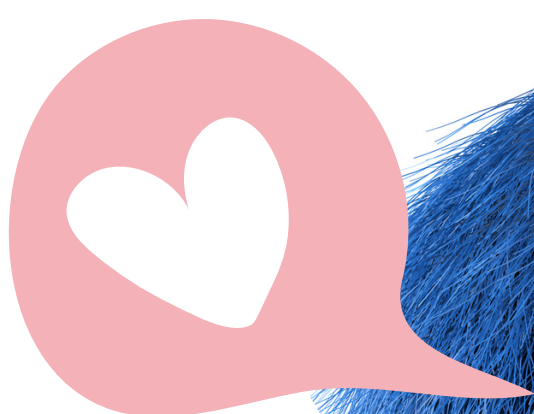


L'ANXIÉTÉ UNE BESTIOLE QUI A BESOIN D'AMOUR



**GUIDE PRATIQUE POUR
APPRIVOISER LA BÊTE**

Écrit par

Nadia Fortin, Éducatrice Spécialisée





À PROPOS DE MOI...

Je m'appelle Nadia Fortin, éducatrice spécialisée depuis plus de 13 ans. J'ai démarré la pratique privée en octobre 2022. Je suis avant tout une femme créative, ouverte d'esprit, passionnée par tout ce qui touche le développement personnel et l'humain. Je suis maman d'un magnifique garçon. Professionnellement, j'ai travaillé auprès d'une clientèle en santé mentale adulte et la majorité de ma carrière auprès d'enfants et d'adolescents dans le milieu scolaire.

SERVICE DE RELATION D'AIDE POUR LES JEUNES ET ADULTES DE 8 ANS ET PLUS

- Relation d'aide ;
- Suivi pour une saine gestion des émotions et de l'anxiété;
- Développement de la confiance en soi;
- Croissance personnelle;
- Aide pour les problèmes relationnels et personnels;
- Accompagnement personnalisé à la personne et ses besoins.



MA MISSION

Outiller et soutenir les jeunes et adultes de 8 ans et plus dans le but d'atteindre et de maintenir un équilibre dans leur vie, de faire rayonner leurs diamants intérieurs, le tout dans une approche bienveillante, sincère et créative.

CONTACT



418-618-3181



intervenante.nadiafortin@gmail.com



www.nadiafortin.com



LE STRESS

Aujourd'hui, on parle tellement de stress comme un ennemi que l'on oublie sa fonction qui est de nous protéger et de nous fournir l'énergie nécessaire pour se dépasser.

Le stress est essentiel pour notre survie et il est même sain pour relever les défis. Celui-ci te permet de te donner l'énergie nécessaire pour te dépasser, que ce soit lors d'une entrevue, une prestation, une compétition, un examen, une présentation orale, etc.

Le stress te permet aussi de te protéger des dangers réels et immédiats. L'hormone de stress se déclenche lorsque tu es soumis à une pression ou une agression. C'est ton corps qui veut t'aider à te préparer contre un danger. Celui-ci est utile pour ta survie et il disparaît généralement après que l'obstacle ou l'événement soit passé.



CE QU'IL SE PASSE DANS TON CORPS QUAND L'ALARME SE DÉCLENCHE

Lorsque la réaction d'urgence est enclenchée, tout le corps est sollicité. Il peut survenir des symptômes désagréables, mais qui sont sans danger pour toi.

VOICI CE QU'IL SE PASSE :

- Le niveau de sucre dans le sang augmente;
- Les pupilles se dilatent;
- Le cœur s'accélère;
- Les muscles se tendent;
- Le sang dans les mains et les jambes diminue;
- Le flux sanguin circule davantage dans le tronc et la tête;
- Les glandes sudoripares s'activent ce qui cause la transpiration;
- Les sens s'aiguisent.

Ces changements sont normaux et vitaux. Lorsque l'alarme se déclenche, ton corps réagit instantanément pour te donner l'énergie nécessaire pour réagir.



