

Nathalie Couture et Geneviève Marcotte,
psychologues

Illustrations de Nadia Berghella

Incredyable Moi

maîtrise son

anxiété



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Incroyable Moi maîtrise son anxiété : guide d'intervention illustré pour enfant / Nathalie Couture, Geneviève Marcotte.

Noms: Couture, Nathalie, 1971 - auteur. | Marcotte, Geneviève, 1975- auteur.

Collections: Collection Super héros.

Description: 2e édition revue et mise à jour. | Mention de collection: Collection Super héros

Identifiants: Canadiana 20200093363 | ISBN 9782924804506 (couverture souple)

Vedettes-matière: RVM: Angoisse chez l'enfant—Prévention—Ouvrages pour la jeunesse. | RVM: Angoisse chez l'enfant—Traitement—Ouvrages pour la jeunesse. | RVM: Gestion du stress chez l'enfant—Ouvrages pour la jeunesse. | RVMGF: Documents pour la jeunesse.

Classification: LCC BF723.A5 C68 2021 | CDD j155.4/1246—dc23

Auteurs : Nathalie Couture et Geneviève Marcotte

Illustrations : Nadia Berghella

Photographie de Geneviève Marcotte : Picaboo Photographie



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN de la 2^e édition : 978-2-924804-50-6
ISBN de la 1^{ère} édition : 978-2-923827-16-2
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2021
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 interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.



Il est interdit de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec



Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec



Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

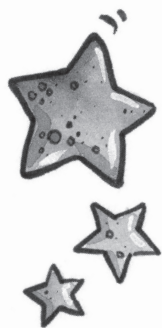


Table des matières

Mot à l'accompagnateur du super héros
(parent ou intervenant) 4

Qu'est-ce que l'anxiété ? 7

Maintenant, partons à l'aventure ! 10

SECTION 1

L'anxi... l'anxi quoi ? 12

SECTION 2

Quand ton corps crie « J'ai peur ! » 20

SECTION 3

Quand tes pensées crient « J'ai peur ! » 26

SECTION 4

Quand ton comportement crie « J'ai peur ! » 38

Bravo, tu es incroyable ! 45

Ressources utiles 46

Mot à l'accompagnateur du super héros

(parent ou intervenant)

**Si vous vous êtes procuré ce livre,
c'est qu'un enfant souffre et que
vous désirez l'aider. Vous êtes
possiblement tenté de vous rendre
directement à la première section,
mais les informations qui suivent sont
pertinentes. Prenez le temps de bien
les lire avant de commencer.**

Ce livre constitue un guide d'intervention étape par étape destiné aux enfants. Il leur permet de trouver une foule de manières de mieux gérer leur anxiété au quotidien. Les activités proposées se basent sur des approches reconnues comme efficaces, dans le domaine de la psychologie, pour traiter l'anxiété. Étant donné que l'application des activités proposées se fera peut-être sans la supervision d'un psychologue, nous

devions adapter les concepts théoriques et rendre le contenu simple et accessible. **Ainsi, ce livre n'est pas un outil diagnostique, ni un outil d'intervention professionnel pour les troubles anxieux. Il ne remplace en aucun cas une consultation auprès d'un professionnel.**

Nous avons privilégié l'utilisation de l'imaginaire de l'enfant dans les activités suggérées, ce qui rend ce livre agréable et intéressant pour la plupart des enfants. Bien que ce livre s'adresse à des enfants d'âge scolaire, il est possible que les plus jeunes d'entre eux rencontrent certaines difficultés et aient du mal à maîtriser tous les concepts. Dans ce cas, nous vous proposons de poursuivre la lecture en vous permettant de suggérer des pistes de réponse à l'enfant. Ce dernier pourra ainsi assimiler ce dont il est capable.

Ce livre a été conçu pour être lu avec l'enfant, par l'enfant lui-même s'il le désire ou par l'adulte. La lecture doit respecter l'ordre des sections et il est préférable que vous en lisiez une seule à la fois. Dans chaque section, vous retrouverez un mot adressé à l'adulte, lequel ne doit pas être lu à l'enfant, et une section s'adressant directement à l'enfant. Les activités destinées à l'enfant nécessitent une participation active de sa part. Toutefois, l'adulte peut alléger la tâche en inscrivant lui-même les réponses de l'enfant. Toutes

les sections ont leur pertinence. Une pause entre les sections est nécessaire pour permettre à l'enfant de s'approprier le contenu. Nous vous suggérons de vous assurer que l'enfant maîtrise bien le contenu d'une section avant de passer à la suivante. Prenez garde au désir de « faire vite » !

