

## **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.

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.

Les troubles anxieux peuvent survenir pour des raisons diverses et complexes. 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.

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. 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.

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.