiments, pour les
comprendre, les apprivoiser et
apprendre à les aimer, les résoudre
et à faire le lien entre le
comportement de ton corps et ton
cerveau**

Avant c'est l'anxiété qui parlait
(Thamster le hamster) et c'est moi qui
écoutait.

MAINTENANT j'ai décidé que c'est
MOI qui parle et Thamster va
m'écouter.



**ON CHANGE LE
MICRO DE BORD!**



3. Réduire le stress

- Pour dompter le mammouth intérieur des petits (et grands) anxieux, une bonne respiration aide à rétablir le système parasympathique qui diminue les doses d'adrénaline et de cortisol émises par le corps en situation de stress.



L'arbre du support social

Sur les feuilles de ton "arbre de support social", écris le nom des gens que tu considères comme support social. Si ces personnes deviennent une pression sociale, retourne à l'arbre et dessine un cercle autour de leurs noms. Tu peux ajouter des feuilles à ton arbre si nécessaire.



Cet arbre t'aidera à voir qui te donne du support social et qui est une source de pression sociale.

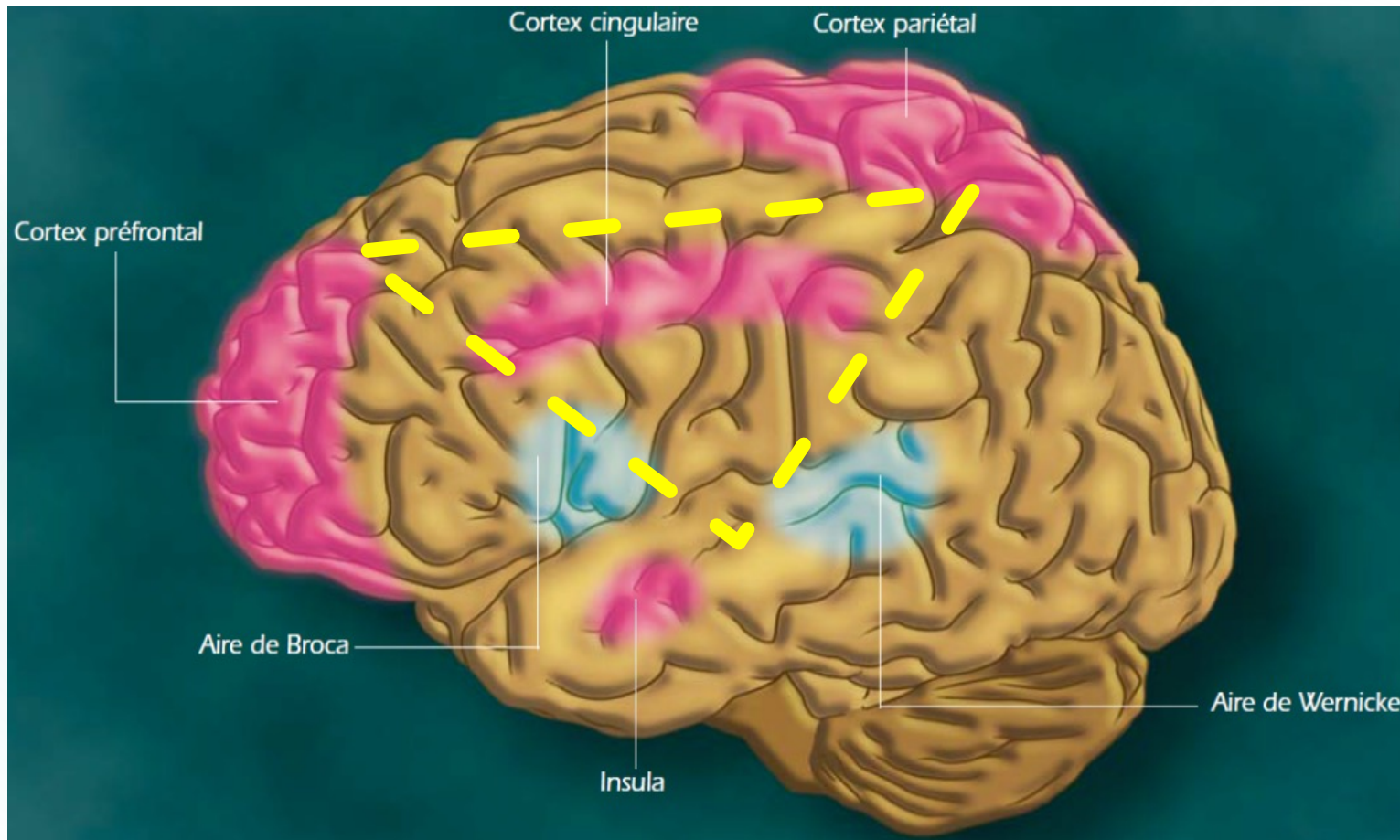
C'est ma voix, alors j'y crois!

On dit à Thamster le hamster: « On se calme ! » PAS ÉVITER ET FONCER



C'est OK! C'est NORMAL!

Des modifications favorables de l'activité électrique du cerveau mesurée par électroencéphalographie : le neuroscientifique *Antoine Lutz* a constaté une augmentation des rythmes gamma (associés aux processus attentionnels et conscients) dans le **cortex préfrontal gauche, une zone associée aux émotions positives.**



On dit à notre corps: « Il faut bouger pour dépenser l'énergie mobilisé par les paroles de Thamster le Hamster. »!

