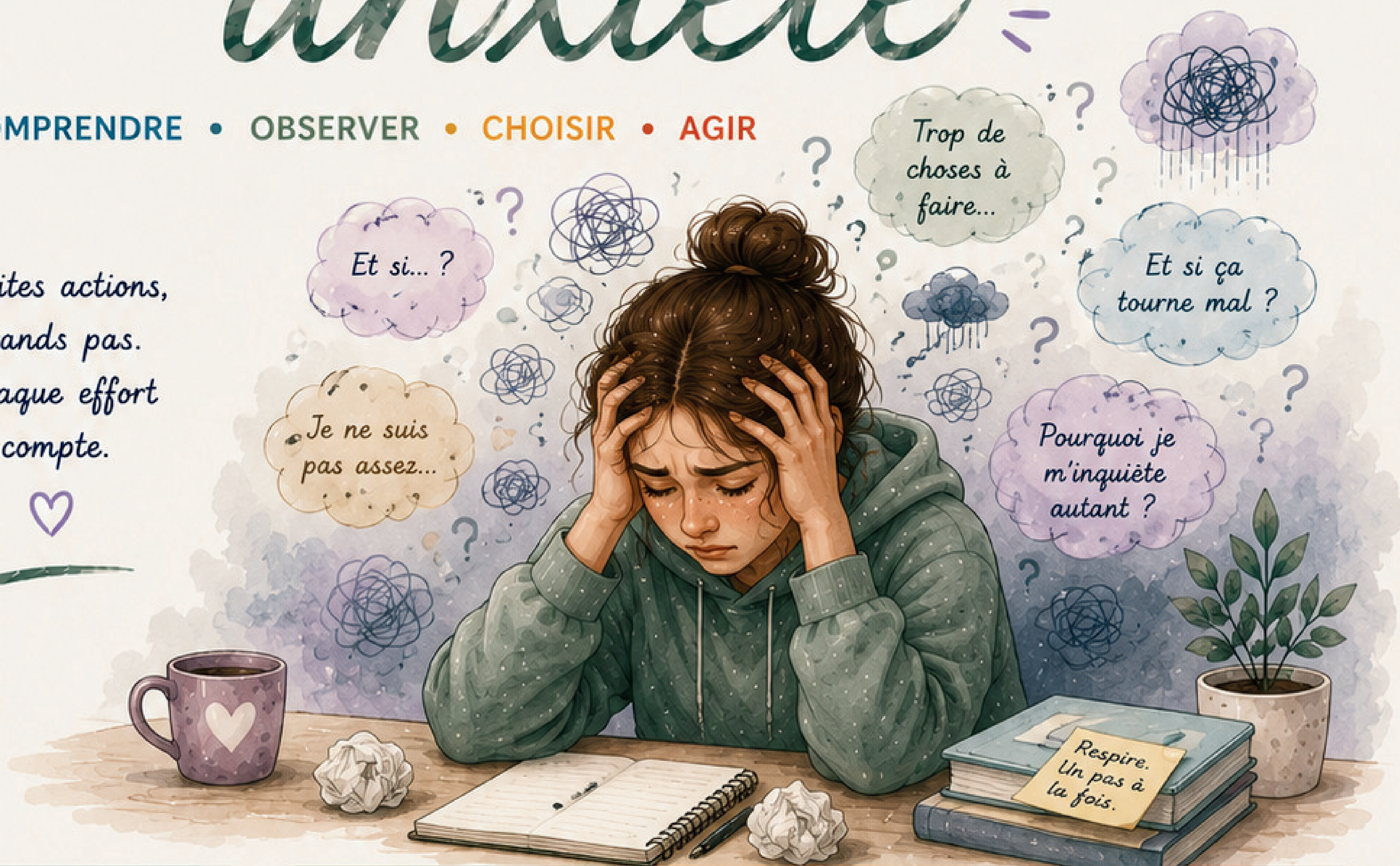


Apprivoiser mon *anxiété*

TU N'AS PAS
À ÊTRE PARFAIT
— ♥ —
JUSTE À ÊTRE TOI

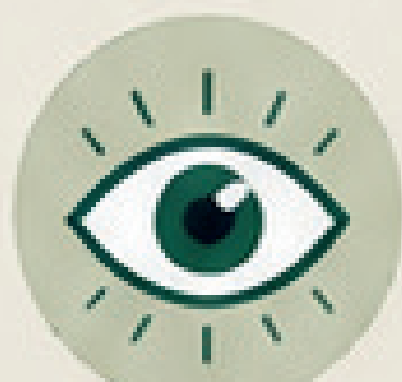
COMPRENDRE • OBSERVER • CHOISIR • AGIR

Petites actions,
grands pas.
Chaque effort
compte.



COMPRENDRE

Comprendre
ce qui se passe.



OBSERVER

Reconnaître les signes
et mieux les
interpréter.



CHOISIR

Découvrir des
stratégies
adaptées.



AGIR

Savoir quoi faire...
et quand demander
de l'aide.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide a été conçu pour offrir une information claire, accessible et fondée sur les connaissances scientifiques actuelles. Il vise à soutenir la réflexion, favoriser la compréhension et accompagner les personnes concernées, leurs proches et les intervenants, sans remplacer une évaluation professionnelle.



VOTRE PSYCHOÉDUCATRICE

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice

Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis OPPQ : 18965-08



info@psychoeducatrice.net



www.psychoeducatrice.net



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0

Juillet 2026

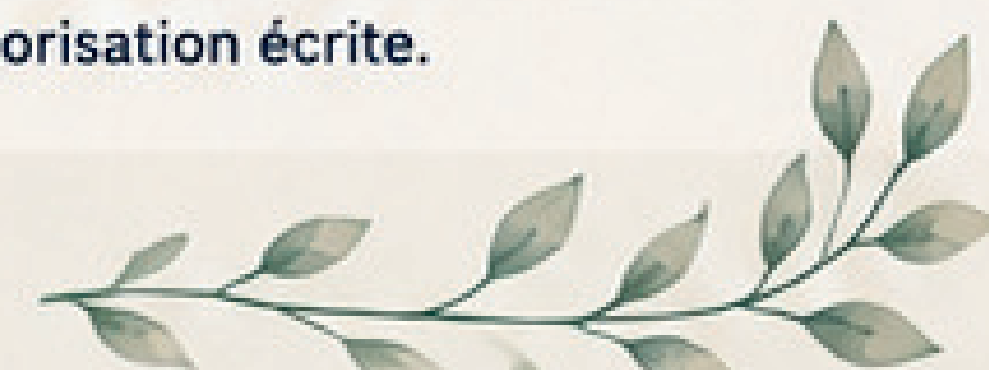
Ce guide sera révisé
périodiquement pour assurer
la qualité et l'actualité
des informations.



DROITS D'AUTEUR

© Psychoeducatrice.net —
Tous droits réservés.

Ce document peut être imprimé
pour un usage personnel ou
clinique. Toute reproduction,
modification ou diffusion
commerciale est interdite sans
autorisation écrite.



Comprendre avant d'agir



L'anxiété est une **réaction normale** de ton cerveau. Elle est là pour **te protéger**. Parfois, elle devient trop forte ou trop fréquente et prend beaucoup de place.

Ce guide t'aidera à mieux comprendre ton anxiété et à découvrir des moyens concrets pour **te sentir mieux**, un pas à la fois.



À qui s'adresse ce guide ?



Pour toi, adolescent

- Comprendre ce qui se passe.
- Mettre des mots sur ce que tu ressens.
- Découvrir des stratégies qui fonctionnent pour toi.



Ce guide peut aussi t'aider si...

