

L'anxiété chez les enfants et les adolescents

Par Ian Manion

Pour le Projet Santé mentale des enfants RBC

Il est tout à fait normal et courant que les gens ressentent du stress, de l'inquiétude ou des craintes face à certaines choses ou à certaines situations. Un certain degré de nervosité peut cependant être bénéfique – il nous motive à bien nous préparer à un examen, par exemple, ou à pratiquer assidûment un sport ou une autre activité. Devant un défi ou un danger réel, la peur peut aussi nous inciter à la prudence et nous aider à faire les bons choix. En fait, presque tout le monde éprouve de l'anxiété à certains moments de sa vie. Pour la plupart des gens, c'est un sentiment normal qui découle d'une situation ou d'un événement temporaire (prendre la parole en public, par exemple).

Les craintes et les inquiétudes relèvent toutefois des troubles anxieux lorsque leur intensité vient perturber l'enfant ou l'adolescent dans son fonctionnement quotidien. Il y a toujours quelque 6 % des enfants ou adolescents qui ont un trouble anxieux assez grave pour exiger une quelconque forme de traitement. Les jeunes peuvent manifester différents troubles anxieux, et parfois plus d'un trouble à la fois. On remarque par exemple que les troubles anxieux vont souvent de pair avec la dépression. Les jeunes anxieux, en outre, ont tendance à consommer de la drogue pour tenter de soulager leur malaise.

Les causes :

Les troubles anxieux peuvent survenir pour des raisons diverses et complexes. Ils touchent particulièrement les enfants et les adolescents qui ont un parent anxieux ou dépressif, notamment parce que les troubles anxieux peuvent avoir des origines génétiques. Les parents anxieux ou dépressifs manifestent eux-mêmes des symptômes qui risquent d'alimenter l'anxiété de leur enfant ou de lui apprendre des stratégies d'adaptation malsaines (l'évitement des situations anxiogènes, par exemple). De par leur propre expérience, ces parents peuvent toutefois être en mesure de déceler le problème d'anxiété de leur enfant, ce qui leur permet de lui apprendre de saines stratégies d'adaptation ou d'obtenir rapidement l'aide nécessaire. Les événements traumatisants font aussi partie des déclencheurs d'anxiété grave. En l'absence de traitement approprié, un trouble qui apparaît durant l'enfance peut persister toute la vie durant. Si un enfant est anxieux au point d'avoir des difficultés scolaires ou sociales par rapport à ce qui serait normal à son âge, il est souhaitable de consulter un professionnel de la santé.

Des signes à surveiller :

- **Symptômes physiques** (crampes d'estomac, maux de tête, vomissements et diarrhée, faiblesses, picotements aux mains ou au visage, jambes molles, étourdissements).
- **Symptômes émotionnels** (colère, tristesse, frustration, désespoir et gêne démesurés par rapport à une situation donnée; inquiétude chronique qui se manifeste des heures, des jours ou même des semaines avant un événement).
- **Symptômes comportementaux** (troubles du sommeil et cauchemars, évitement systématique de certains amis ou de certaines activités ou situations). Un jeune peut également avoir besoin d'être rassuré à répétition, ou encore demander régulièrement pardon aux gens quand il n'a rien à se faire pardonner.

Les combinaisons de symptômes varient de façon marquée d'un jeune à un autre, et elles peuvent aussi changer avec le temps chez un même enfant ou adolescent. Il faut surtout rester à l'affût des manifestations d'anxiété qui perturbent le fonctionnement quotidien. Certains symptômes peuvent apparaître dès la toute petite enfance. D'autres sont liés à de profonds

changements du comportement à la maison, en public ou à l'école – c'est d'ailleurs ce qui permet parfois à l'entourage de déceler un trouble.

Des conseils aux parents :

- Aidez votre enfant à rester en bonne santé physique et à conserver de bonnes habitudes de vie (régime alimentaire équilibré, heures de sommeil suffisantes, activité physique régulière, moments de loisirs et de détente).
- Soyez patients et rassurants. Montrez à votre enfant que vous le croyez tout à fait capable de composer avec les situations anxiogènes. Communiquez ouvertement avec lui et assurez-vous qu'il est à l'aise de communiquer ouvertement avec vous.
- Récompensez les stratégies d'adaptation saines et félicitez votre enfant pour chaque petite victoire. Mettez l'accent sur les efforts qu'il fait pour affronter ses inquiétudes et les gérer.
- Sachez contenir votre propre anxiété pour qu'elle ne pèse pas à votre enfant. Comportez-vous en véritable modèle de saine adaptation au stress.
- Donnez à votre enfant l'occasion de surmonter ses peurs et d'en être fier : incitez-le à se mettre en situation anxiogène avec vous ou un autre aidant, pour pouvoir trouver petit à petit des stratégies d'adaptation qui lui conviennent.
- Apprenez à votre enfant à s'encourager et à se féliciter lui-même intérieurement.
- Vérifiez s'il y a des sources extérieures de stress qui pourraient demander votre intervention (de l'intimidation à l'école, par exemple, ou encore des conflits manifestes entre papa et maman).

Le traitement

Heureusement, on sait aujourd'hui traiter efficacement les troubles anxieux chez la plupart des enfants et des adolescents. La thérapie comportementale et cognitive est considérée comme la plus appropriée pour les enfants de plus de six ans et les adolescents. Si cette forme de thérapie n'amène pas de progrès suffisants, on peut aussi prescrire des médicaments.