Hypothalamus, contrôle l'appétit, le sommeil, le système hormonal et le comportement sexuel.

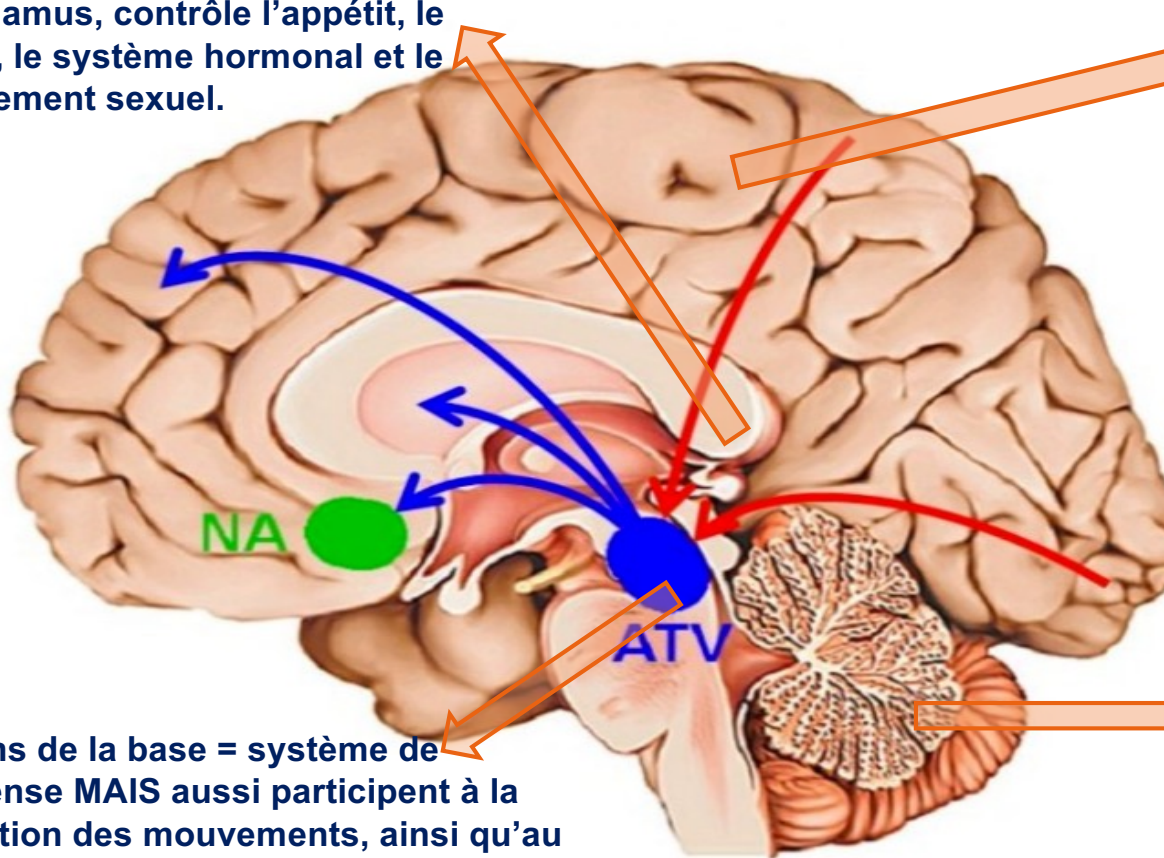
Néocortex assure les fonctionnements cognitifs supérieures et l'intégration des informations.

← Entrées sensorielles

← Voies nerveuses à dopamine

Ganglions de la base = système de récompense MAIS aussi participent à la planification des mouvements, ainsi qu'au déclenchement et à l'arrêt de l'action.

Cervelet centre du contrôle moteur et de la coordination, harmonisation



POURQUOI se mettre dans des situations d'INCONFORT et d'INCERTITUDE (concours, examens, etc...) volontairement?

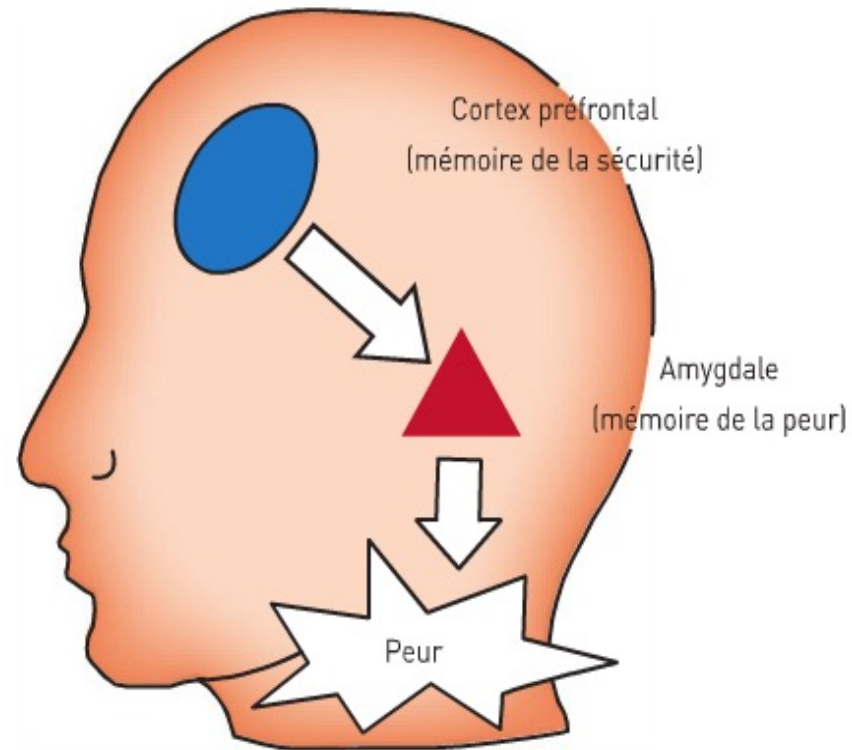
PARCE QUE l'anxiété se NOURRIT d'inconfort et d'incertitude.... Et on VEUT lui couper les VIVRES!