- Tu te sens souvent inquiet ou stressé.
- Tu évites certaines situations.
- Tu as l'impression que l'anxiété t'empêche de profiter de ta vie.

Comment utiliser ce guide ?



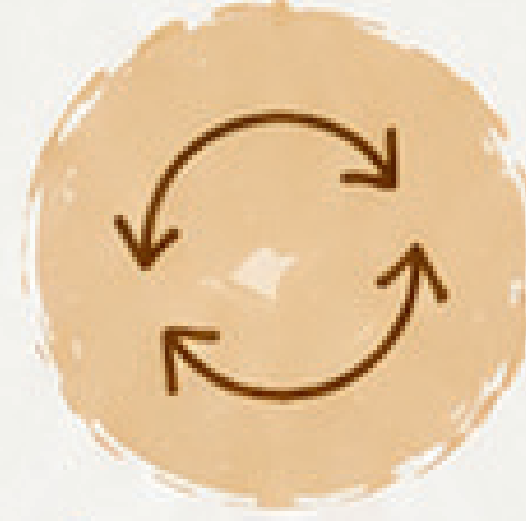
Lis à ton rythme.

Prends le temps dont tu as besoin.



Choisis ce qui t'aide.

Tu n'as pas à tout faire d'un coup. Commence par ce qui te parle le plus.



Reviens-y souvent.

Les exercices et les stratégies sont là pour t'accompagner, surtout quand l'anxiété revient.



Parle-en au besoin.

Un adulte de confiance ou un professionnel peut t'aider à aller plus loin.



L'anxiété peut sembler très envahissante, mais elle ne définit pas qui tu es. Comprendre ce qui se passe est souvent la première étape vers **un mieux-être**.



Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est une **réaction naturelle** du corps et du cerveau face à une situation perçue comme stressante ou difficile.

Elle nous prépare à agir pour faire face à un danger... même si ce danger n'est pas toujours réel.

Quand elle devient **trop fréquente** ou **trop intense**, elle peut nous épuiser et nous empêcher de profiter de notre quotidien.



À quoi ça sert ?



Elle nous protège.

Elle nous aide à être attentif et à réagir face à un vrai danger.



Elle nous motive.

Elle peut nous pousser à nous préparer pour un examen, une présentation ou un défi important.



Elle nous alerte.

Elle nous envoie des signaux pour nous dire : « Attention, quelque chose demande ton énergie. »

Quand elle devient un problème

L'anxiété peut devenir envahissante quand :

- elle est présente presque tout le temps;
- elle est très intense;
- elle nous empêche de faire des choses importantes pour nous;
- elle cause beaucoup de détresse ou d'épuisement.

Ce n'est pas une question de volonté.

➤ *Ton cerveau fait juste essayer de te protéger.*



À RETENIR

L'anxiété n'est ni bonne ni mauvaise. Elle devient problématique seulement quand elle prend trop de place.



Ton objectif n'est pas d'éliminer l'anxiété, mais d'apprendre à mieux la **comprendre** et à la **gérer** pour qu'elle ne dirige plus ta vie.



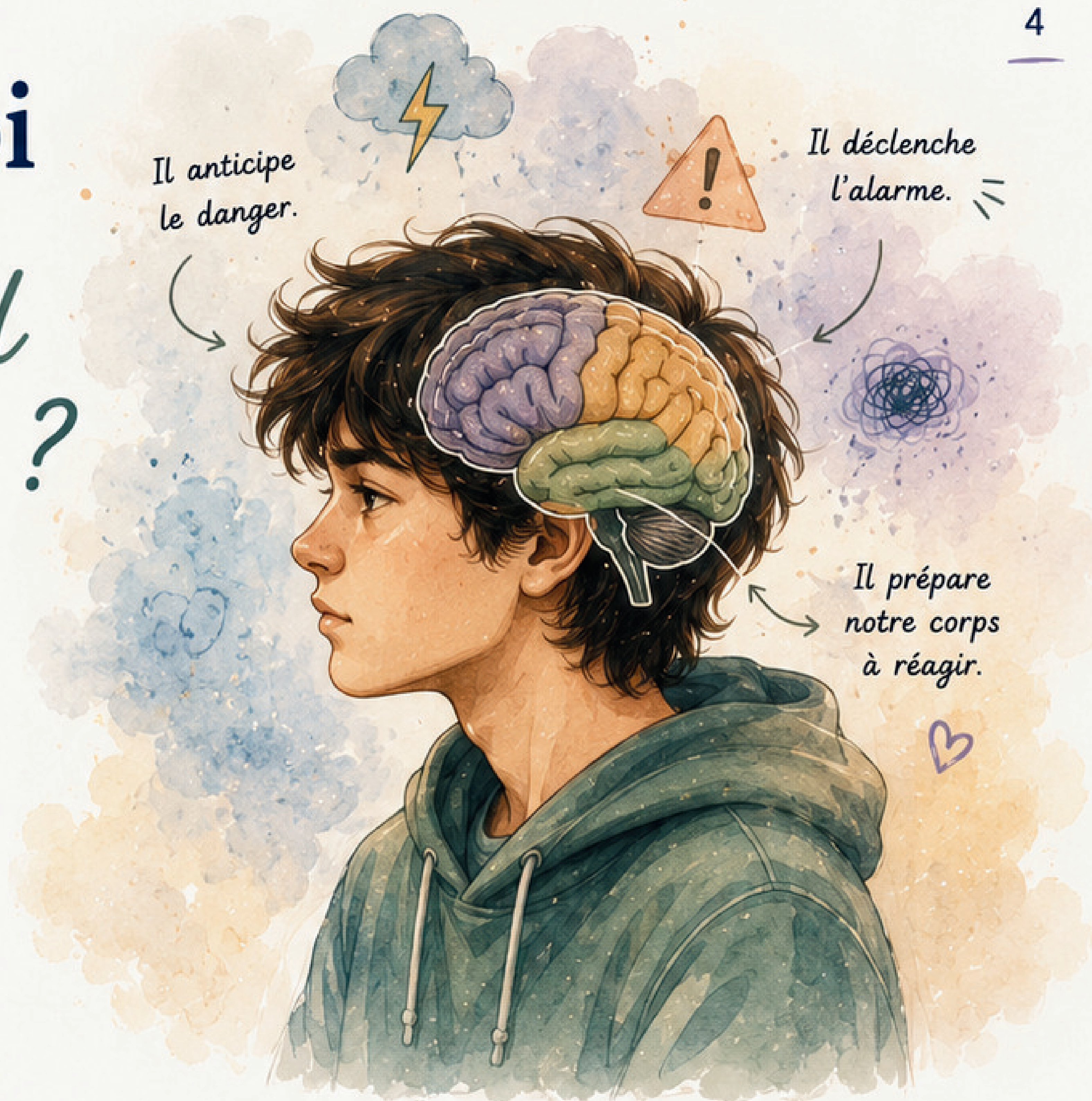
Tu n'as pas à tout comprendre maintenant. Ce guide est là pour t'accompagner, étape par étape, vers **plus de calme et de confiance**.



Pourquoi notre cerveau produit-il de l'anxiété ?

Notre cerveau est conçu pour **nous protéger**. Il est constamment à l'affût de ce qui pourrait être dangereux.

Quand il perçoit un risque, même s'il n'est pas réel, il déclenche l'alarme pour nous préparer à réagir. C'est normal et utile... mais parfois, cette alarme sonne **trop souvent ou trop fort**.



Le trio du cerveau

Trois grandes parties travaillent ensemble pour nous aider à réagir. Quand l'anxiété prend trop de place, c'est souvent l'une d'elles qui prend le dessus.



