

A C A D É M I E
dre.nadia
PSYCHOLOGUE | CONFÉRENCIÈRE | FORMATRICE S.A.

L'anxiété chez les jeunes enfants

Par Nadia Gagnier, Ph.D.
Septembre 2017
Garderie Les Petits Seigneurs

Présentations et ordre du jour

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Objectifs de la formation

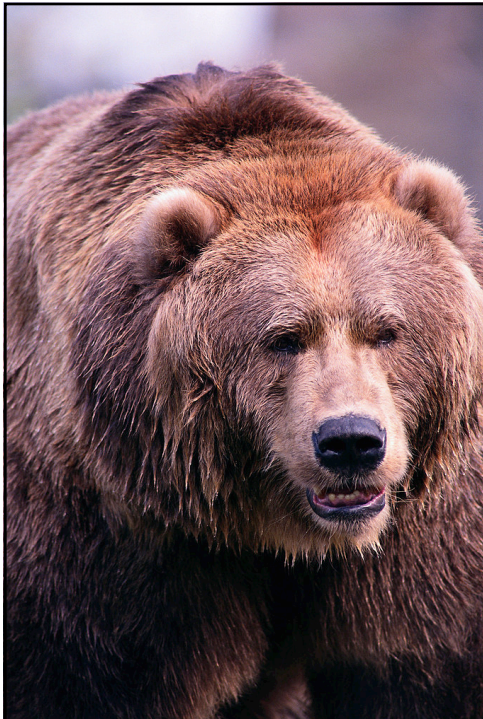


- Comprendre ce qu'est l'anxiété
- Distinguer l'anxiété normale de l'anxiété pathologique
- Connaître les différents troubles anxieux
- Connaître les facteurs de risque et les signes précurseurs chez les jeunes enfants
- Comprendre la base des techniques de TCC adaptées aux enfants, ados et adultes anxieux
- Savoir guider les parents vers des solutions pour prévenir le développement d'un trouble d'anxiété, si leur enfant est à risque ou en manifeste les signes précurseurs..

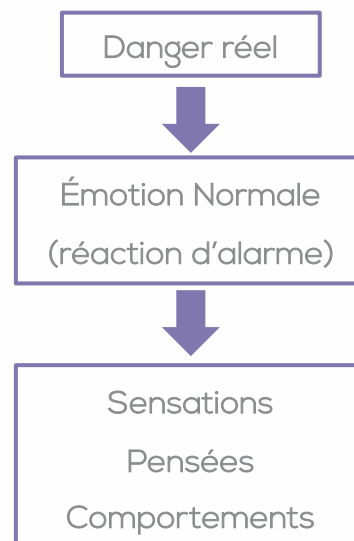
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Qu'est-ce que l'anxiété?