Avec un **BUT** qui nous **MOTIVE**, on peut **CHOISIR** de se sentir inconfortable: « j'ai peur mais je peux y arriver ».... *« Et si j'échoue au début, j'aurai déjà avancé et appris pour la suite ».*



**Le signal d'«effacement total»
supprime la peur chez les rats.** Des
travaux expérimentaux menés sur des
rats ont montré que le cortex préfrontal
émettait, en direction de l'amygdale,
des signaux d'«effacement total» qui
inhiberaient les réactions de peur.
Selon leurs auteurs, cette découverte
pourrait conduire à des traitements qui
aideraient à supprimer les réactions
de peur chez l'être humain.

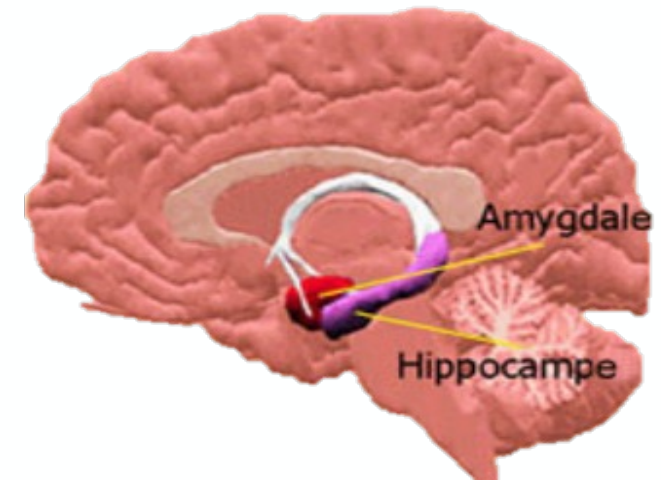
Source : Figure reprise de la communication de Milad
et Quirk (2002) parue dans « Mimicking brain's "all
clear" quells fear in rats », *NIMH News Release*,
6 novembre 2002.



1. Origines de l'anxiété chez l'enfant

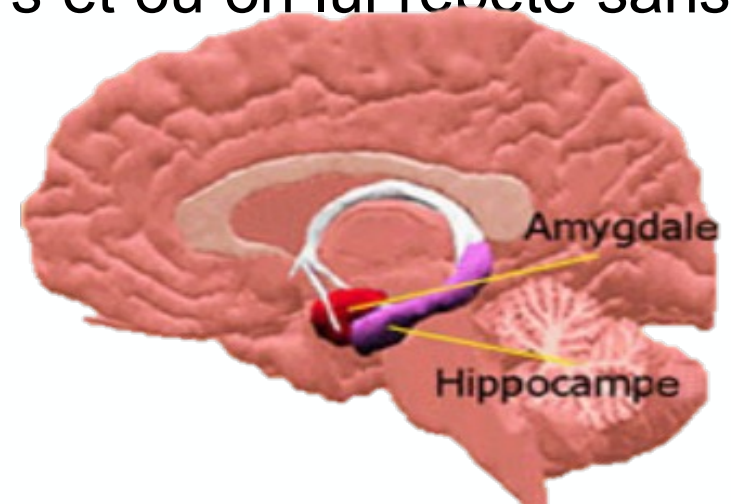
- Le premier facteur à l'origine de l'anxiété est associé à l'enfant lui-même: **prédisposition biologique à l'anxiété**, c'est-à-dire que l'enfant naît avec une certaine vulnérabilité à cet égard.
- Dans le conte, le facteur « enfant » est illustré par le fait que la luciole s'assure deux fois plutôt qu'une qu'elle a avec elle son radar détecteur d'ombre d'ours.
- **On peut y voir une forme d'insécurité ou d'hypervigilance inscrite dans la nature même de cette luciole.**

Elle est ainsi depuis sa naissance.



2. Origines de l'anxiété chez le parent

- Le second facteur à l'origine de l'anxiété concerne le parent. En général, lorsqu'un enfant est anxieux, au moins un de ses parents l'est aussi.
- **Il transmet ainsi souvent son anxiété, bien malgré lui, par l'hérédité et par le modèle qu'il représente (pratiques parentales, type d'attachement).**
- Le facteur « parent » est représenté dans le conte par le passage où la luciole est bien avertie des dangers et où on lui répète sans cesse de se méfier de l'ombre des ours.



1. Les symptômes physiques (**corps en situation de peur ou d'anxiété**)

- La luciole **ne brille pas** autant que d'habitude, ses ailes **tremblent**, son **coeur bat vite** et elle **regarde sans cesse son radar**.
- Cela indique un état **d'hypervigilance, d'inquiétude**.
- Le corps sécrète de **l'adrénaline**. C'est ce qui nous permet de prendre la fuite rapidement devant un danger.