Le cerveau reptilien (la survie)

Il cherche à nous protéger immédiatement.
Il réagit vite, avant même qu'on ait le temps de penser.

Exemple : ton cœur bat plus vite, tes muscles se tendent, tu as envie de t'enfuir ou de te cacher.



Le cerveau émotionnel (les émotions)

Il ressent et amplifie les émotions. Il se souvient des expériences passées et réagit fortement quand il perçoit une menace.

Exemple : tu te sens inquiet, nerveux, triste, irrité ou dépassé par la situation.



Le cerveau pensant (la réflexion)

Il analyse, planifie, trouve des solutions et aide à garder le contrôle sur nos choix.

Exemple : tu te dis que tu peux gérer, que tu as déjà réussi avant, que tu peux demander de l'aide.



À RETENIR

L'anxiété n'est pas le problème.
C'est une alarme utile qui veut te protéger.
Le vrai défi, c'est d'apprendre à la comprendre et à la gérer pour qu'elle ne prenne pas toute la place.



Ton cerveau veut ton bien,
même quand ses réactions
ne semblent pas logique.



Les manifestations de l'anxiété

L'anxiété ne se vit pas toujours de la même façon. Elle peut toucher ton corps, tes pensées, tes émotions et tes comportements.

Voici quelques signes que tu pourrais reconnaître chez toi.



Dans ton corps

- Cœur qui bat vite
- Muscles tendus, maux de tête
- Essoufflement, nausées
- Boule dans la gorge
- Troubles du sommeil

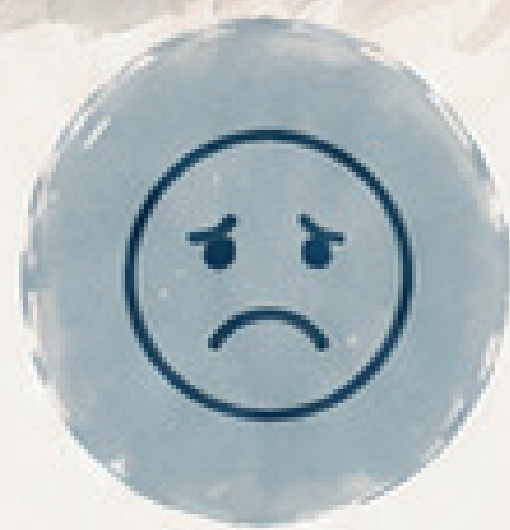
Exemple :
Ton ventre est noué avant un examen.



Dans tes pensées

- Inquiétudes fréquentes
- Pensées négatives
- Imagination de scénarios catastrophes
- Difficulté à te concentrer

Exemple :
Tu penses sans arrêt aux pires scénarios possibles.



Dans tes émotions

- Peur, inquiétude
- Nervosité, agitation
- Irritabilité
- Tristesse, découragement
- Sentiment d'être dépassé

Exemple :
Tu te sens irritable pour des petites choses.



Dans tes comportements

- Évite certaines situations
- Cherche à être rassuré souvent
- Procrastine ou abandonne
- Isolement
- Difficulté à se calmer

Exemple :
Tu évites de parler en public par peur de te tromper.



À RETENIR

Ces signes ne veulent pas dire que quelque chose ne va pas chez toi.

Ils montrent simplement que ton système d'alarme est activé.



Plus tu apprends à les reconnaître, plus tu peux t'aider à retrouver ton calme.



RAPPEL IMPORTANT



Tout le monde ressent de l'anxiété de temps en temps. C'est une émotion normale et utile.

Ce n'est pas l'anxiété qui pose problème, mais quand elle prend trop de place dans ta vie.



Tu n'es pas seul·e. Beaucoup d'ados vivent la même chose que toi.

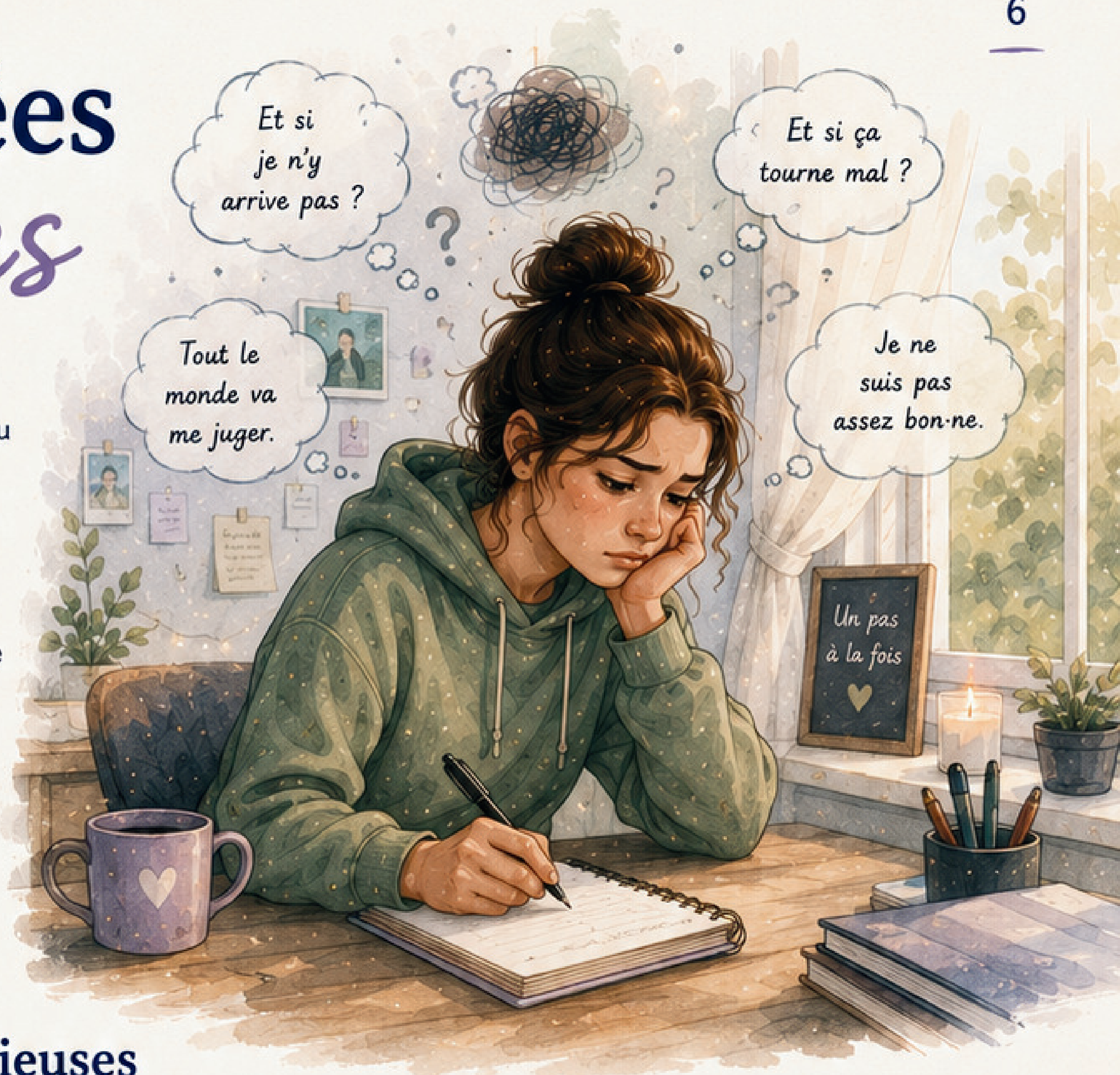
Reconnaître ce que tu vis, c'est déjà une grande étape.



