

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ: MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX SOUTENIR MON ENFANT ET ADOLESCENT

CONFÉRENCE AUX PARENTS ANIMÉE PAR AUDE GAGNON-TREMBLAY

21/01/2026

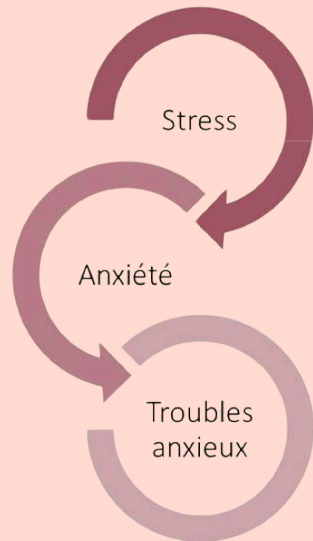
CONCEPTS CLÉS À DÉMYSTIFIER

STRESS: Une réponse physique et émotionnelle de courte durée qui survient lorsqu'un individu fait face à une menace physique ou psychologique.

- En **petite quantité**, le stress est sain, adaptatif et utile. Il permet de mobiliser de l'énergie afin de surmonter une difficulté ou atteindre un but (p. ex. étudier avant un examen).
- Or, **trop de stress** (fréquence ou durée prolongée) risque d'épuiser l'individu !

ANXIÉTÉ: Une réaction d'hyperactivité du système de réponse au stress qui se manifeste par une difficulté à s'adapter à de nouveaux contextes, à distinguer les signaux de danger et de sécurité et à modifier ses comportements.

- **Trois dimensions interactives de l'anxiété:** 1) pensées, 2) émotions et 3) comportements.
- Les émotions et les sensations physiques désagréables renforcent les pensées négatives et motivent l'adoption de comportements inadaptés comme l'évitement.



★ **Agir dès les premiers signes de stress prévient l'escalade des difficultés!**

STRATÉGIES À PRIORISER AFIN DE PRÉVENIR ET GÉRER LES MANIFESTATIONS

	Pensées	Émotions	Comportements
QUOI PRIORISER ?	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les pensées• Moduler les pensées (intensité, durée, fréquence)• Diminuer les réponses de réconfort	<ul style="list-style-type: none">• Identifier les émotions (p. ex. <i>tableau de émotions</i>)• Exprimer adéquatement les émotions	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre et moduler les comportements (intensité, durée, fréquence)• Éviter l'évitement et encourager les bons comportements
COMMENT AGIR ?	<ul style="list-style-type: none">• Transmettre des informations théoriques et pratiques sur le stress et l'anxiété• Restructuration cognitive (<i>mes pensées sont-elles réalistes?</i>)• Enseigner des techniques de relaxation (p. ex. <i>respiration</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître les émotions de l'enfant et de l'adulte• Reformuler et refléter les émotions ressentis• Enseignement de stratégies d'autorégulation émotionnelle (p. ex. <i>routine de régulation</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Jouer au détective (<i>que se cache-t-il derrière le comportement?</i>)• Entraînement à la résolution de problèmes (4 étapes: 1) <i>identifier le problème</i>, 2) <i>proposer des solutions alternatives</i>, 3) <i>choisir la solution</i>, 4) <i>l'expérimenter et l'évaluer</i>)• Renforcer les comportements d'approche à la nouveauté par des félicitations et activités agréables pour l'enfant• Créer des échanges non axés sur l'anxiété (<i>prioriser le plaisir!</i>)
	Quoi éviter?		
	<ul style="list-style-type: none">• Attention négative à l'enfant• Ignorance intentionnelle ou évitement de l'enfant• Contrôle parental	<ul style="list-style-type: none">• Accommodation (décider ou faire à la place de l'enfant) et hyperprotection• Pression et exigences trop élevées	

★ **Quelle posture adopter dans l'intervention?** L'adulte doit être sensible aux besoins de l'enfant, le superviser, le soutenir et l'encourager tout en respectant son autonomie grandissante. Il doit aussi réguler ses propres pensées, émotions et comportements *avant* d'intervenir auprès de l'enfant.

Abonnez-vous à nos plateformes et découvrez notre balado !



Pour citer cette infographie : Gagnon-Tremblay, A. et Bernard, M. (2026). *Le stress et l'anxiété: mieux comprendre pour mieux soutenir mon enfant et adolescent*. Unité Mixte de recherche Synergia. Université Laval.

Pour aller plus loin