Identifier les signes physiques permet de les reconnaître lorsqu'ils apparaissent (indicateurs d'anxiété).

(✓ Coche les cases appropriées)	Oui	Non	Je ne sais pas
J'ai le cœur qui bat vite.	☐	☐	☐
J'ai le souffle court ou j'ai de la difficulté à respirer.	☐	☐	☐
Je rougis.	☐	☐	☐
Je transpire.	☐	☐	☐
J'ai les mains moites, mouillées.	☐	☐	☐
J'ai les mains ou les pieds froids.	☐	☐	☐
J'ai mal au ventre ou au cœur.	☐	☐	☐
J'ai besoin d'aller aux toilettes.	☐	☐	☐
J'ai la peau qui pique.	☐	☐	☐
J'ai les muscles tendus ; je suis raide.	☐	☐	☐

2. Les pensées (**tête** - Cerveau)

- Les pensées correspondent au discours intérieur. Ce sont les mots que l'on entend à l'intérieur de notre tête.
- Les pensées de l'enfant anxieux sont affectées par sa tendance à anticiper la survenue d'événements malheureux et à surestimer les conséquences négatives.



Les situations ambiguës ou incertaines sont interprétées comme menaçantes, inquiétantes ou dramatiques.

Les pensées sont aussi influencées par les commentaires reçus par l'enfant, les verbalisations émises par l'entourage (imitation) et la perception qu'a l'enfant de lui-même.

Les pensées anxieuses surviennent
avant ou après les manifestations
physiques, mais, dans tous les cas, elles
contribuent à **augmenter** l'anxiété

Prendre conscience de ses pensées permet
de prendre du recul, d'en constater l'impact et d'en
diminuer l'effet.

Le but n'est pas de les nier, de les changer ou
de les éviter, mais bien de prendre conscience
de leur existence sans toutefois leur accorder
trop de place.



Exemples de pensées anxieuses et non anxieuses (plus neutres)

Pensées anxieuses	Pensées non anxieuses
Je vais être nul(le).	Je vais faire de mon mieux.
Tout le monde va rire de moi.	Le monde peut bien penser ce qu'il veut.
Je vais sûrement me faire mal.	Je vais essayer.
Mes parents sont en retard : ils ont dû avoir un accident.	Mes parents sont en retard : ils ont dû rester plus longtemps chez leurs amis.

3. Les sentiments (Cœur & Cerveau)

- L'anxiété peut engendrer d'autres émotions désagréables.
- Dans le conte, la luciole se sent triste de ne pas pouvoir cueillir des champignons avec ses amies.
- L'enfant anxieux peut aussi éprouver un **sentiment d'isolement, d'incompréhension, d'incompétence, d'impuissance, d'injustice ou de mal-être.**

L'anxiété peut également cacher une forme de colère.

Notre société accepte davantage l'expression de l'anxiété que celle de la colère, surtout chez les filles.



Par conséquent, lorsque la **colère monte**, elle peut **faire peur** et se **transformer en anxiété**.

Les enfants qui ont de la **difficulté à supporter les émotions liées à l'anxiété** ont aussi du **mal à gérer d'autres émotions comme la colère ou la tristesse**.

L'identification des émotions permet à l'enfant de se sentir compris: **première étape pour apprendre à apprivoiser ses émotions**.



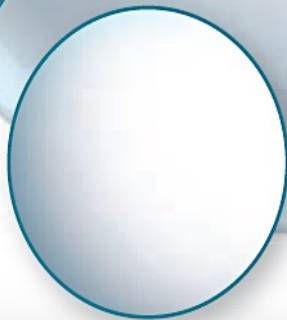
- Seul(e)
- Incompris(e)
- Pas confiant(e)



- Triste
- Déçu(e)
- Malheureux(se)



- Fâché(e)
- Frustré(e)
- Découragé(e)



- Rien en particulier
- Ne sait pas
- Autre émotion

► Comment te sens-tu quand tu as peur ou que tu es inquiet ? Tu peux aussi pointer sur la roulette des émotions celle qui correspond à comment tu te sens.



4. Les comportements (**actions**)

- Le style, l'intensité et la durée des réactions engendrées par l'anxiété ou la peur varient.
- Le retrait de la luciole dans le cocon (qui représente le nid familial) illustre ici le comportement déclenché par la peur.
- Identifier les comportements associés à la peur permet de savoir quand l'enfant vit de l'anxiété et, éventuellement, de modifier cette réaction.



« Tout d'abord, place une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Inspire par le nez en comptant lentement jusqu'à trois. Ton ventre devrait se gonfler et non ta poitrine. Puis, expire par le nez en comptant jusqu'à trois avec la bouche légèrement ouverte. Imagine que tu souffles sur des bougies pour les éteindre. Ton ventre devrait alors se dégonfler. »



« Mets-toi debout. Imagine que tu es au bord de la mer, sur une « planche de surf ». Une grosse vague se dirige vers toi. Prépare-toi à prendre une grande inspiration pour monter sur la vague et surfer dessus. La vague arrive. Prends une grande respiration. Monte sur la vague avec ta planche. Puis, expire pendant que tu redescends sur la vague qui retombe. Tu peux recommencer deux fois. »



Une petite pensée...