Les pensées anxieuses

Quand on ressent de l'anxiété, notre cerveau peut produire des **pensées** qui tournent en boucle. Elles semblent vraies, mais elles ne le sont pas toujours.

Ces pensées peuvent augmenter l'inquiétude et nous pousser à **éviter** des situations, même quand il n'y a pas de danger réel.



Les types de pensées anxieuses

Il existe plusieurs types de pensées qui peuvent alimenter l'anxiété. Les reconnaître est la première étape pour reprendre du pouvoir.



Pensées de danger

Elles prédisent le pire et exagèrent les risques.

Exemple : « Il va m'arriver quelque chose de grave. »



Pensées de performance

Elles mettent une pression immense pour être parfait-e ou ne pas faire d'erreur.

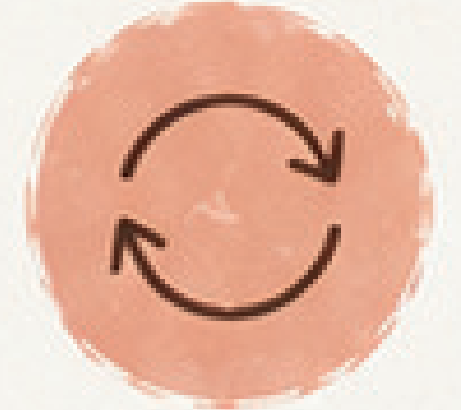
Exemple : « Si je fais une erreur, c'est catastrophique. »



Pensées d'auto-critique

Elles sont dures et négatives envers toi-même.

Exemple : « Je suis nul-le, je ne vauds rien. »



Pensées en boucle

Elles tournent sans arrêt dans ta tête.

Exemple : « Et si? Et si? Et si? »



À RETENIR

Avoir des pensées anxieuses, c'est normal. Elles ne définissent pas qui tu es et ne veulent pas toutes dire la vérité.

Tu peux apprendre à les reconnaître, à les défier et à ne plus les croire à chaque fois.



Petit rappel bienveillant

Ton cerveau essaie de te protéger, mais parfois, il en fait trop. Ce n'est pas de ta faute. Avec de la pratique, tu peux apprendre à apaiser ces pensées.



Les pensées ne sont que des pensées, pas des faits.
Tu as le choix de celles auxquelles tu veux accorder ton attention.



Les comportements d'évitement

Quand l'anxiété devient **trop intense**, notre cerveau cherche à nous protéger en nous poussant à **éviter** ce qui nous inquiète. C'est normal... mais à court terme seulement.

À long terme, l'évitement maintient **l'anxiété** et nous empêche de vivre pleinement.



Pourquoi on évite ?

Notre cerveau veut nous éviter de ressentir de la peur ou de l'inconfort. L'évitement apporte un **soulagement immédiat**, mais il **renforce l'anxiété** par la suite.



Éviter les situations

Ne pas aller à l'école, éviter un examen, refuser de parler en classe.

Le problème reste présent.



Éviter les personnes

Éviter de rencontrer de nouvelles personnes, éviter de demander de l'aide, s'isoler.

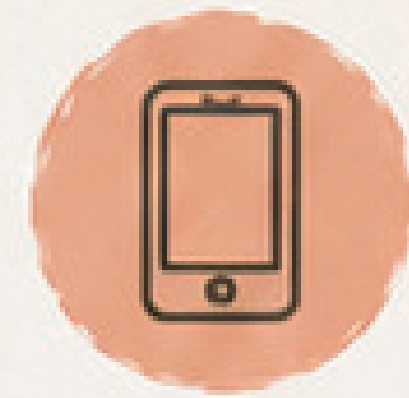
On se coupe des autres et on se sent seul.e.



Éviter les pensées ou les émotions

Essayer de ne plus penser à ce qui inquiète, se distraire constamment, se juger.

Les pensées reviennent encore plus fortes.



Éviter les sensations

Tension dans le corps, nausées, cœur qui bat vite... tenter de les ignorer ou de les fuir.

Le corps envoie le signal que c'est dangereux.



À RETENIR

Éviter peut sembler aider sur le moment, mais ça garde l'anxiété en vie.

Chaque petite action, même inconfortable, est un pas vers ta liberté.



Petite réflexion

Quelles situations est-ce que tu évites en ce moment ?



L'évitement donne un répit... mais le courage donne la liberté.

Tu n'as pas à tout affronter d'un coup.

Un petit pas à la fois, c'est déjà avancer. ♥



Le cercle vicieux de l'anxiété

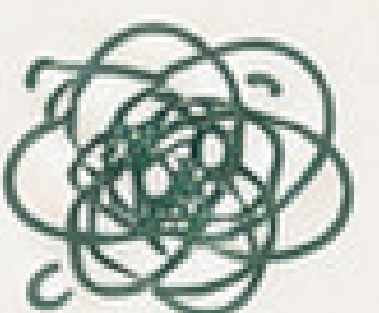
L'anxiété devient un problème quand elle crée un **cercle vicieux**.

Chaque étape alimente la suivante et l'anxiété prend de plus en plus de place dans ta vie.

La bonne nouvelle ? Ce cercle peut être brisé. Et c'est possible, petit pas par petit pas.



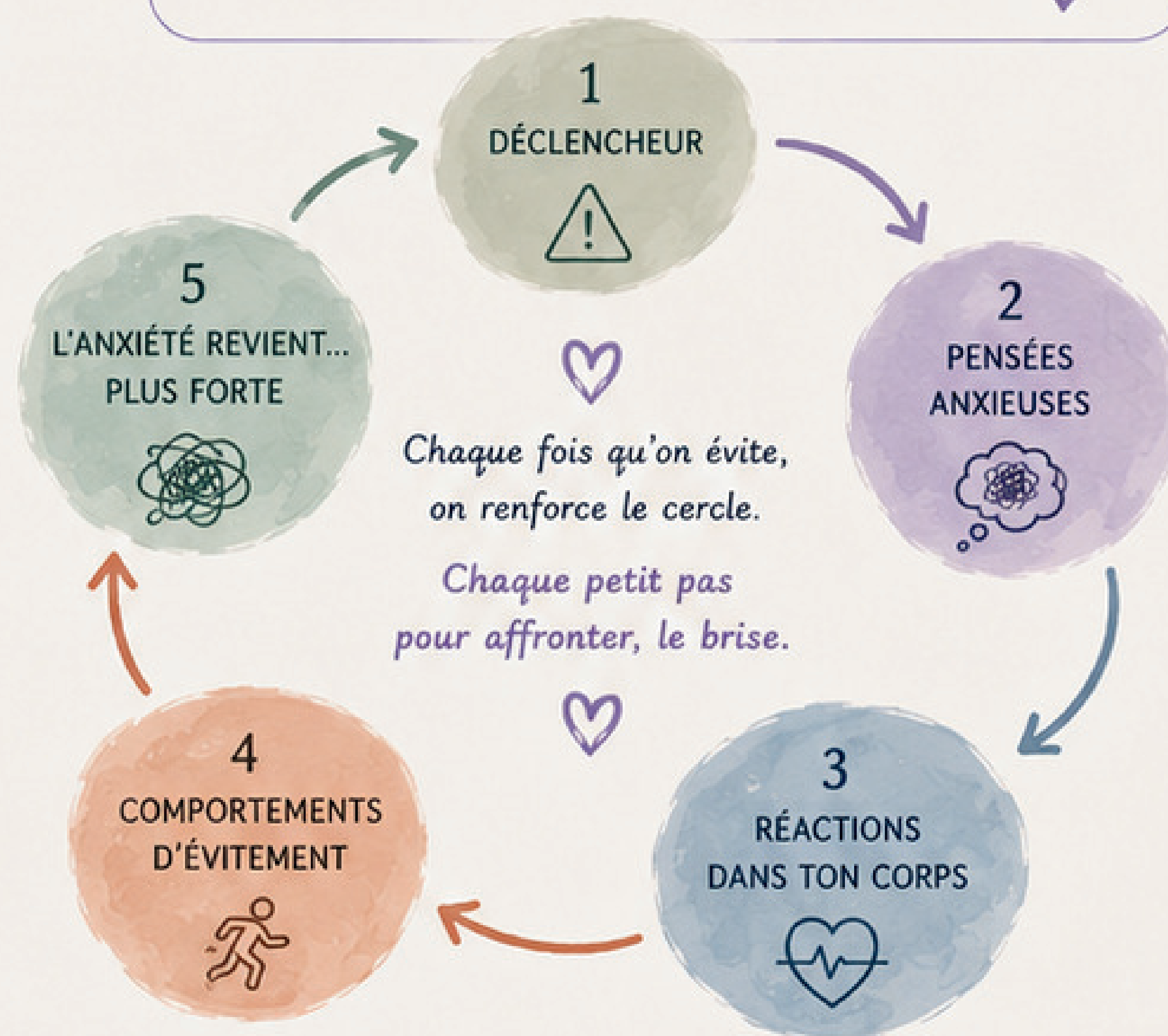
Comment ça fonctionne ?

