eSantéMentale.ca

L'anxiété chez les enfants et les adolescents: Information à l'intention des parents et des aidants

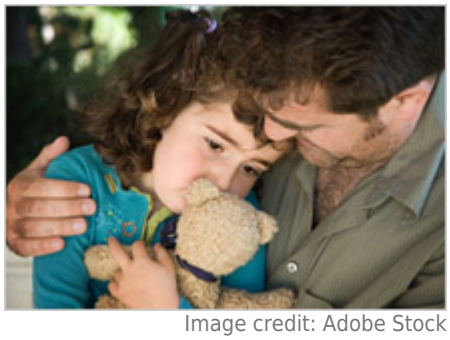


Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Il est naturel que les enfants aient des craintes diverses, mais quand ses peurs deviennent tellement excessives qu'il est affecté à l'école et dans ses relations, alors il peut y avoir un problème d'anxiété.

Intro

Dylan a peur du noir. Tricia déteste manger devant les autres. Eric a la nausée et se met à vomir s'il doit parler devant la classe. La peur et les inquiétudes sont des aspects très normaux de la vie des enfants et des adultes. Cependant, si ces soucis deviennent un sujet d'inquiétude parce qu'ils affectent de manière considérable le fonctionnement quotidien, on parle alors d'anxiété.

Les parents peuvent remarquer que leur enfant semble nerveux ou craintif. Ceci peut être lié à un événement stressant, comme jouer dans une pièce à l'école ou écrire un examen. Dans de telles situations, il est normal pour un enfant de se sentir inquiet ou nerveux. Cela peut même aider l'enfant à mémoriser son texte ou à étudier davantage pour un test. Toutefois, il devient problématique lorsque les enfants ou les adolescents se sentent souvent nerveux ou inquiets, et ont de la difficulté à faire face à une nouvelle situation ou défi. Plutôt que de se sentir simplement « nerveux », ils sont plutôt 'anxieux'. L'anxiété est définie comme étant un sentiment d'inquiétude ou de malaise. Lorsque le niveau d'anxiété est assez important pour nuire aux activités quotidiennes d'un enfant ou d'un jeune, on parle alors d'un trouble d'anxiété. Le trouble d'anxiété est un état psychiatrique qui peut nécessiter un traitement médical ou psychologique.

Fréquence des troubles d'anxiété

Les troubles de l'anxiété sont les problèmes psychiatriques les plus courants chez les enfants et les adultes. On estime qu'environ 6-13 % des enfants et des adolescents ont un trouble de l'anxiété, les filles recevant ce diagnostic plus souvent que les garçons.

Pendant combien de temps durent-ils?

Sans traitement, certains troubles d'anxiété qui débutent à l'enfance peuvent durer toute une vie, bien qu'ils puissent se manifester périodiquement.

Qu'est-ce qui cause les troubles d'anxiété?

Les troubles d'anxiété ont des origines multiples et complexes. Il est probable que les gènes jouent un rôle dans

l'occurrence de l'anxiété. Toutefois, le domicile, le quartier, l'école et les autres milieux peuvent également contribuer à l'anxiété.

Par exemple, certains bébés ou jeunes enfants qui vivent avec trop de stress peuvent devenir anxieux. D'autres enfants peuvent « apprendre » à réagir d'une façon anxieuse parce qu'un parent ou tuteur montre des signes d'anxiété. Chez la plupart des enfants et des jeunes, c'est un mélange de ces causes qui mène à un trouble d'anxiété.

Qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qu'il ne l'est pas?

Etre nerveux au sujet d'un événement en particulier, comme un examen, est normal. Eviter toute situation qui cause de l'anxiété ne l'est pas et peut s'ignifier que l'enfant ou l'adolescent a un trouble d'anxiété.

Dans certaines situations, l'anxiété peut être normale pour un enfant plus jeune, mais pas pour un enfant plus âgé. Le jeune enfant qui est bouleversé lorsqu'il est laissé seul avec une gardienne pour la première fois est un bon exemple. Cette anxiété de séparation est une réaction normale pour un jeune enfant, mais pas pour un adolescent. Lorsque les symptômes débutent plus tard au cours de l'enfance ou de l'adolescence et se poursuit pendant plusieurs semaines, alors il est peut-être bon de consulter un professionnelle.

Types de troubles d'anxiété

Les enfants et les adolescents peuvent être atteints de plus d'un type de trouble d'anxiété à la fois. Certains types de troubles d'anxiété sont :

Trouble d'anxiété de séparation

Parfois, des enfants plus âgés et des adolescents ont peur de laisser leurs parents. Ils peuvent s'inquiéter que quelque chose de mal pourrait arriver à leur(s) parent(s) ou à un autre être cher. Ce n'est un problème que lorsqu'il n'y a aucune raison valable pour cette inquiétude. Ces jeunes personnes peuvent être atteints d'un trouble d'anxiété de séparation.