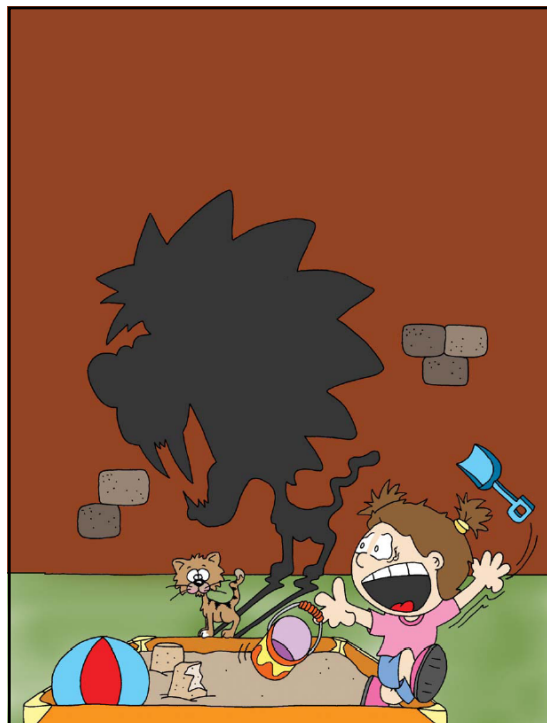
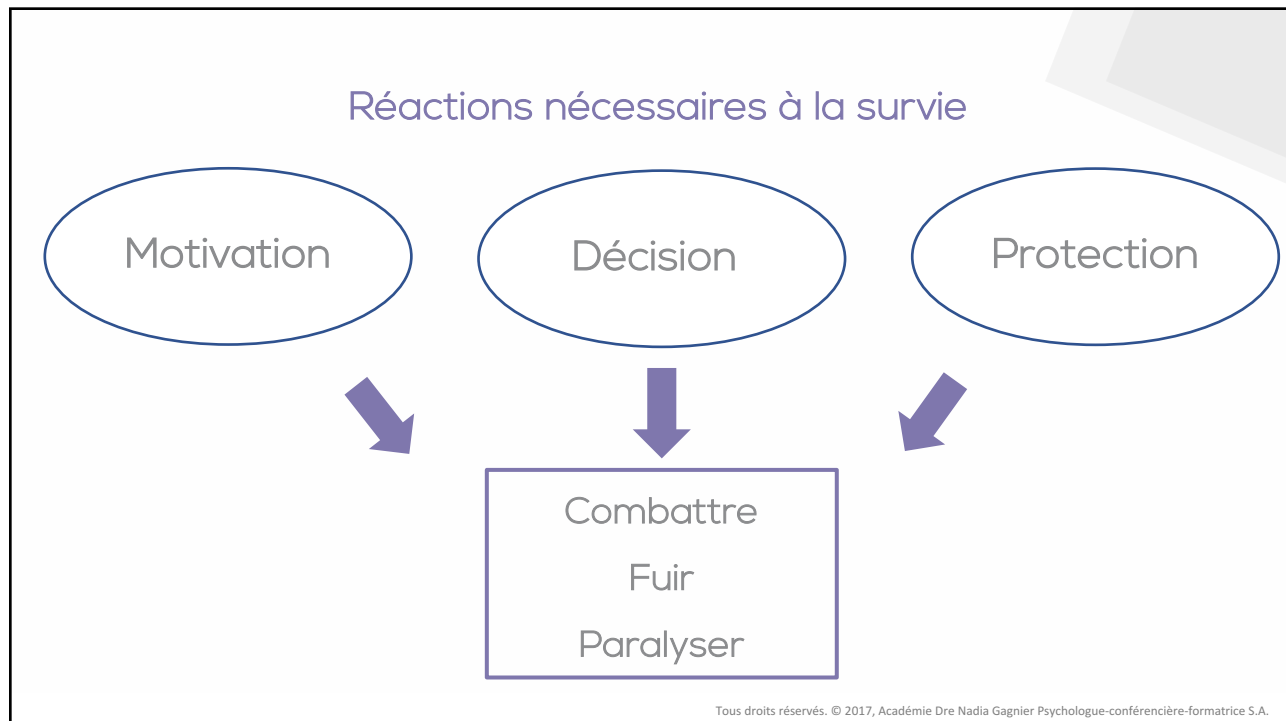
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



L'anxiété est une émotion utile!!



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



L'anxiété devient un problème lorsqu'elle est...

- Excessive
- Exagérée
- Paralysante
- Nuisible

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les différents troubles anxieux...

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les différents troubles anxieux (ce qui fait peur)

Trouble panique (agoraphobie):

- Les symptômes physiques, leurs conséquences et paniquer sans pouvoir fuir ou obtenir de l'aide

Phobie sociale:

- Mal paraître, être jugé négativement ou humilié

Trouble d'anxiété généralisé:

- L'incertitude

Trouble obsessionnel-compulsif:

- Les conséquences d'une pensée intrusive (involontaire et dérangeante)

Trouble de stress post-traumatique:

- L'événement traumatisant et son souvenir

Phobie spécifique

- Un stimulus spécifique (ex.: sang, injection, animaux, hauteurs, espaces clos, vomir...)

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les troubles anxieux spécifiques aux enfants

Ce sont les mêmes que pour les adultes... ajoutons:

- L'anxiété de séparation
- (La phobie scolaire)
- (L'anxiété de performance)



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'anxiété de séparation

- Anxiété excessive ressentie par l'enfant lorsqu'il doit se séparer de ses parents ou de lieux physiques connus.
 - Détresse
 - Craintes persistantes et excessives
 - Réticence ou refus face au changement (opposition)
 - Appréhension
 - Cauchemars
 - Plaintes d'ordre somatique
- Les symptômes doivent apparaître avant l'âge de 18 ans.
- L'âge de début gravite entre 7 et 9 ans, parfois un début précoce avant 6 ans.
- Répercussions importantes sur la vie (socialisation, apprentissages...)
- Souvent accompagné de phobies ou de TAG (intolérance à l'incertitude causée par l'absence des parents)

Ce n'est pas l'angoisse des 8 mois, qui elle, est normale !

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Phobie scolaire et anxiété de performance

Ce sont des termes à la mode, mais ce ne sont pas des catégories diagnostiques.

PHOBIE SCOLAIRE:

- Comme la phobie spécifique, mais vécue à l'école
- Peut être relié à un problème d'autonomie (ex.: s'habiller seul)
- L'évitement de l'école peut être causé par une dépression, des problèmes familiaux (ex.: violence, alcoolisme...) ou de comportement.
- L'enfant évite peut-être des intimidateurs!
- Éliminer: phobie sociale, anxiété de séparation, TAG, trouble panique, énurésie/encoprésie.



ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE:

- Perfectionnisme dans l'air du temps (société de performance)
- Mauvais perdants (trop axés sur le résultat, surenchère de l'estime de soi)

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Quelques statistiques

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les troubles anxieux sont en augmentation...

- 10 à 15% de la population
- Apparaissent tôt
- Traités tardivement
 - Tempérament inhibé
- Trouble d'anxiété généralisé
- Conséquences graves:
 - Dépression/suicide
 - Alcoolisme/toxicomanie
 - Isolement
 - Absentéisme
 - Décrochage scolaire, faible rendement

Points communs des troubles anxieux

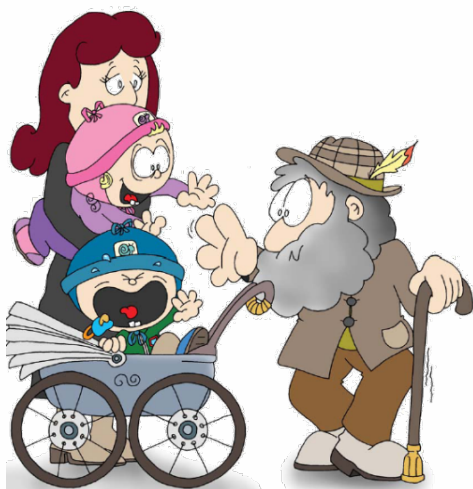
- Développement et facteurs de risque
- Distorsions cognitives et fausses croyances
- Faible sentiment d'efficacité personnelle
- Facteur de maintien

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Développement et facteurs de risque

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Génétique?



- Histoire familiale
 - Prévalence à 40%
- Tempérament Inhibé:
 - Se retire dans les situations nouvelles
 - Rapporte plus d'affect négatif
 - S'adapte plus lentement à la nouveauté
 - Plus calme, moins actif, moins intense

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

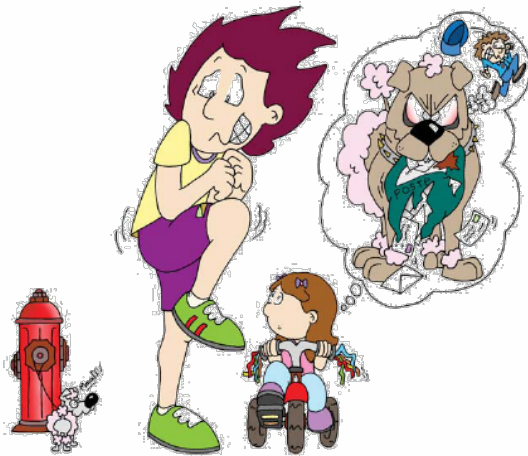
Les événements de la vie...



- Les traumatismes
 - Victime directe ou témoin
- Les nouvelles menaçantes
 - Actualités
 - Ex.: Cédrika Provencher

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

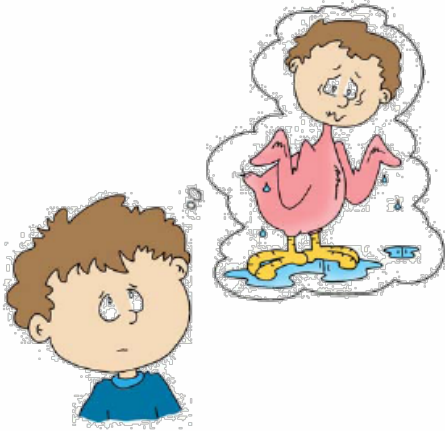
Les attitudes parentales...



- Surprotection
- Faire à la place de l'enfant
- Négligence
- Apprentissage social

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'enfant se crée une représentation mentale...



- De soi
 - Perception d'efficacité personnelle
- Du monde qui l'entoure
 - Signaux de danger

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Distorsions cognitives et fausses croyances

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Cognitions = pensée ou croyances...

- Exagération
 - Des conséquences négatives d'une situation
 - Des probabilités d'une situation
 - De l'imminence d'un danger

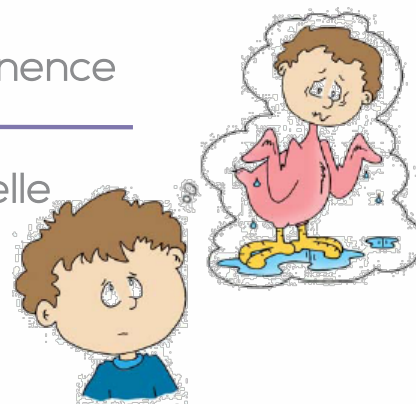
- Minimisation
 - De la capacité à affronter la situation
 - Des éléments de sécurité autour de soi

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'équation de l'anxiété!

Conséquences x Probabilité x Imminence

Perception d'efficacité personnelle



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

La stratégie de choix des personnes anxieuses...

L'évitement!