- 1**  **Un déclencheur**
 Une situation, une pensée ou un événement déclenche l'anxiété.
- 2**  **Des pensées anxieuses**
 Ton cerveau imagine le pire, anticipe un danger ou se fait des scénarios.
- 3**  **Des réactions dans ton corps**
 Ton corps réagit : tension musculaire, accélération du cœur, sueurs, maux de ventre, etc.
- 4**  **Des comportements d'évitement**
 Pour te sentir mieux à court terme, tu évites la situation, tu t'isoles, tu repousses ou tu fuis.
- 5**  **L'anxiété revient... plus forte**
 L'évitement empêche ton cerveau d'apprendre que tu peux gérer. L'anxiété revient, souvent encore plus intense.



À RETENIR

Éviter peut donner un soulagement rapide, mais ça entretient l'anxiété à long terme. Faire face graduellement, avec du soutien et des stratégies, aide ton cerveau à reprendre confiance.



Briser le cercle demande du temps et de la patience. Sois fier-ère de **chaque petit pas** que tu fais vers toi. ♥

Comprendre ce qui se passe en moi

L'anxiété ne se voit pas toujours,
mais elle se manifeste de plusieurs façons.
Apprendre à reconnaître les signes peut
t'aider à mieux **comprendre** ce que tu vis
et à **agir** plus tôt pour te sentir mieux.



Quels signes d'anxiété je remarque chez moi ?

➔ Observe-toi depuis quelques jours et coche les signes que tu as remarqués.



Dans mes pensées

- ☐ J'ai des pensées qui tournent en boucle.
- ☐ Je m'inquiète pour des choses qui pourraient arriver.
- ☐ J'ai de la difficulté à me concentrer.
- ☐ Je me sens dépassé.e par mes obligations.
- ☐ Je pense au pire ou imagine plusieurs scénarios négatifs.
- ☐ Autre(s) : _____



Dans mon corps

- ☐ Mon cœur bat vite.
- ☐ J'ai des tensions musculaires (dos, cou, mâchoire).
- ☐ J'ai mal au ventre ou des nausées.
- ☐ Je suis fatigué.e même après une bonne nuit de sommeil.
- ☐ Je respire rapidement ou j'ai l'impression d'étouffer.
- ☐ Autre(s) : _____



Dans mes émotions

- ☐ Je me sens nerveux.se ou inquiet.ète.
- ☐ Je me sens irritable ou facilement agacé.e.
- ☐ Je me sens triste ou découragé.e.
- ☐ Je me sens agité.e, à fleur de peau.
- ☐ J'ai peur de perdre le contrôle ou de mal réagir.
- ☐ Autre(s) : _____

À quel point je me sens anxieux.se aujourd'hui ?

Place une X sur l'échelle.



Ce que j'en retiens

Qu'est-ce que j'ai remarqué ?

Y a-t-il des signes que je n'avais jamais remarqués avant ?



À RETENIR

Reconnaître les signes d'anxiété, c'est déjà faire un pas vers le mieux-être.



Tu connais mieux ton corps et tes émotions que personne d'autre.

Fais-toi confiance.

Chaque fois que tu prends le temps de t'écouter,
tu apprends à prendre soin de toi.

Tu as le pouvoir d'agir pour toi.





Qu'est-ce qui déclenche mon anxiété ?

Certains événements, pensées, situations ou sensations peuvent déclencher de l'anxiété chez moi. Les identifier m'aide à mieux me comprendre et à me préparer pour y faire face.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.



À RETENIR

Repérer mes déclencheurs ne veut pas dire les éviter à tout prix. C'est plutôt apprendre à les apprivoiser et à y répondre autrement.



➔ Identifie ce qui peut déclencher ton anxiété.



Situations / contextes

Où ? Quand ? Avec qui ?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Autres : _____



Pensées

Quels types de pensées me déclenchent ?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Autres : _____



Sensations physiques

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Autres : _____



Émotions

Quelles émotions ressens-je ?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Autres : _____



Comportements qui suivent

Qu'est-ce que je fais ensuite ?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Autres : _____

À quelle fréquence ?



Pour chaque déclencheur important que tu as nommé, à quelle fréquence le vis-tu ?

- ☐ Tous les jours _____
- ☐ Plusieurs fois par semaine _____
- ☐ Une fois par semaine _____
- ☐ Quelques fois par mois _____
- ☐ Rarement _____
- ☐ Jamais _____

Mon déclencheur le plus fort



Parmi tout ce que tu as identifié, quel est celui qui a le plus d'impact sur ton anxiété ?

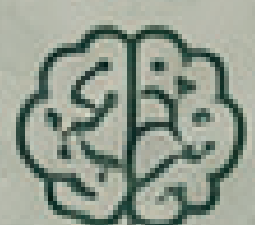
Pourquoi ?



Petit pas

Parmi tes déclencheurs, lequel pourrais-tu apprendre à gérer en premier ?

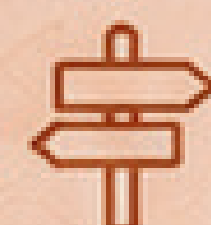
Quel petit pas pourrais-tu faire cette semaine ?



COMPRENDRE
Mieux me connaître



OBSERVER
Prendre conscience



CHOISIR
Mes options



AGIR
Passer à l'action

À propos de ce guide

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



Version et mise à jour

Version 1.0 • Mai 2025
Membre n° : 0001

Votre psychoéducatrice

Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice



Droits d'auteur

© Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.





Apaiser mon corps

Quand tu es anxieux.se, ton corps se met en mode alerte. Bonne nouvelle : tu peux lui envoyer des signaux de sécurité pour qu'il se calme.