Les enfants qui souffrent d'un trouble d'anxiété de séparation peuvent refuser d'aller à l'école ou être incapables de s'endormir sans la présence d'un parent. Ils peuvent faire des cauchemars dans lesquels ils sont perdus ou enlevés. Ils peuvent également avoir des symptômes physiques causés par peur, tels des maux de ventre, des nausées ou même des vomissements.. Un diagnostic d'anxiété de séparation est posé si le comportement est présent pendant au moins quatre semaines et que la persistance de véritables problèmes sociaux ou scolaires continus en résultent.

Trouble d'anxiété généralisée

Il s'agit d'un état dans lequel l'enfant ou l'adolescent a de nombreuses inquiétudes et peurs. Ils ont des symptômes physiques comme de la tension musculaire, un sentiment d'agitation, la fatigue, la difficulté à se concentrer ou à dormir. Souvent, les enfants atteints avec cet état essaient de tout faire à la perfection et ils ils ont besoin d' approbation.

Phobie sociale

La phobie sociale est plus commune chez les adolescents que chez les enfants. Elle consiste en une inquiétude face aux situations sociales, comme aller à l'école ou parler en sale de classe. Les symptômes peuvent comprendre la transpiration, le rougissement ou la tension musculaire.

Les personnes atteintes avec ce trouble essaient habituellement de maîtriser leurs symptômes en évitant les situations qui leur font peur. Les jeunes sont souvent excessivement sensibles à la critique et ont de la difficulté à se défendre. Ils peuvent également souffrir d'un faible estime de soi, se sentir facilement embarrassés, et être très gênés et timides.

Trouble obsessif-compulsif (TOC)

Les symptômes du TOC débutent habituellement à la petite enfance ou à l'adolescence. Les enfantset les jeunes atteints d'un TOC ont des pensées fréquentes, incontrôlables et démesurées (obsessions) qui leur viennent souvent à l'esprit. Ils doivent ensuite exécuter certaines routines ou certains rituels (compulsions) pour essayer de se débarrasser des pensées. Les enfants et les adolescents atteints de ce trouble répèteront souvent certains comportements afin d'éviter un résultat imaginé. Par exemple, certaines personnes qui ont peur des microbes se laveront les mains de façon répétitive pour éviter de contracter une maladie. Ces pensées peuvent également causer beaucoup d'anxiété Les obsessions et compulsions peuvent prendre tellement de temps que le jeune ne peut pas mener une vie normale.

Trouble de panique

Il s'agit d'un type grave de trouble d'anxiété. La crise de panique chez les adolescents, et parfois chez les enfants, est ressentie comme une peur excessive, ou une difficulté à respirer avec une fréquence cardiaque élevée. Il se peut également qu'ils aient des tremblements et des étourdissements, et qu'ils sentent comme s'ils vont perdre la tête ou même mourir. Il se peut que l'adolescent ou l'enfant ne veuille pas aller à l'école ou quitter la maison par ce qu'il a peur que quelque chose de terrible va lui arriver. Des crises de panique fréquentes peuvent être une indication d'un trouble de panique.

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Le TSPT est plutôt rare chez les enfants. Il comprend habituellement un ensemble de symptômes qui surviennent après un ou de nombreux épisodes de bouleversement émotionnel grave. Les symptômes comprennent les sursauts, la tension musculaire, la sensibilité exagérée à son entourage (hyper vigilance), les cauchemars et d'autres problèmes du sommeil.

Parfois, les enfants et les jeunes atteints du TSPT soulèvent qu'ils se sentent comme s'ils revivent l'expérience traumatique. Ces « flash-backs » comprennent souvent des souvenirs intenses d'événements déclencheurs, tels l'abus physique, émotionnel ou sexuel.

Mutisme sélectif

Il s'agit d'un terme utilisé pour décrire le comportement de certains enfants qui ne parlent pas dans certaines situations, alors qu'ils parlent dans d'autres. Les enfants atteints du mutisme sélectif ont une préoccupation particulière au sujet de la parole, mais seulement dans les situations qui leur causent de l'anxiété.

Certains enfants peuvent ne parler qu'à leurs parents, mais pas aux autres adultes. Lorsqu'ils savent qu'ils devront parler, ces enfants peuvent rougir, baisser la vue ou se retirer. Quand ils communiquent dans de telles situations, ils peuvent pointer du doigt, faire des gestes ou chuchoter plutôt que de parler. Jusqu'à 2 % des enfants d'âge scolaire peuvent avoir des symptômes de mutisme sélectif. Ceux-ci apparaissent habituellement lorsque l'enfant commence à fréquenter la garderie ou l'école. Les symptômes peuvent disparaître en en vieillissant, mais un bon nombre d'enfants finissent par développer une phobie sociale.

Quels traitements sont efficaces?

La thérapie cognitivo-comportementale est considérée comme étant le traitement de choix. Si un enfant ou un adolescent plus âgé ne réagit pas favorablement à la thérapie cognitivo-comportementale, les médicaments peuvent être ajoutés au traitement.

Les médicaments anti-anxiété comme les inhibiteurs spécifiques du récaptage de la sérotonine (médicaments qui aident à régler es produits chimiques du cerveau) et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) se sont révélés efficaces pour le traitement des troubles d'anxiété chez les enfants.