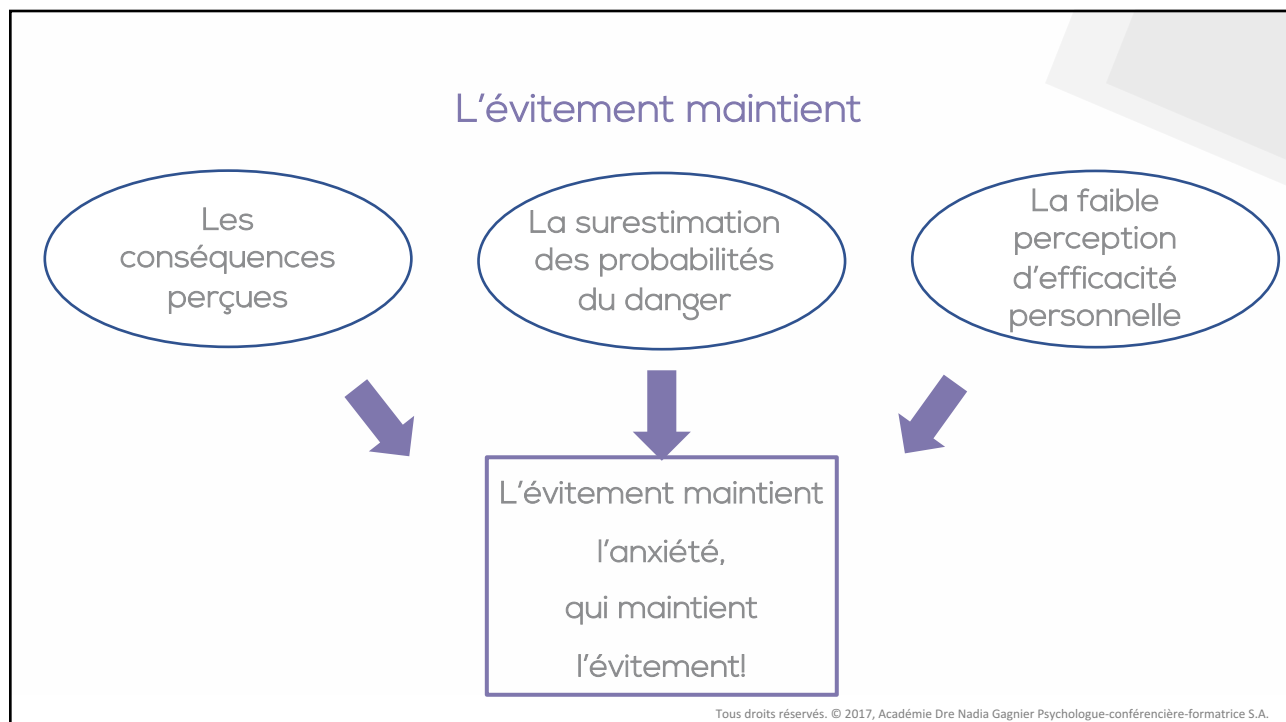
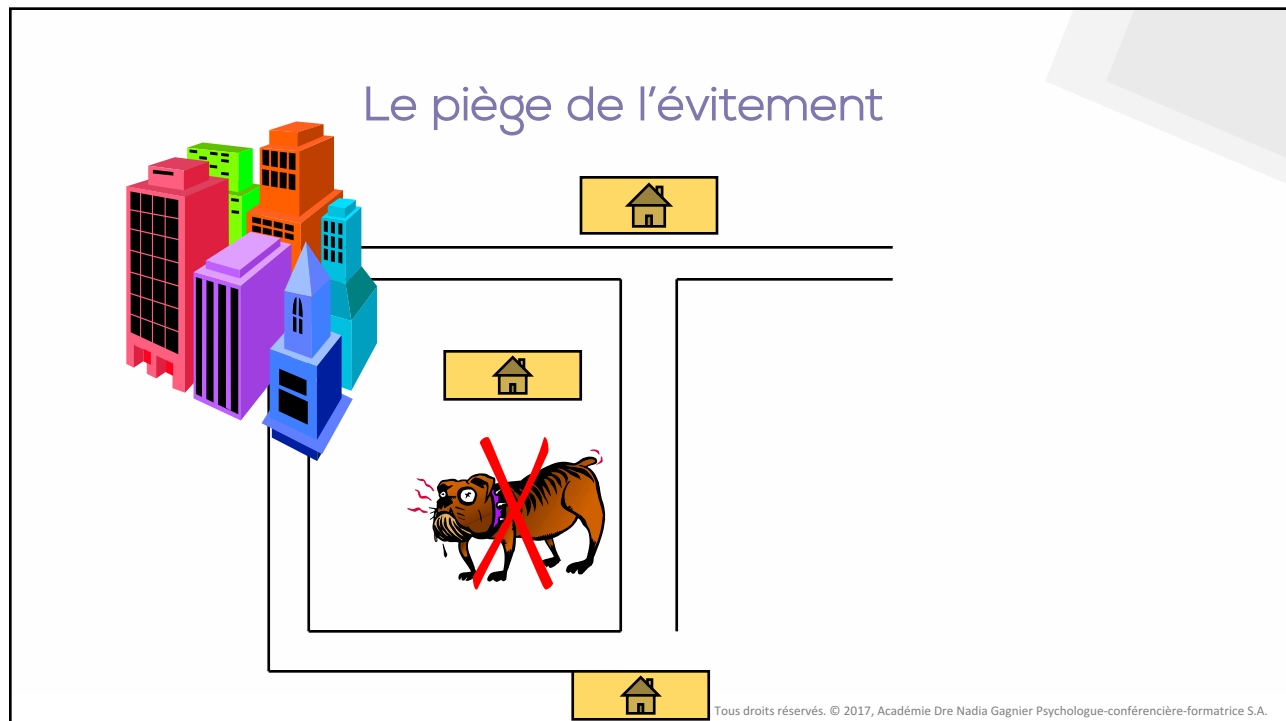
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