« Le rire, disait l'autre, c'est comme les essuie-glaces : ça n'arrête pas la pluie, mais ça permet d'avancer ¹⁰. »

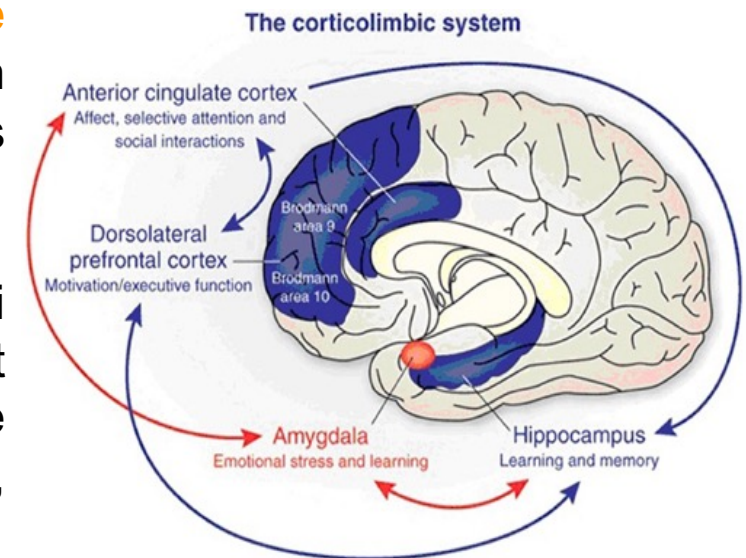


Outils pour modifier le comportement

L'ACC : minimisation des erreurs de prédiction ; fait donc partie d'un système général de régulation et de modification du comportement **en signalant quand un contrôle est nécessaire**, généralement à la suite d'un événement générateur d'anxiété tel que la commission d'une erreur, la détection de conflit, ou l'expérience de l'incertitude.

Les convictions religieuses régulent l'activité de l'ACC parce que la condamnation agit comme un anxiolytique et atténue les conséquences affectives des erreurs et de l'incertitude.

Les convictions religieuses fournissent du sens qui ordonnent le monde en offrant des guides d'action, tout en favorisant un type de pensée qui contraint la pensée et la perception à s'éloigner des prédictions divergentes, incertaines ou erronées.