LE STRESS C'EST DU "CINÉ"

Sonia Lupien définit 4 causes universelles au stress, n'importe quel individu et peu importe son âge, peut ressentir du stress devant l'une de ces situations :

CONTRÔLE FAIBLE
IMPRÉVISIBILITÉ
NOUVEAUTÉ
ÉGO MENACÉ

L'ANXIÉTÉ... QUAND LE SYSTÈME D'ALARME EST TROP SENSIBLE!



L'anxiété, c'est lorsque l'on anticipe le danger, qu'il soit réel ou imaginé. Notre corps ne sait pas faire la différence entre un danger réel ou l'anticipation. C'est comme si ton détecteur de fumée sonnait sans cesse alors qu'il n'y a pas de feu. C'est à ce moment que l'on parle d'anxiété.

L'anxiété se traduit par une tendance à anticiper ou grossir une situation. Il peut même arriver que la personne s' imagine des scénarios catastrophiques en prévision de sa communication orale par exemple. Tu es tellement dans tes peurs que tes perceptions te jouent des tours et que, dans les faits, il y a peu de chance que lesdites anticipations se produisent.

Les symptômes de l'anxiété peuvent aussi t'indiquer que tu as omis de vivre une émotion, de régler une situation qui t'a dérangé ou de respecter un de tes besoins. Elle peut alors servir de rappel afin de t'aider et te signifier que tu as oublié un petit quelque chose... Soit de prendre soin de toi ou même t'indiquer que tu es dans la mauvaise direction!

SAVAIS-TU QUE...?

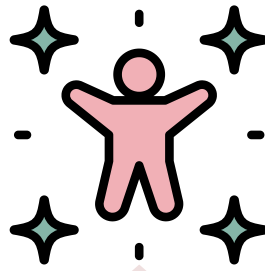
Tes habitudes de vie ont un rôle à jouer en ce qui concerne l'anxiété. C'est d'ailleurs un élément très important dans notre capacité à gérer nos émotions. Si tes besoins de base ne sont pas bien comblés, tu seras davantage enclin à faire de l'anxiété.

Je te conseille donc de :

- ***Dormir suffisamment;***
- ***D'avoir une alimentation équilibrée;***
- ***De bouger.***

LA COURBE DU STRESS

Selon Yerkes Dodson (1906)



Stimulation

Zone de réalisation

Perturbation émotionnelle

Niveau de performance

Fatigue
Ennui
Inactivité
Sommeil

Absence de stress

Satisfaction
Performance
Créativité
Progression
Confiance
Initiative

Pression
Fatigue
Anxiété
Résistance
Épuisement
Perte de contrôle
Panique
Burn out
Dépression

Excès de stress

Niveau de stress

Ce tableau image à merveille ce que le stress peut t'apporter s'il est bien dosé. À l'inverse, sans le stress, cela te rend inactif, fatigué et tu manques d'entrain. En trop grande charge, le stress t'amène vers le bas, te crée de la pression, un sentiment de panique, voire même l'épuisement. Il est important de se souvenir que le stress est un allié lorsque l'on sait travailler avec lui.

QUEL EST LE RAPPORT AVEC LA BESTIOLE ?



Imagine que l'anxiété est une petite bête en dedans toi qui cohabites en permanence, tu n'as pas demandé à avoir de locataire... Mais cette bestiole a élu domicile à l'intérieur de toi. Celle-ci tient tellement à toi qu'elle désire te protéger à tout prix...

Cette bestiole est envahissante à tes yeux et tu voudrais t'en débarrasser. Pour se faire, tu tenteras plusieurs choses pour avoir la paix.