L'évitement

- Lors d'un danger réel...
 - L'évitement ou la fuite sont d'excellentes stratégies
- Face à un « faux » danger...
 - L'évitement est un piège!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



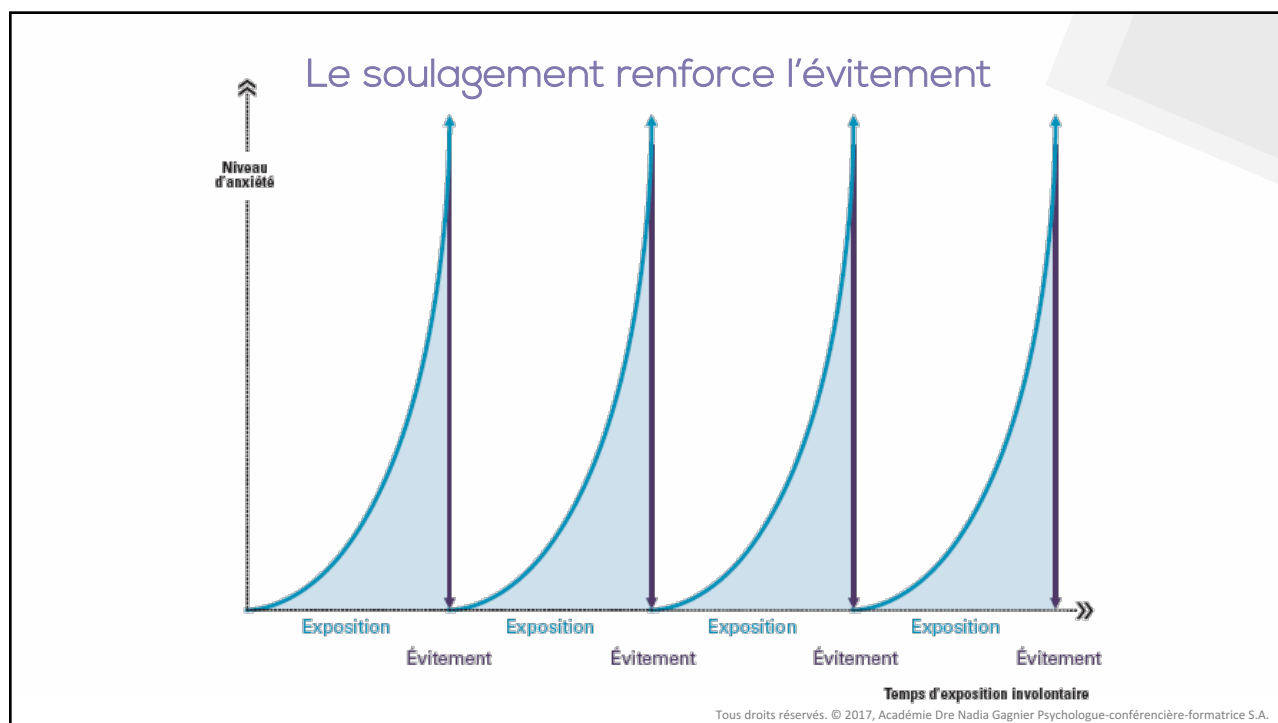
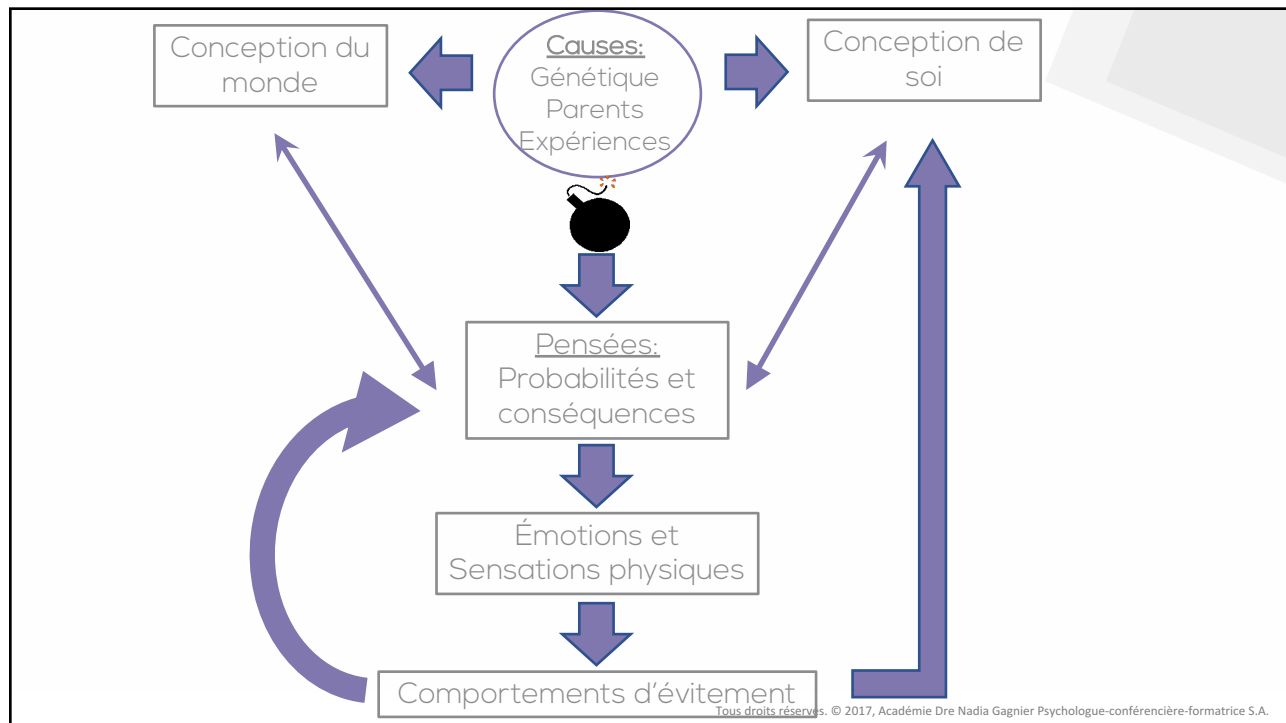