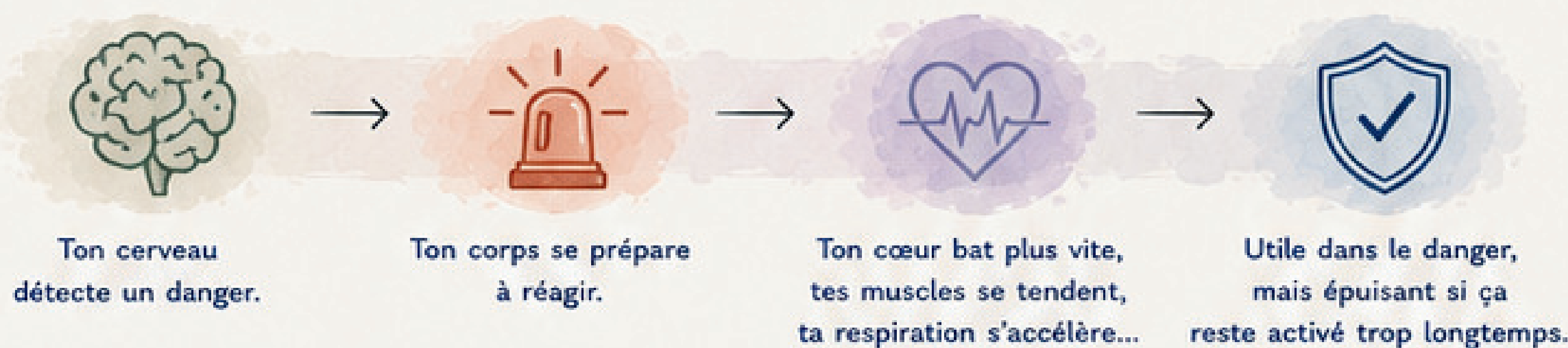
À RETENIR

Ton corps et ton esprit sont connectés.
En prenant soin de ton corps,
tu aides aussi ton esprit à se calmer.



Ce qui se passe dans mon corps

Quand tu perçois un danger (réel ou imaginé), ton corps active son système d'alarme.



Comment l'apaiser ?

- Respirer lentement
- Relâcher tes muscles
- Bouger ton corps
- Te recentrer sur le moment présent
- T'offrir du réconfort



Des techniques simples à essayer

Respirer

Respire lentement et profondément. Inspire par le nez, expire par la bouche.

Relâcher

Relâche tes épaules, ta mâchoire et tes mains. Détends-toi progressivement.

Bouger

Marche, étire-toi, danse, saute, secoue tes bras. L'énergie doit sortir !

Te recentrer

Regarde autour de toi. Nomme 5 choses que tu vois, 4 que tu touches, 3 que tu entends, 2 que tu sens et 1 que tu goûtes.

Te réconforter

Parle à quelqu'un, écoute de la musique, prends un bain, écris, dessine... Fais-toi du bien.

Petit exercice express



Prends 2 minutes pour essayer une de ces techniques. Ensuite, note comment tu te sens maintenant.

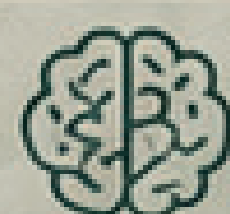
Avant : 😞 😞 😞 😞 😊

Après : 😞 😞 😞 😞 😊



Chaque petit geste compte. Plus tu pratiques, plus ton corps apprend à se calmer.

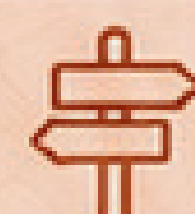
Tu as le pouvoir d'apaiser ton corps et ton esprit.



COMPRENDRE
Mieux me connaître



OBSERVER
Prendre conscience



CHOISIR
Mes options



AGIR
Passer à l'action

À propos de ce guide

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



Version et mise à jour

Version 1.0 • Mai 2025
Membre n° : 0001

Votre psychoéducatrice

Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice



Droits d'auteur

© Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.





La respiration ton super pouvoir

Quand tu es anxieux.se, ta respiration devient rapide et superficielle. Ton corps croit qu'il doit se préparer à un danger.

Bonne nouvelle : tu peux utiliser ta respiration pour envoyer un message de sécurité à ton cerveau.

En respirant lentement et profondément, tu peux aider ton corps à se calmer.

À RETENIR

Respirer lentement, c'est comme appuyer sur le bouton « pause » pour ton anxiété.

Plus tu pratiques, plus ton corps et ton cerveau apprennent à se calmer plus vite.



Trois techniques de respiration à essayer

1. Respiration abdominale

La base pour commencer.



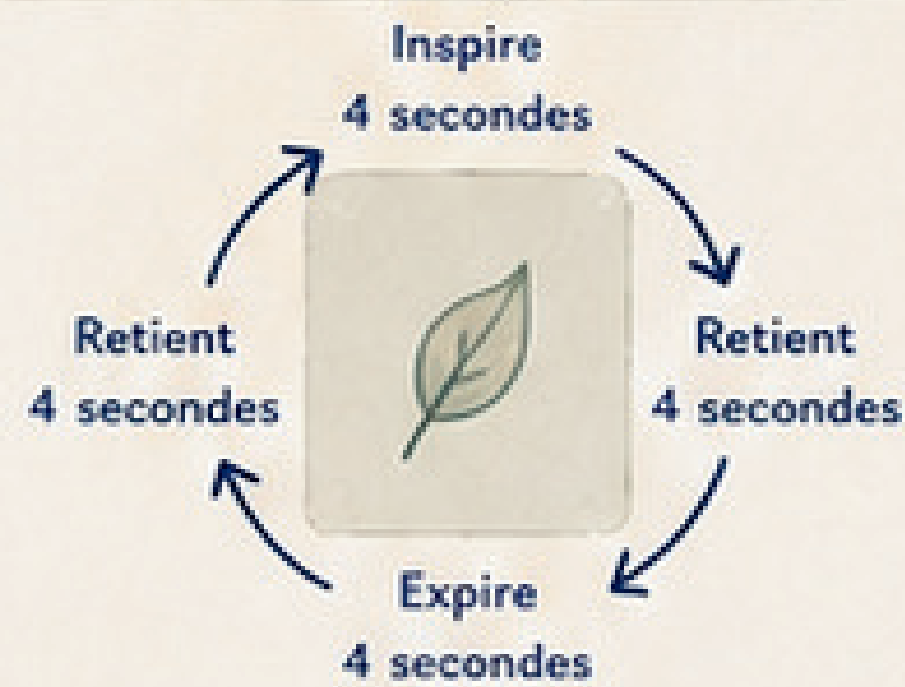
- 1 Assieds-toi confortablement.
- 2 Inspire par le nez en gonflant ton ventre (comme un ballon).
- 3 Expire lentement par la bouche en dégonflant ton ventre.
- 4 Répète 5 à 10 fois.

Astuce

Place une main sur ton ventre. Elle doit monter quand tu inspires et descendre quand tu expires.

2. Respiration 4-4-4-4

Équilibre et calme.



- 1 Inspire par le nez pendant 4 secondes.
- 2 Retient ton souffle pendant 4 secondes.
- 3 Expire par la bouche pendant 4 secondes.
- 4 Retient à nouveau pendant 4 secondes.
- 5 Répète 4 à 6 fois.

Astuce

Trace un carré du doigt ou regarde les côtés d'un objet carré en synchronisant ta respiration.

3. Respiration en 6 secondes

Pour ralentir le stress.



- 1 Inspire doucement par le nez pendant 3 secondes.
- 2 Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes.
- 3 Répète 5 à 10 fois.

Astuce

Fais une expiration plus longue que l'inspiration pour envoyer un signal de calme à ton cerveau.

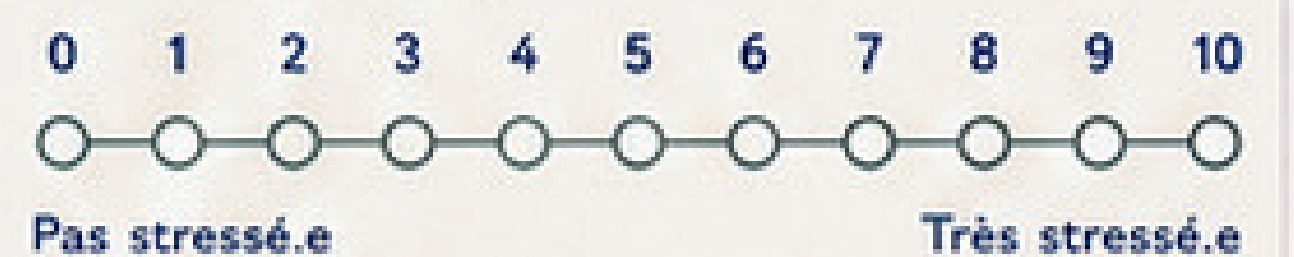
À TOI DE PRATIQUER !