Que peuvent faire les parents pour aider leurs enfants à faire face à leurs craintes et leurs anxiétés?

- Fournir une validation inconditionnelle. Tout d'abord, assurez-vous que votre enfant se sent à l'aise de vous

exprimer ses craintes, inquiétudes ou autres sentiments pénibles. Validez ces préoccupations. Ne les minimisez pas. Si un enfant sent qu'il peut venir en toute sécurite à un adulte attentif avec ses soucis, cela l'aide à se sentir au fond de lui un peu plus sûr de monde.

- Soyez patient et rassurant. Parlez-lui et soyez positif concernant sa capacité de faire face aux situations qui provoquent l'anxiété. Gardez ouvertes les lignes de communication.
- Récompensez votre enfant pour ses bons comportements d'adaptation. Félicitez-le pour son comportement « courageux » et pour ses succès, même partiels. Il faut mettre l'accent sur les efforts que fait votre enfant pour confronter et gérer ses inquiétudes.
- Gérez vos propres anxiétés sans permettre à vos propres préoccupations d'influer sur le comportement de votre enfant. Soyez un modèle pour votre enfant et montrez-lui comment agir dans la vie quotidienne sans crainte et anxiété.
- Au lieu d'éviter la question qui cause de la peur ou de l'anxiété, renforcez l'exposition de votre enfant à celle-ci. Si votre enfant a peur des araignées, vous pourriez commencer à lui lire un livre sur les araignées. Si votre enfant a peur de parler devant un groupe, il pourrait parler de son jouet favori lors de la prochaine réunion familiale. Donnez à votre enfant des occasions de surmonter sa frayeur en renforçant son exposition à ce qui lui fait peur et en lui permettant d'enregistrer de petites victoires.
- Enseignez à votre enfant les monologues positifs. Comme la petite locomotive qui pouvait y arriver, enseignez à votre enfant à se répéter une phrase positive qui l'aidera à surmonter sa crainte. « Je sais que je peux y arriver » ou « Je suis courageuse et je n'ai pas peur » peuvent aider votre enfant à se sentir forte quand elle a peur ou est anxieuse.
- Enseignez à votre enfant à imaginer qu'il se trouve dans un endroit agréable, relaxant, un endroit où il se sent en sécurité. Les distractions peuvent faire des merveilles quand on essaye de faire face à des situations qui provoquent l'anxiété. Les enfants peuvent aussi apprendre à gérer leur anxiété en calmant leur respiration et réduisant la tension de leurs muscles. Ces techniques sont facilement disponibles sur l'internet (voir les sites web ci-dessous).
- Les enfants pourraient commencer à se sentir inquiets et anxieux en cas de conflit entre leurs parents. Les conversations difficiles entre les parents devraient avoir lieu quand les enfants ne sont pas présents.
- Aidez votre enfant à voir une bonne santé physique et des routines régulières. Veillez à ce qu'il ait une alimentation équilibrée, de bonnes habitudes de sommeil et une bonne condition physique grâce à l'exercice. Prévoyez du temps pour les loisirs et la relaxation de votre enfant.

Où devrais-je obtenir de l'aide si je pense que les craintes et l'anxiété de mon enfant sont inquiétantes?

Malgré vos meilleurs efforts pour aider votre enfant à faire face à ses craintes et à son anxiété, il pourrait y avoir des périodes où les pensées et les émotions de votre enfant le bouleversent à tel point que vous ne pouvez plus vous débrouiller seuls.

Vous devriez aussi envisager de :

- Parler à l'enseignant de votre enfant et à d'autres adultes (entraîneurs, instructeurs) qui ont des interactions avec votre enfant. Il pourrait y avoir un problème dont vous n'êtes pas au courant.
- Trouver des livres et des sites web qui pourraient aider tout le monde, y compris vous, votre enfant et les autres membres de la famille à mieux comprendre ce qu'il éprouve.
- Contacter votre médecin de famille ou votre pédiatre. Le temps d'un examen de santé pourrait être venu et il pourrait s'agir d'un bon moment pour parler de ce qui risque de causer ces symptômes chez votre enfant. Votre médecin vous aidera à décider si votre enfant a besoin de voir quelqu'un, comme un psychologue de l'enfant, pour l'aider à surmonter ses craintes et son anxiété.

Auteurs

Document rédigé par l'équipe de eSantéMentale et ses partenaires, dont Don Buchanan, McMaster Children's Hospital, et le Dr Anand Prabhu, psychologue au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario.

Licence

Avec l'autorisation de Creative Commons. Vous pouvez partager, copier et distribuer ce document dans sa totalité en n’y apportant aucune modification. Ce document ne doit pas être utilisé à des fins commerciales. Communiquez avec nous si vous souhaitez adapter son contenu aux besoins de votre communauté!

Avis

Les renseignements contenus dans ce document pourraient s’appliquer ou non à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d’information sur la santé de votre enfant.