Pour l'éviter, tu peux l'ignorer en espérant qu'elle s'en aille... Le problème avec cette technique c'est qu'en l'ignorant, la bête (alias l'anxiété) reviendra à plus forte intensité (avec ses symptômes désagréables) afin de te faire savoir qu'elle est là et que tu l'ignores. Donc, ton embarras sera de plus en plus grand pour qu'enfin tu lui donnes ton attention... Tu pourrais l'affronter en lui demandant constamment pourquoi elle est là et lui dire de s'en aller. En faisant cela, elle prendra davantage de place, parce que tu lui donnes beaucoup trop d'attention sans vraiment faire des choses qui corrigent ton problème. Ce qui encore une fois te causera beaucoup d'inconvénients. C'est comme si tu refusais d'accueillir une partie de toi.



En fait, la bestiole (alias l'anxiété) a besoin d'être reconnue et écoutée. Elle a besoin qu'on prenne soin d'elle. Tu dois donc faire des compromis avec ce locataire. Fais-lui savoir que tu es là et que tu en prends soin, que tu la reconnais. (Prends soin de TOI) Cette bestiole n'est que le symptôme du message qu'elle veut te livrer. C'est une partie de toi.

Si tu apprends à l'écouter et à la reconnaître, ton système d'alarme deviendra moins sensible et tu pourras utiliser cette bestiole afin d'être à l'écoute de tes besoins, te guider et vivre plus sereinement.

Donne-lui de l'amour et tu t'en donneras par la même occasion!

SIGNAUX POUR PRÉVENIR L'INVASION

Apprendre à se connaître et à identifier les signes de l'anxiété peuvent t'aider à t'apaiser avant d'être trop à vif. L'idée, c'est que lorsque tu détectes les signes, tu puisses appliquer tes stratégies d'apaisement.

Coche les signaux émotionnels et physiques qui te correspondent lorsque l'anxiété monte.

☐ **Cœur qui bat vite**

☐ **Concentration difficile**

☐ **Pensée illogique**

☐ **Difficulté de sommeil**

☐ **Inquiétude /peur**

☐ **Insécurité**

☐ **Colère**

☐ **Hypervigilance**

☐ **Tremblement**

☐ **Vision trouble**

☐ **Étourdissement**

☐ **Tension cou et dos**

☐ **Évitement**

☐ **Procrastination**

☐ **Opposition/
Confrontation**

☐ **Irritabilité**

☐ **Découragement**

☐ **Panique**

☐ **Tristesse**

☐ **Perte de motivation**

☐ **Respiration rapide**

☐ **Sensation de ne plus pouvoir respirer**

☐ **Maux de ventre /cœur**

☐ **Transpiration**

☐ **Envie de crier ou frapper**

☐ **Crise de larme**

☐ **Indécision**

☐ **Dramatisation**

☐ **Susceptibilité**

☐ **Agitation physique et verbale**

STRATÉGIES POUR T'APAISER

Chaque personne est différente ce qui veut dire que les symptômes d'anxiété peuvent se présenter de diverses façons. C'est la même chose pour les stratégies. À toi de définir ce qui te convient le mieux selon ton degré d'aisance. Je te conseille d'appliquer tes stratégies dès les premiers symptômes de stress.

5 choses que je vois

Nomme 5 choses que tu vois ici et maintenant.

Par exemple :

Je suis ici et maintenant, il y a un mur vert, une guitare, des fleurs roses, etc.



Mettre ton attention dans tes pieds

Ressentir ton talon, la plante de tes pieds et tes orteils sur le sol permet de te ramener au moment présent.

Tu peux même frotter tes pieds au sol.



Fais une activité qui te fais du bien :

- Prendre une marche
- Pratiquer le sport de ton choix
- Écrire ce qui te tracasse
- Écouter de la musique
- Tenir un journal
- Dessiner
- Prendre un bain chaud



Visualise un lieu où tu te sens bien



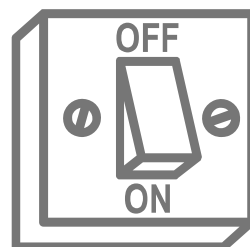
Imagine les odeurs, les sons et différentes sensations, comme le vent et les rayons du soleil. Tu peux visiter cet endroit autant de fois que tu en as besoin.