Essaie une des techniques ci-dessus pendant quelques minutes. Puis, réponds aux questions.

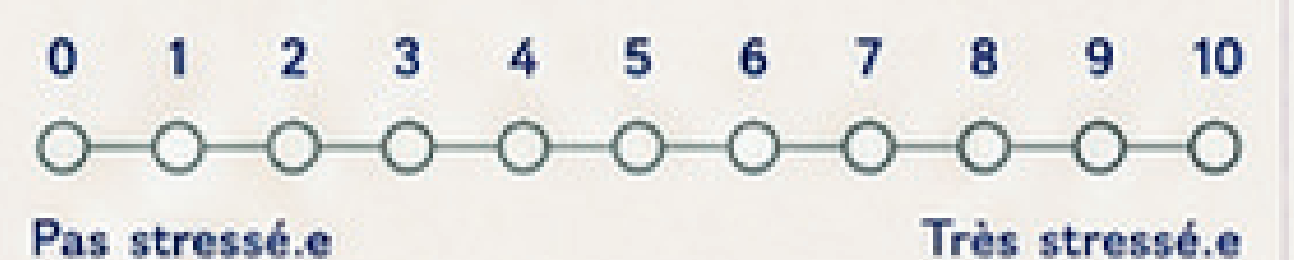
Quelle technique as-tu essayée ?

- ☐ Respiration abdominale
☐ Respiration 4-4-4-4
☐ Respiration en 6 secondes
☐ Autre : _____

Avant de respirer, comment te sentais-tu ? (0 = pas stressé.e, 10 = très stressé.e)



Après avoir respiré, comment te sens-tu maintenant ?

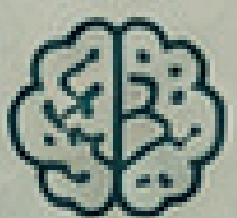


Qu'as-tu remarqué ?

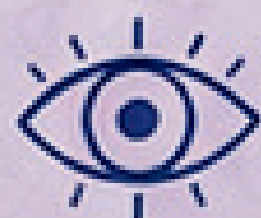


Ta respiration est toujours avec toi, partout, tout le temps.

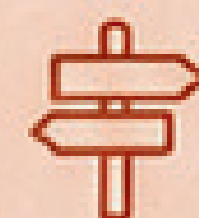
Prends soin de ce super pouvoir.



COMPRENDRE
Mieux me connaître



OBSERVER
Prendre conscience



CHOISIR
Mes options



AGIR
Passer à l'action

À propos de ce guide

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



Version et mise à jour

Version 1.0 • Mai 2025
Membre n° : 0001

Votre psychoéducatrice

Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice



Droits d'auteur

© Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.





Des exercices qui m'aident : respirer, me recentrer, avancer

12

Quand je pratique ces exercices régulièrement, je me sens mieux dans mon corps et dans ma tête.

Plus je les utilise,
plus ils deviennent efficaces
et naturels pour moi !



À RETENIR

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de pratiquer.

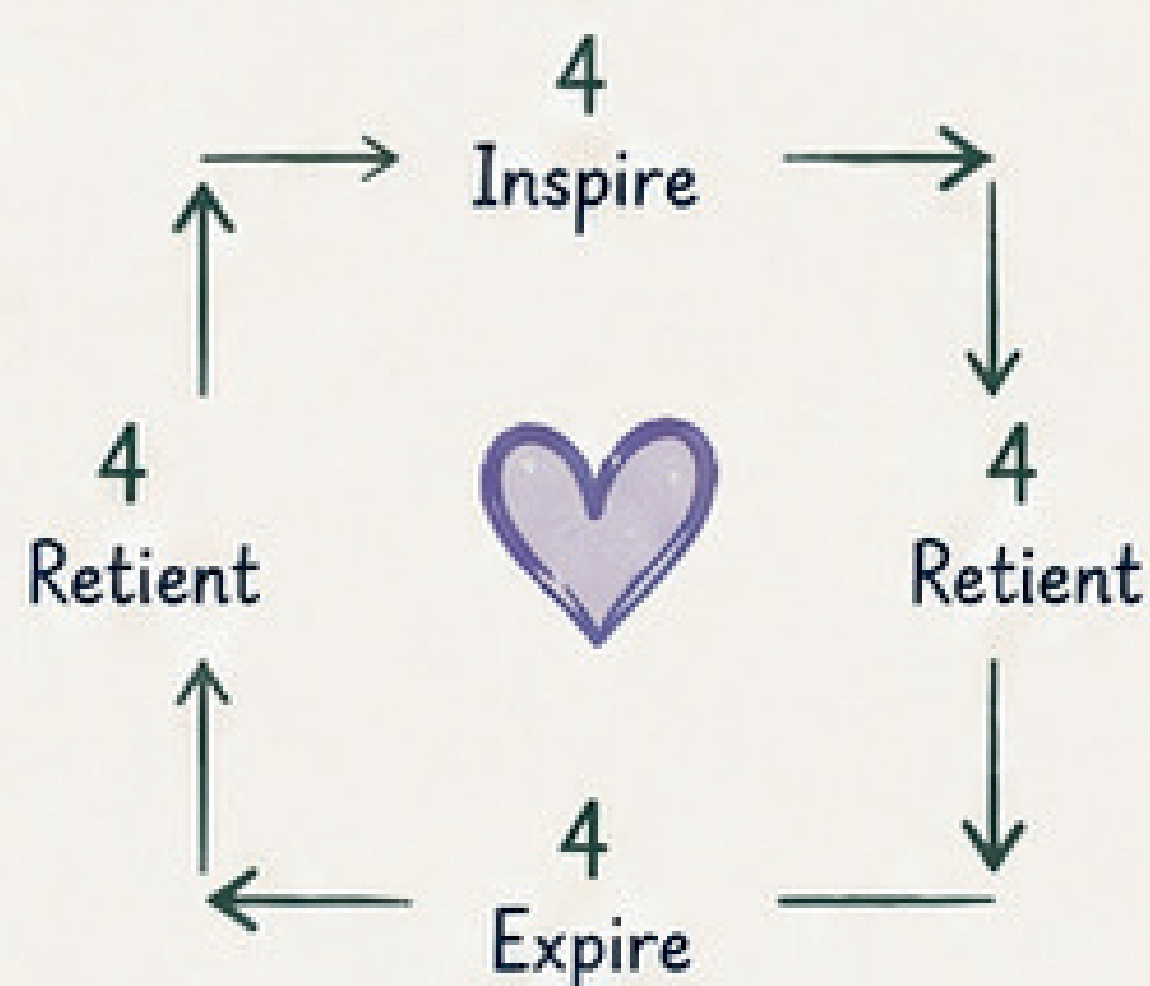
Le plus important,
c'est de trouver ce qui
m'aide vraiment, pour moi.

Un petit exercice fait
au bon moment peut
changer beaucoup de choses !



1. RESPIRATION 4-4-4-4 (CARRÉE)

Un classique qui fonctionne bien !



Je répète ce cycle 3 à 5 fois.



2. ANCRAGE 5-4-3-2-1

Je me concentre avec le moment présent.

