



/ RECONNAÎTRE

17% des jeunes interrogés récemment ont dit qu'au cours du dernier mois, ils ont vécu un stress si extrême que cela les empêchait de fonctionner adéquatement.

Les adolescents anxieux ne sont pas nécessairement anxieux à propos de quelque chose en particulier; ils sont simplement anxieux. Dire à quelqu'un pourquoi il ne devrait pas se sentir anxieux l'amène à se sentir encore plus accablé et faible. Il se sent anxieux. Regardez cette réalité en face.

L'anxiété est enracinée dans l'avenir (« ... et si... ») et souvent elle semble irrationnelle pour les autres.

Les jeunes qui sont anxieux vont souvent se retirer, figer ou se fâcher lorsqu'ils sont poussés; ils manifestent des signes physiques comme une respiration rapide, un augmentation du rythme cardiaque, des yeux qui bougent rapidement, des maux de tête et des problèmes d'estomac.

/// RÉPONDRE

Parce que l'anxiété n'est pas enracinée dans la situation autant qu'elle est enracinée dans la personne, essayer d'expliquer l'inquiétude n'aide habituellement pas. La situation peut déclencher l'anxiété, mais une fois qu'elle est installée, la meilleure réponse sera de cheminer avec le jeune dans cette émotion plutôt que d'essayer de la faire disparaître.

// SE RAPPELER

Les personnes anxieuses se sentent déjà faibles et vulnérables, et une aide inadéquate peut les décourager davantage. Répondez de manière à les aider à surmonter leur anxiété plutôt que d'essayer de la « réparer ».

Les parents se sentent souvent dépassés par l'anxiété de leur jeune parce qu'elle semble irrationnelle et qu'elle dérange leur vie et leurs plans. Ils se demandent souvent si leur enfant ne réagit pas de façon excessive. Aidez les parents à s'éduquer et à trouver du soutien auprès d'autres parents en les dirigeant vers le CISSS local ou vers les ressources en ligne comme www.forcesociety.org (en anglais seulement) ou www.rightbyyou.ca/fr.

Les Écritures peuvent être l'une des 3 choses à inclure dans leur « Trousse de combat » (voir la section « Répondre »). L'épée de la vérité est puissante. Jos 1.9; Ps 118.6; 1 Pi 5.7; És 41.10; És 43.1-4.

Amenez le jeune à représenter son anxiété de façon imagée (ex. une tempête) et à ensuite imaginer qu'il rencontre Jésus au milieu de cette tempête. Être avec Jésus là et voir ce qu'il voit et fait peut être une très belle façon de présenter au jeune Celui qui le précède.

1. Aidez-le à commencer à comprendre et à « lire » son anxiété. Cela va l'aider à moins se sentir comme une victime sans défense. Quels sont les éléments déclencheurs? À quoi l'anxiété ressemble-t-elle lorsqu'il la sent s'approcher? Que se passe-t-il dans son corps?
2. Pratiquez l'empathie. Essayez de vous mettre à sa place et de réfléchir à ce que vous voyez. Écoutez-le parler de ce qu'il vit, sans juger si c'est valide ou non à vos yeux.
3. N'essayez pas de le sauver. Demandez-lui ce qu'il pense qu'il devrait faire en réponse à son anxiété, plutôt que de lui dire ce qu'il devrait faire.
4. S'il y a une situation particulièrement stressante, découpez-la en petites étapes et encouragez-le à faire le prochain petit pas pour le moment. Célébrez chaque réussite.
5. Créez une « trousse de combat ». Réfléchissez ensemble à 3 choses qu'il pourrait faire lorsqu'il commence à se sentir anxieux. Suggérez-lui de mettre ces idées dans son téléphone, son journal, une boîte spéciale qu'il gardera dans sa chambre ou son casier. Lorsque les signes d'anxiété arrivent, rappelez-lui d'aller chercher sa trousse de combat et de choisir une idée.
6. Aidez-le à créer un « pot d'inquiétudes » et choisissez un temps et un endroit spécifiques pour s'inquiéter chaque semaine. Quand l'inquiétude obsessive arrive, il l'écrit et la met dans le pot afin de s'inquiéter au moment déterminé. Cela peut l'aider à calmer les inquiétudes qui reviennent constamment dans son esprit.
7. Enseignez-lui à respirer comme les vagues qui entrent et sortent lentement, afin de calmer son cerveau et de prendre en charge son corps. À pratiquer quotidiennement pendant 5 minutes.

//// RESSOURCES

- Des habiletés d'adaptation saines sont essentielles pour traverser les périodes d'anxiété.
 -- Les adolescents anxieux ont souvent l'impression d'être seuls à se sentir ainsi. Les diriger vers ces sites Web peut les aider à comprendre le trouble et à entendre des choses qui peuvent les aider à se sentir un peu plus normaux au milieu de tout cela : www.youth.anxietybc.com/french//jeunessejecoute.ca // kelymentalhealth.ca/cc/fr.

** Si l'anxiété (ou ses symptômes) devient débilitante, une visite chez le médecin peut offrir un soutien supplémentaire, de même qu'un lien avec vos ressources locales en santé mentale pour les enfants et les jeunes.