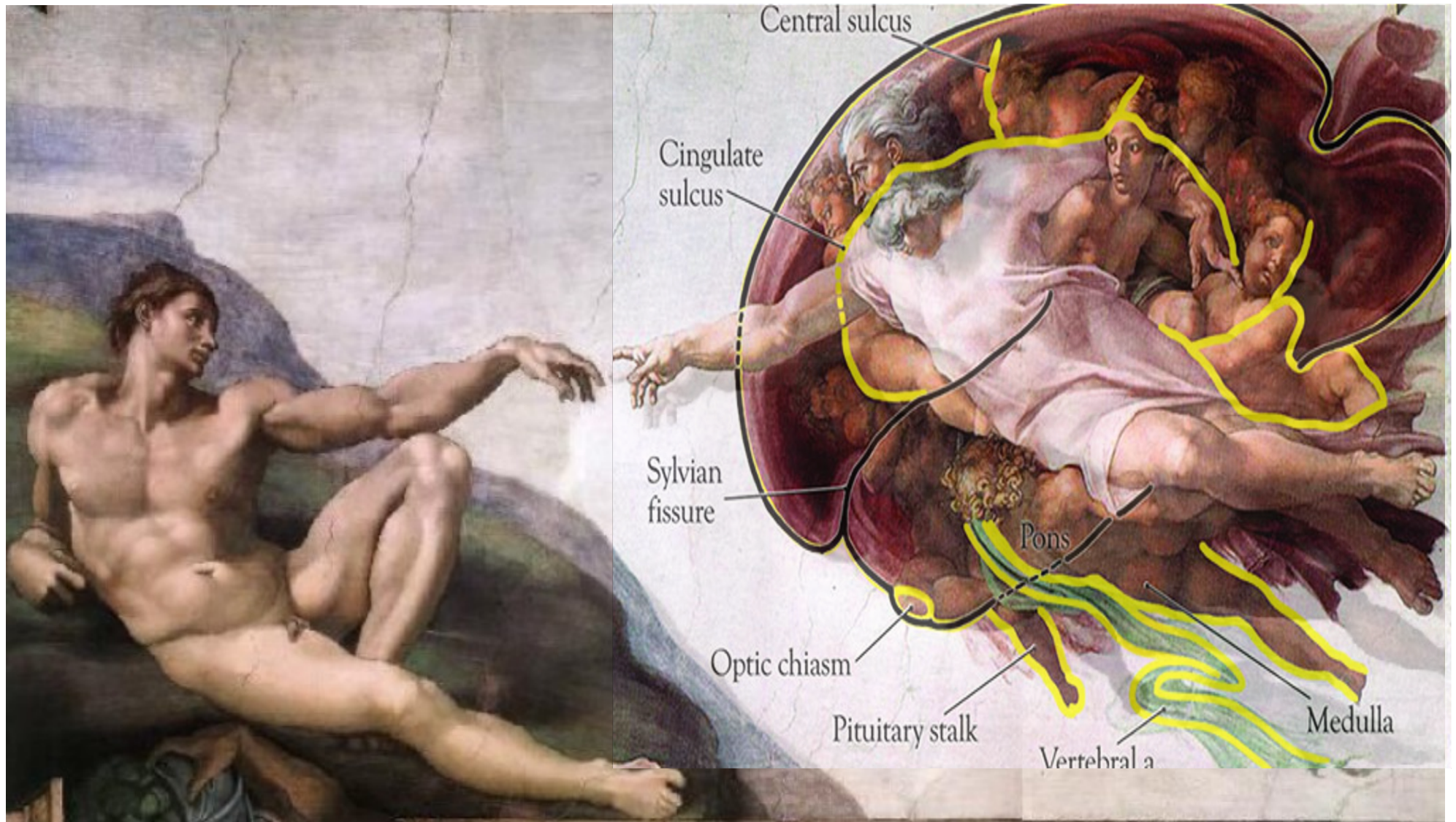


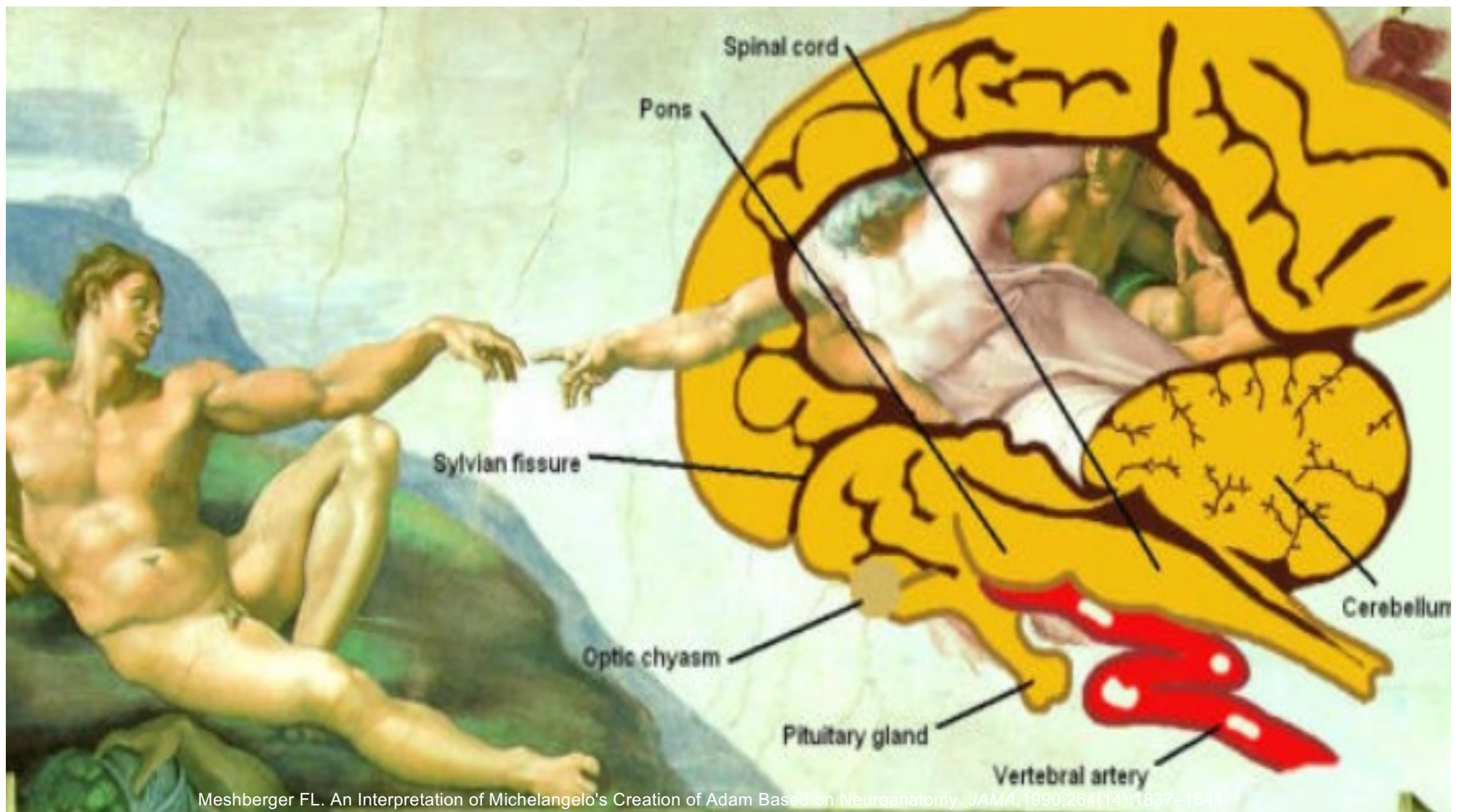
Leisman G, et al., Intentionality and "free-will" from a neurodevelopmental perspective. Front Integr Neurosci. 2012 Jun 27;6:36. Ridderinkhof, Ulsperger, Crone, & Nieuwenhuis, 2004 & Holroyd & Coles, 2002 & Yeung, Botvinick, & Cohen, 2004 & Critchley, Mathias, & Dolan, 2001; Hirsh & Inzlicht, 2008

Connecté à qui ?