Lorsqu'un enfant vit de l'anxiété, il est fréquent de retrouver d'autres membres de sa famille aux prises avec les mêmes difficultés. Ainsi, les parents qui vivent de l'anxiété qui lisent ce livre peuvent trouver difficile d'accompagner leur enfant. Dans ce cas, il est suggéré de consulter un psychologue spécialisé en anxiété chez les enfants. **Il est également souhaitable de consulter si le problème ne s'améliore pas ou s'il s'intensifie.**

Enfin, nous souhaitons que ce livre vous permette de vivre des moments agréables et de mieux connaître l'enfant que vous accompagnez dans cette démarche. Vous constaterez certainement que ses ressources personnelles sont surprenantes.

Bonne lecture !

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Avant toute chose, il est essentiel de distinguer l'anxiété du stress. Mentionnons d'abord que le stress est normal et qu'il constitue un mécanisme d'adaptation fréquemment observé chez les individus. Il sert à informer la personne d'une situation stressante. Il l'aide alors à orienter son attention vers la recherche de solutions et à se mobiliser dans la mise en place des solutions envisagées.

Pour sa part, l'anxiété se caractérise par :

- » une crainte qui paraît démesurée en regard des situations;
- » des inquiétudes qui ne se résorbent pas alors que la situation préoccupante rentre dans l'ordre;
- » des préoccupations qui se manifestent sans raison valable;
- » une détresse qui atteint un niveau d'intensité tel qu'elle envahit l'existence et nuit au fonctionnement quotidien.

De toutes les pathologies développementales rencontrées chez les enfants et les adolescents, les troubles anxieux sont parmi les plus fréquents. Il existe différents troubles anxieux. Nous vous les présentons sommairement ici. Notez que les définitions qui suivent sont générales et ne font pas état des critères diagnostiques complets.

Anxiété généralisée

Forme d'anxiété excessive et persistante accompagnée d'une inquiétude à propos de domaines variés. La personne éprouve des symptômes physiques comme de l'agitation, de la fatigue, des difficultés de concentration et des perturbations du sommeil. Chez les enfants, cette forme d'anxiété est souvent liée à des inquiétudes relatives à la compétence ou à la qualité de leurs performances surtout scolaires et sportives. Ils peuvent aussi être préoccupés par la survenue d'événements catastrophiques (p. ex. un tremblement de terre).

Anxiété de séparation

Forme d'anxiété relative à la peur de l'enfant d'être séparé d'avec ses figures d'attachement (principalement ses parents) à un degré inapproprié du point de vue développemental. L'enfant craint qu'il arrive quelque chose de négatif à ses parents (p. ex. il a peur de les perdre). Il éprouve donc de la réticence à l'idée de s'en éloigner. Il peut aussi avoir des cauchemars et des symptômes physiques de détresse.

Anxiété sociale

Forme d'anxiété où la personne a peur d'être embarrassée, humiliée ou rejetée par les autres, par exemple. Elle peut alors éviter les interactions sociales et les situations qui impliquent la possibilité d'être observée. Chez les enfants, l'anxiété peut s'exprimer dans les situations sociales par des pleurs, des accès de colère ou des réactions de figement.

Agoraphobie

La personne agoraphobe craint, par exemple, d'utiliser des transports publics ou de se trouver dans des lieux clos, dans une file d'attente ou dans une foule. Elle pense qu'il sera difficile de s'échapper de

ces situations ou de trouver du secours en cas de survenue de symptômes de type panique ou d'autres symptômes gênants. La prévalence est basse chez les enfants.

Mutisme sélectif

Forme d'anxiété caractérisée par une incapacité régulière à parler dans des situations sociales dans lesquelles l'enfant est supposé parler (p. ex. à l'école), bien qu'il parle dans d'autres situations.

Phobie spécifique

Peur d'objets ou de situations en particulier (p. ex. peur des insectes, de prendre l'avion, de recevoir des injections, des hauteurs). Cette peur est persistante et disproportionnée par rapport au risque véritablement présent. Les peurs excessives sont assez communes chez les enfants, mais elles sont habituellement transitoires et seulement modérément invalidantes. De ce fait, elles sont considérées comme appropriées du point de vue du développement.

Trouble panique

La personne fait l'expérience d'attaques de panique récurrentes et inattendues et elle présente des préoccupations ou une inquiétude persistantes à l'idée d'avoir de nouvelles attaques de panique. Elle peut aussi modifier son comportement de manière inadaptée à cause des attaques de panique. Les attaques de panique sont des montées soudaines de peur intense ou de malaise intense qui atteignent leur apogée en quelques minutes. Celles-ci peuvent être accompagnées de symptômes physiques ou cognitifs. Ce trouble est plutôt rare chez les enfants.