STRATÉGIES POUR T'APAISER

Parle à ton cerveau ou à la bête poilue...

Quand les peurs s'emballent dans ta tête et que la "bête poilue" en fait trop, dis-lui que tu n'es pas disponible pour ses scénarios catastrophiques (raccroche la ligne).

Tu peux aussi imaginer un interrupteur et le mettre à « OFF » toutes les fois que les peurs prennent trop de place.



Débarrasse-toi de la peur

Choisis une pierre qui représente ta peur, tu peux même écrire ce qui te tracasse sur celle-ci. Lorsque tu es prêt, lance-la le plus loin possible de toi.



À TOI LE PARENT QUI ACCOMPAGNE TON ENFANT

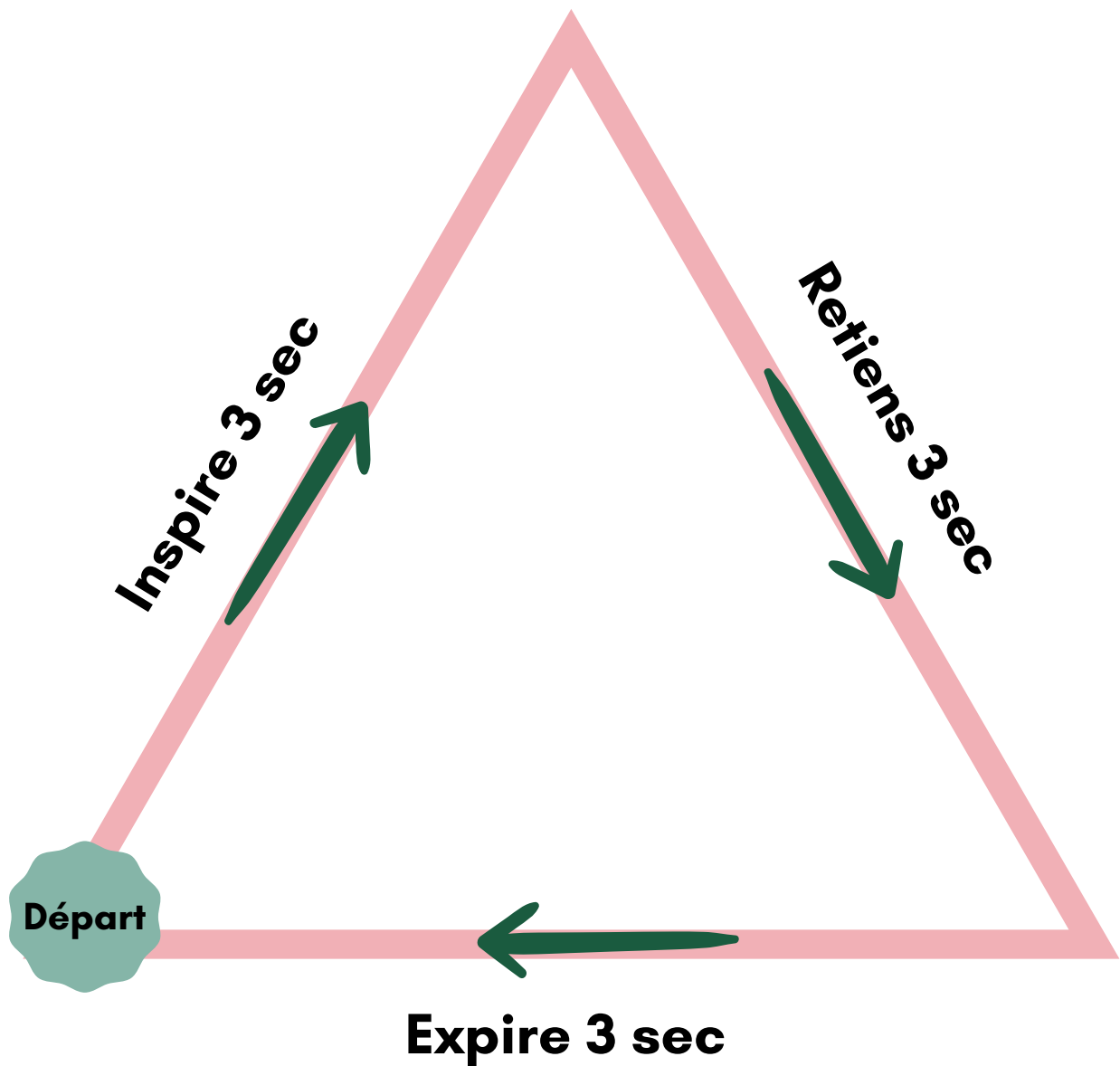


Accompagner un enfant qui vit du stress et de l'anxiété n'est pas facile. Dû à leurs cerveaux en développement, les jeunes (y compris les ados) n'ont pas encore la capacité de s'autoapaiser comme font les adultes. Ce qui explique beaucoup de comportements inadéquats et impulsifs en réponse au stress. Vous jouez donc le rôle du préfrontal de vos enfants. Lorsqu'un jeune est en proie d'une crise d'anxiété, il a besoin d'un adulte qui l'écoute et l'aide à redescendre la pression en prenant soin de respecter son rythme.

Accompagner le retour au calme

1. Miroiter les faits (Tu as claqué la porte, je vois que ça ne va pas...)
2. Reformuler (Tu as peur, car tu ne connais personne au camp de jour, c'est ça?)
3. Normaliser les émotions (Je comprends que ça puisse te faire peur, moi aussi...)
4. Suggérer des stratégies d'apaisement
5. Souligner l'effort de l'enfant dans le processus de retour au calme

S'APPAISER À L'AIDE DE LA RESPIRATION EN TRIANGLE



Suis les flèches et effectue un tour complet.

L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE :