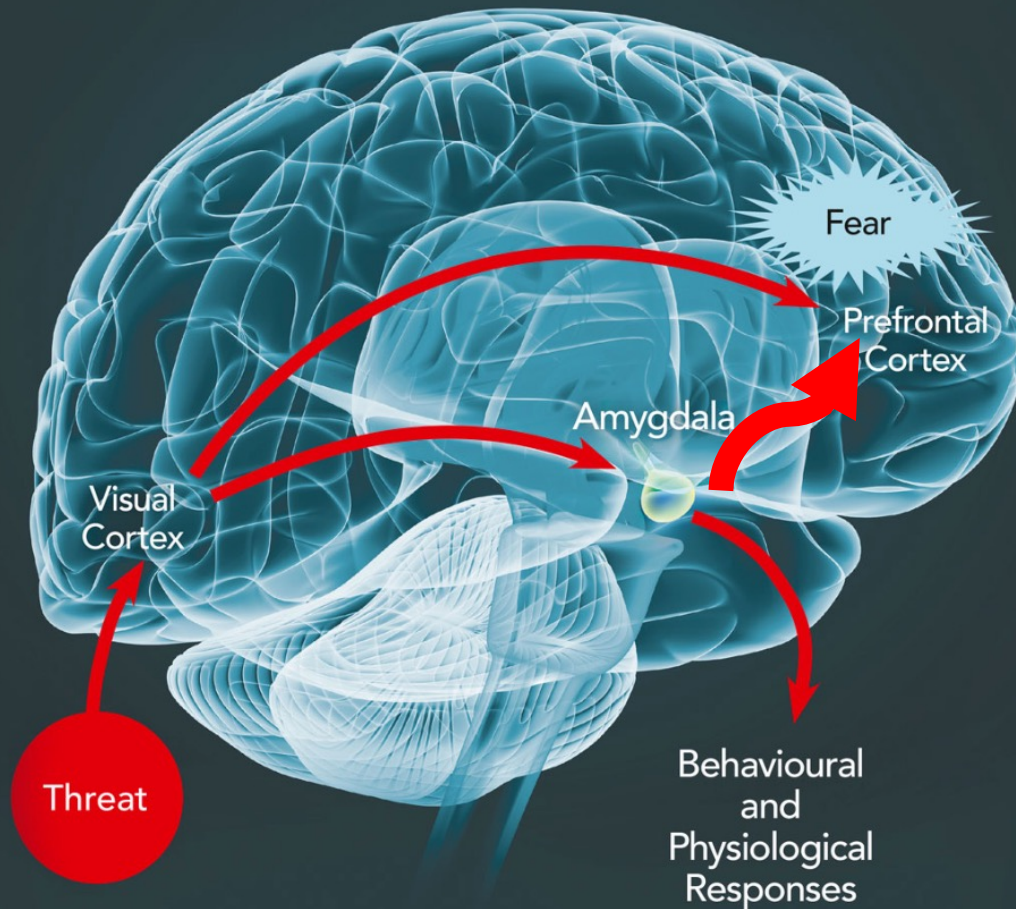


La Création d'Adam par Michelangelo Chapelle Sixtine





Combien de temps ça te prend pour « turn-off » l'amygdale ?



Une abondante littérature neuroscientifique sur la résilience confirme que l'amygdale est impliquée dans les expériences de peur et d'anxiété.

Un recouvrement rapide de l'amygdale pourrait signifier une stratégie efficace d'adaptation par rapport à l'adversité.

En effet, les indices centraux ou périphériques associés à la peur et à l'anxiété devraient diminuer plus rapidement si l'amygdale présente une diminution rapide de l'activation à la suite de l'exposition à un événement négatif.

(Le Doux, J le Moi Synaptique 2003) & <https://researchfeatures.com/2017/07/26/challenging-current-approaches-understanding-anxiety/>

Êtes-vous résilient.e ?



Échelle de résilience Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC 10; Campbell-Sills & Stein, 2007; Hébert et al., 2018)



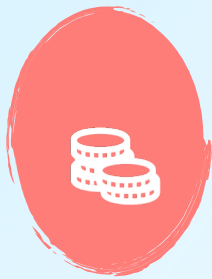
**Dans la vie de tous les jours
on n'est pas tous les mêmes**

À retenir !

La prévention, c'est l'affaire de tous!

MEMBRES DE L'ÉQUIPE-ÉCOLE	PROFESSIONNELS	PARENTS
• Valoriser et encourager la démarche de prévention des difficultés de comportement. • Fournir des ressources pour faciliter la mise en place de la démarche (soutien de professionnels, outils, temps de planification et d'analyse, etc.). • Échanger des informations à propos des comportements observés. • Partager des méthodes et des idées d'interventions. • Participer au renforcement des comportements appropriés manifestés par les élèves dans d'autres contextes (ex. : pendant le cours de musique).	• Fournir des conseils généraux à propos de l'observation des comportements et de leur analyse. • Fournir des outils qui permettent de recueillir des données sur le comportement des élèves. • Collaborer à l'analyse des comportements problématiques ou à l'identification d'interventions appropriées pour répondre aux besoins des élèves. • Offrir un soutien lors de la réalisation de certaines interventions. • Réaliser certaines interventions (ex. : enseignement explicite d'habiletés sociales en sous-groupes, ateliers sur la gestion des émotions, suivi psychoéducatif quotidien).	• Collaborer à l'analyse des comportements problématiques. • Entretenir une communication régulière pour s'informer du suivi qui est fait de la progression de l'enfant sur le plan comportemental. • Participer au renforcement des comportements appropriés manifestés par les élèves dans d'autres contextes (ex. : à la maison). • Participer à des rencontres d'information et de suivi.