Tableau synthèse



Prévention et intervention précoce

Quand faut-il agir?

Lorsqu'un enfant est risqué:

- Tempérament inhibé
- Parent anxieux (apprentissage social et surprotection)
- Événements stressants

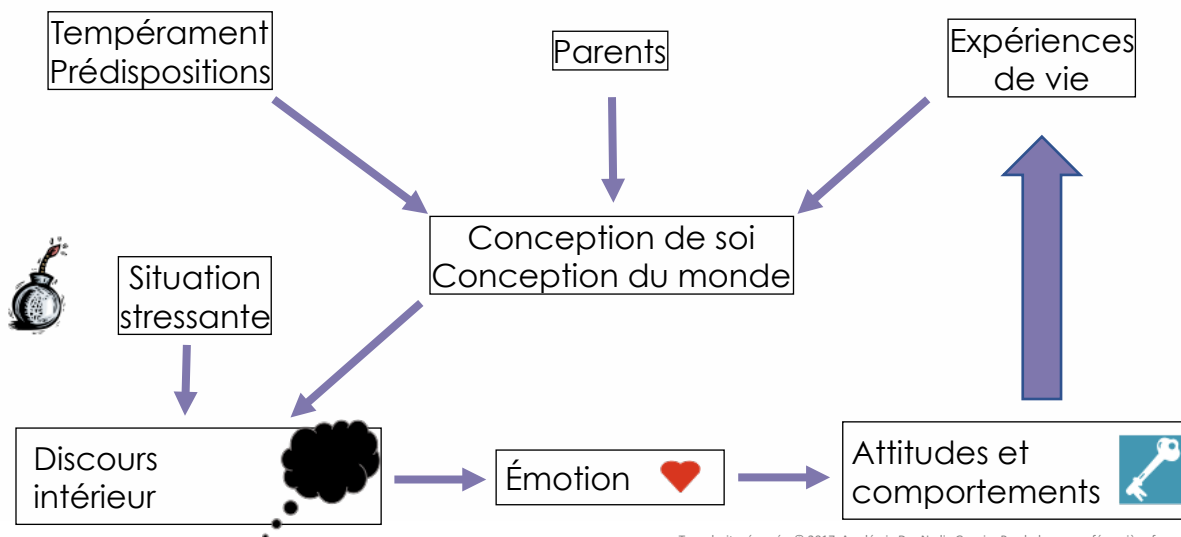
Quand l'enfant manifeste les signes précurseurs:

- Demandes incessantes de réassurance
- Évitement de diverses situations
- Refus de collaborer à certaines routines
- Verbalisation de sentiment de peur, d'anticipation
- Plaintes somatiques (maux de ventres, maux de tête, nausée)
- Se met en colère lorsque certaines routines ne sont pas respecté (rigidité de la pensée, besoin de contrôle)



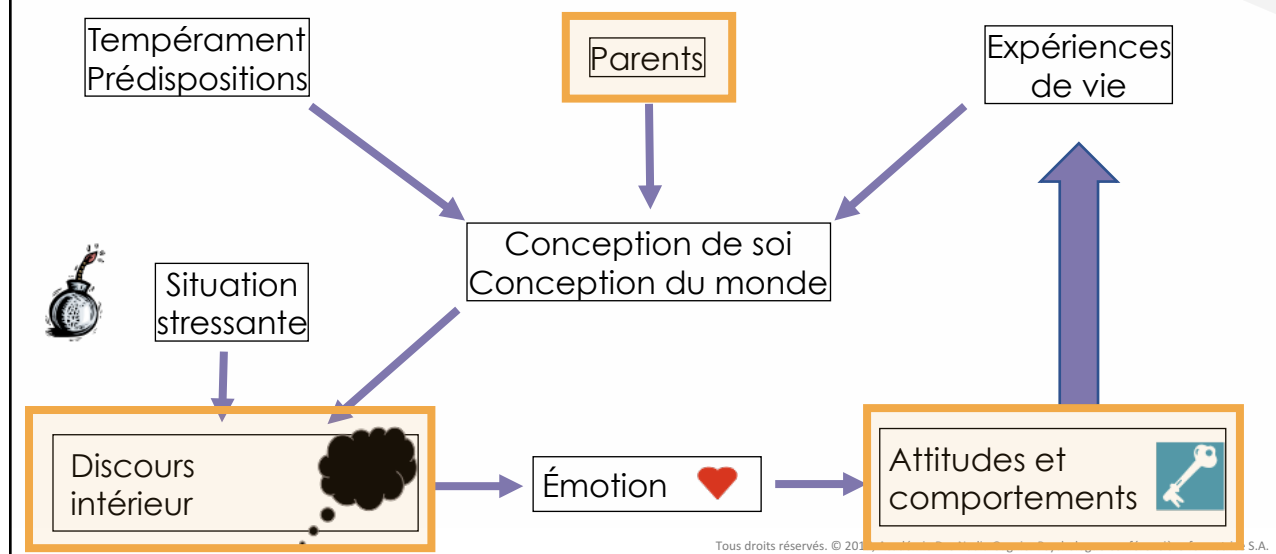
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Des facteurs historiques et actuels



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Des facteurs historiques et actuels



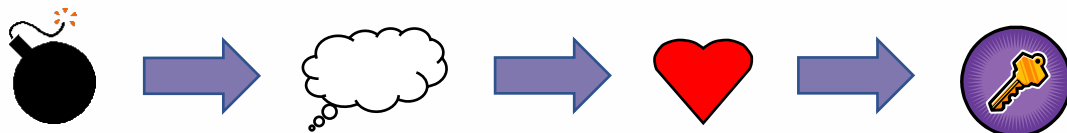
Selon l'âge de l'enfant...

- Lorsque l'enfant est d'âge préscolaire, il est préférable de travailler surtout avec ses parents... en faire ses co-thérapeutes!
- Lorsque l'enfant est d'âge scolaire, il faut évaluer différents points avant de déterminer le « dosage » de rencontres individuelles avec l'enfant et de rencontres avec ses parents.
 - Capacité d'abstraction de l'enfant
 - Motivation de l'enfant et son aisance avec le thérapeute
 - À quel point les attitudes parentales sont un facteur de risque et/ou de maintien!
- Il est toujours utile de voir les parents!

La thérapie cognitivo-comportementale

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

La TCC

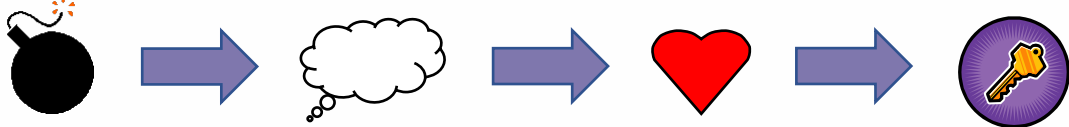


Travailler les pensées

- On les identifie
- On les remet en question
 - Et puis après!
 - Suis-je en train d'exagérer?
 - Est-ce qu'il y a des éléments de sécurité autour de moi?