Savais-tu que lorsque l'on gonfle notre ventre pour respirer cela masse notre diaphragme ce qui envoie un signal à notre cerveau que le danger est écarté? La respiration est donc un outil de choix dans le retour au calme.

LES QUESTIONS à SE POSER



Prendre le temps de se donner de l'amour en répondant à nos besoins, c'est se reconnaître tout comme la "bestiole" a besoin d'être reconnue dans son message. Le respect de soi est un élément clé dans la gestion du stress.

As-tu bien pris soin de toi dernièrement?

☐ Oui ☐ Non

Quelles actions es-tu prêt à poser pour répondre à tes besoins?

Quels sont mes besoins en ce moment?

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ Plaisir | ☐ Ralentir |
| ☐ Bouger | ☐ Soutien |
| ☐ Liberté | ☐ Écoute |
| ☐ Créer | ☐ Sécurité |
| ☐ Repos | ☐ Être en relation |
| ☐ Défi | ☐ Expression |
| ☐ Calme | ☐ Reconnaissance |
| ☐ Partage | ☐ Honnêteté |

Quelles sont les activités/passe-temps qui te permettent de te recharger?



Tu souhaites être accompagné afin d'apprivoiser la bestiole qui t'habite ?

.....

J'ai actuellement de la disponibilité pour accueillir de nouveaux suivis, que ce soit pour toi ou ton enfant. N'hésite pas à me contacter pour en discuter !

WWW.NADIAFORTIN.COM

RÉFÉRENCES

Beaulieu, D. (s.d.). Bye bye anxiété. Programme Thérapeute d'impact.

Cégep Lévis. (s.d.). La courbe de réaction au stress (Yerkes & Dodson, 1906). <https://www.cegeplevis.ca/wp-content/uploads/2020/08/Courbe-du-stress-Yerkes-et-Dodson-1906.pdf>

Centre d'études sur le stress humain. (s.d.). Le stress. <https://stresshumain.ca/le-stress/>

Jambon, C. (2019). 50 activités bienveillantes et anti-stress. Larousse.

Quarré, C. (2019). L'enfant stressé. Septembre.