Les OBSTACLES



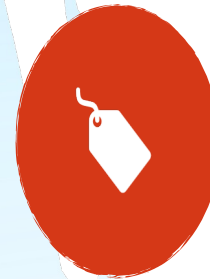
Manque de temps et de ressources



Différences culturelles, langagières et éducatives



manque de soutien externe à la collaboration de la part des employeurs , des administrateurs et des politiciens



Organisation scolaire qui ne favorise pas la collaboration école-famille-communauté et des pratiques scolaires de type traditionnel et efficaces seulement auprès d'un certain nombre de famille



un manque d'information et de formation reliées à la collaboration école-famille-**communauté**.

(Epstein, 1986; Sanders et al., 1999); Moles (1999)



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke



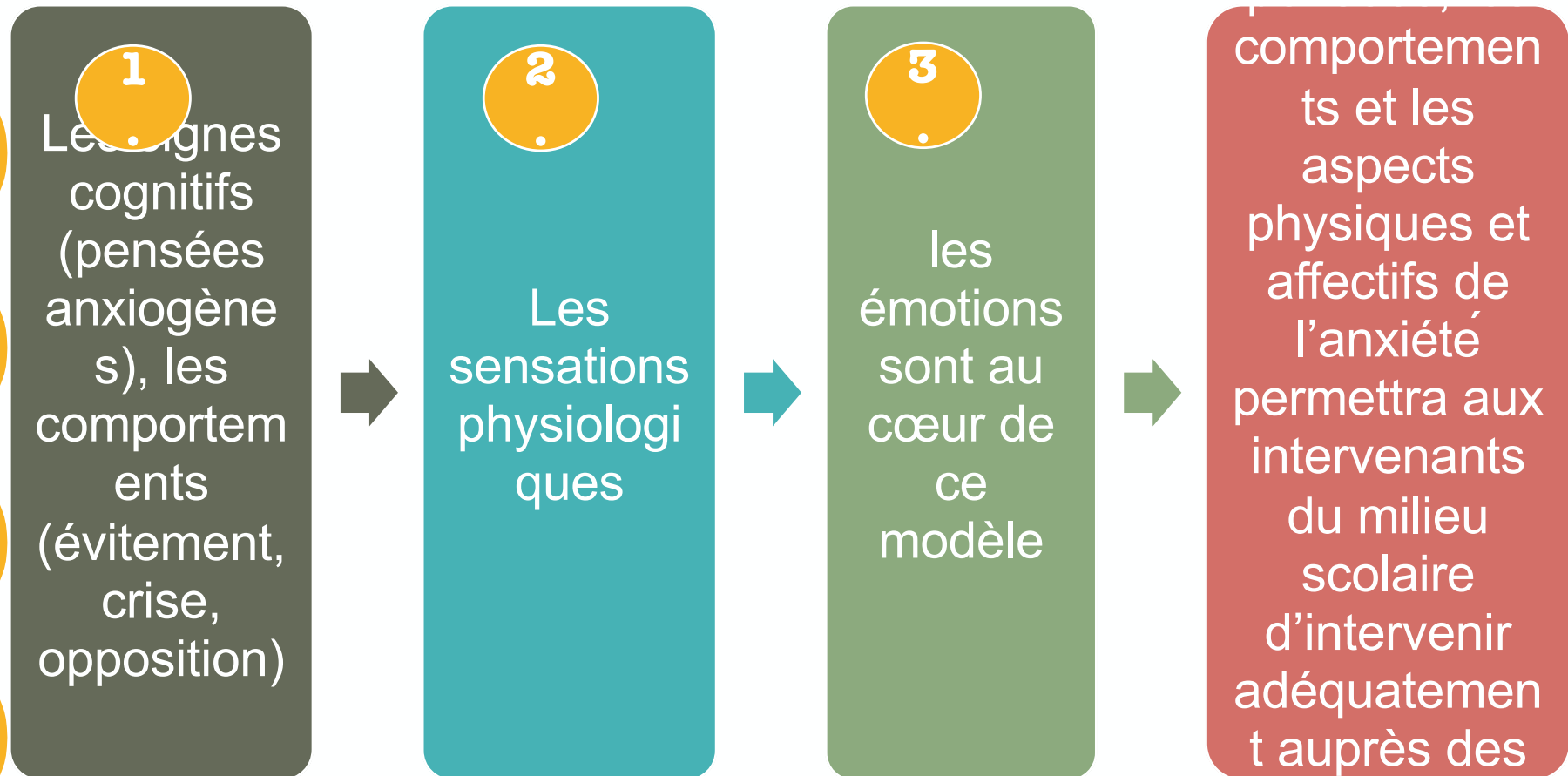
UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

L'anxiété chez l'enfant : Programme théorico-pratique HORS PISTE

Cherine Fahim, Ph.D Sciences neurologiques
Université de Montréal; Post-doc Université McGill
Lectrice Université de Fribourg, Suisse
Endoxa Neuroscience, Château de Vaumarcus



LE MODÈLE TRIPARTITE DE L'ANXIÉTÉ, TROIS COMPOSANTES EN INTERACTION



(Lang 1978 ; Servant, 2005 ; Spielberg, 1966 ; Zinbarg et Barlow, 1966 ; Beaulieu, 2024).



**Merci pour votre
attention !**