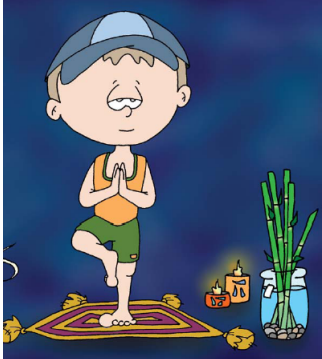
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

La TCC



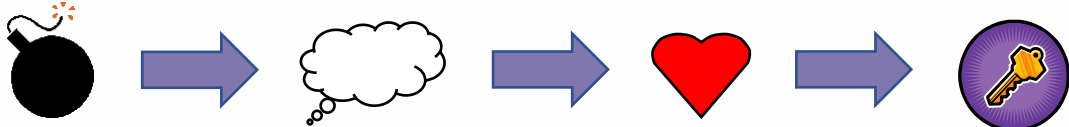
Travailler les émotions et les sensations

- Technique de respiration
- Technique de relaxation musculaire
 - Jacobson



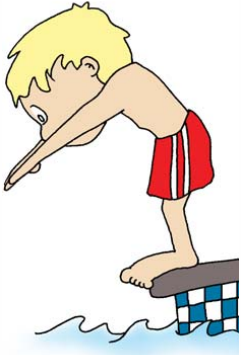
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

La TCC



Travailler les comportements

- Ne plus éviter
- Affronter ses peurs!



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Attention aux mythes!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



Bien des gens ont entendu parler du principe de l'exposition, selon lequel il faut affronter ses peurs...

Mais il y a un juste milieu entre...

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Permettre d'éviter...



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

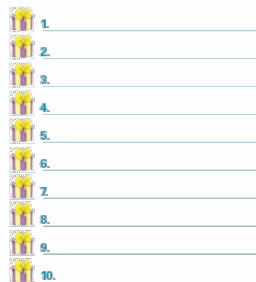
... et obliger à affronter !



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

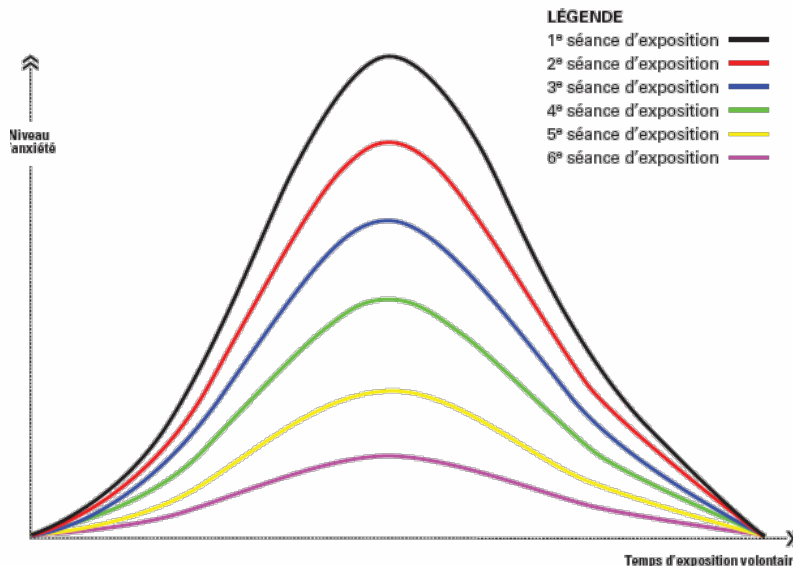
L'exposition doit être graduelle !

- Permet d'apprivoiser les peurs
- Permet d'ajuster la perception du danger
- Permet de gagner un sentiment d'efficacité personnelle



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'effet d'exposition



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

La prévention auprès des parents...

- Il ne faut pas banaliser la peur de l'enfant
 - Sa perception de danger est peut-être exagérée...
 - ...mais son sentiment est bien réel!
- On doit éviter de tenter de « plaquer » un discours faussement positif dans la tête de l'enfant... s'il n'y croit pas, il ne cessera pas ses demandes de réassurance!
- Il ne sert à rien de répondre sans se laisser aux demandes de réassurance de l'enfant... elles seront sans fin. C'est comme tenter de remplir un seau percé!
- Les attitudes parentales à favoriser sont plutôt:
 - Prendre au sérieux la peur de l'enfant... le respecter
 - L'aider à remettre en question ses croyances et ses pensées
 - L'encourager à faire des petits pas, graduellement.

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Conclusion



- Tout le monde vit de l'anxiété!
- L'anxiété se traite bien (TCC)
- Les peurs de l'enfance sont normales
- Soyez positifs!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