-  5 choses que je vois
-  4 choses que je touche
-  3 choses que j'entends
-  2 choses que je sens
-  1 chose que je goûte

Je prends une grande respiration.



3. LIEU RESSOURCE

Je visualise mon endroit calme et sécurisant.



Je m'y imagine quelques minutes.
Je respire. Je me sens bien.



MA BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

J'écris ou dessine les outils qui m'aident
quand mon anxiété monte.

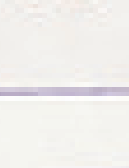
- | | |
|--|--|
|  Pour me calmer : _____ |  Pour m'exprimer : _____ |
|  Pour me changer les idées : _____ |  Pour me recentrer : _____ |
|  Pour me sentir soutenu(e) : _____ |  Autre outil qui m'aide : _____ |

MON ENDROIT RESSOURCE

Où est mon lieu calme ?
Dessine-le ou décris-le ici.



RÉFLEXION EXPRESS

- | | | |
|--|--|--|
|  Qu'est-ce qui m'aide le plus en ce moment ? |  Que pourrais-je essayer de nouveau ? |  De qui pourrais-je demander du soutien ? |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



QUAND L'ANXIÉTÉ REVIENT

C'est normal. Je me rappelle :

-  Je n'ai pas à être parfait(e).
-  Je peux y aller un pas à la fois.
-  Je peux demander de l'aide.
-  Je vais finir par me sentir mieux.



Je ne peux pas tout contrôler, mais je peux choisir mes outils.
Je respire. Je me recentre. Je fais de mon mieux.



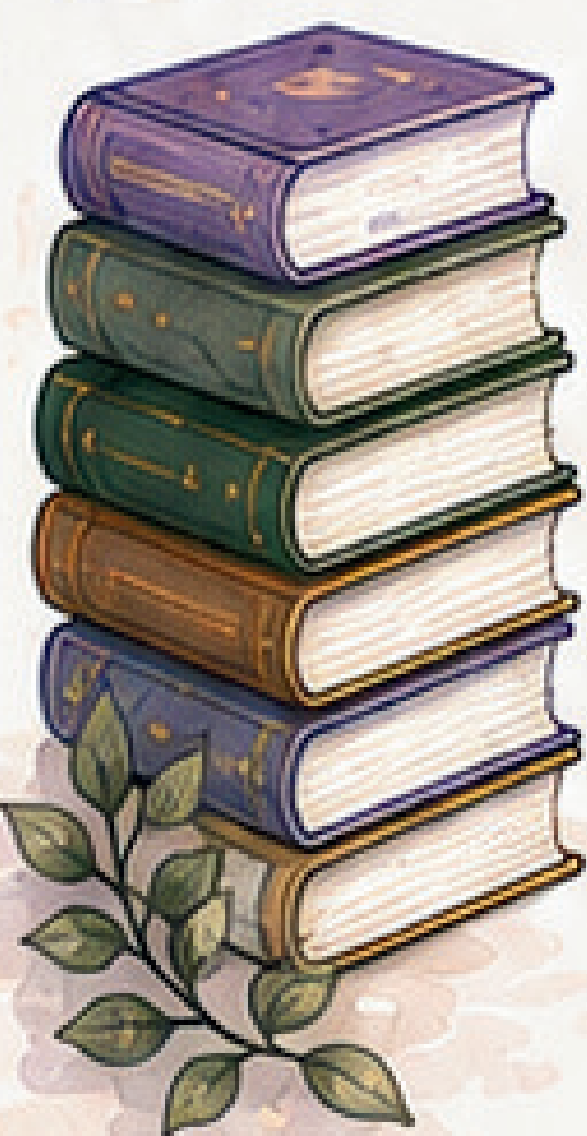
Tu n'es pas seul·e

Des ressources pour t'aider

Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse. Il existe des ressources et des personnes prêtes à t'écouter, à te soutenir et à t'accompagner.



LIVRES RECOMMANDÉS *pour les ados et leurs parents*



- ♥ Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence (par Nathalie Parent) : Un livre écrit sous forme de blogue fictif d'un adolescent. Il propose des trucs concrets et des exercices quotidiens.
- ♥ Vic : l'anxiété de performance à l'adolescence (par Nathalie Parent) : Conçu spécifiquement pour les jeunes de 12 ans et plus. Il aborde la peur des examens, la procrastination et la pression scolaire.
- ♥ C'est pas juste dans ta tête (par Virginie Cloutier-Naud) : Un ouvrage complet qui explore l'anxiété sociale, l'écoanxiété et le stress de performance.
- ♥ L'anxiété chez l'enfant et l'adolescent (par Sophie Leroux) : Publié par les Éditions du CHU Sainte-Justine. Ce livre offre un guide d'intervention très structuré pour les parents et les intervenants.



BALADOS (PODCASTS) à écouter

- ▶ Une personne sur cinq – Troubles anxieux chez les ados : Animé par Florence K sur Radio-Canada OHdio. Cet épisode donne la parole à la chanteuse Lili-Ann De Francesco sur son parcours avec l'anxiété. Le psychologue Camillo Zacchia y partage des solutions cliniques.
- ▶ Naviguer ensemble : Produit par l'Association pour la santé publique du Québec. Ce balado réunit des ados et des experts pour discuter de la santé mentale et de l'harmonie familiale.
- ▶ Anxiété : la boîte à outils : Version audio du livre à succès d'Ariane Hébert disponible sur OHdio. Idéal pour écouter des stratégies d'adaptation en marchant ou avant de dormir.



ORGANISMES D'AIDE ET DE SOUTIEN (QUÉBEC)



Tel-jeunes :

Service d'écoute gratuit, confidentiel et disponible 24h/7 par clavardage, texto ou téléphone pour les adolescents.

1 800 263-2266
texto : 514 600-1002
teljeunes.com



Jeunesse, J'écoute :

Ressource pancanadienne accessible en tout temps offrant un soutien professionnel immédiat aux jeunes en détresse.

1 800 668-6868
texto : 686868
jeunessejecoute.ca



Fondation Jeunes en Tête :

Offre des trousse d'outils en ligne, des quiz et des fiches pédagogiques conçus spécifiquement pour la santé mentale des 11 à 18 ans.

jeunesentete.org



Phobies-Zéro :

Organisme proposant des groupes d'entraide virtuels hebdomadaires réservés aux jeunes de 14 à 25 ans souffrant d'anxiété.

phobies-zero.qc.ca



Entraide Jeunesse Québec :

Propose le programme TOTEM, un groupe d'entraide spécialisé dans la gestion du stress et de l'anxiété pour les jeunes.

entraidejeunesse.quebec



OUTILS PRATIQUES EN LIGNE



Info-Social 811 :

Service de consultation téléphonique gratuit permettant de parler rapidement à un travailleur social ou un intervenant en santé mentale.

811
(option 2)



L'anxiété chez les ados (Télé-Québec) :

Des capsules vidéo pédagogiques pour aider à vulgariser les mécanismes du stress et décortiquer le fonctionnement du cerveau.

telequebec.tv
(Recherche :
L'anxiété chez les ados)



Souhaitez-vous des suggestions d'application ?

Plusieurs applications peuvent t'aider à gérer ton stress, à te recentrer et à prendre soin de ta santé mentale au quotidien.

Va à la page suivante
pour nos suggestions
d'applications ! 



Tu n'as pas à tout affronter seul·e.
De l'aide existe, et tu as le droit d'aller mieux.
Prends soin de toi, un pas à la fois. 



À RETENIR

Parler de ce que tu vis peut t'alléger.
Il y a toujours quelqu'un prêt à t'écouter.
Tu mérites d'être soutenu·e.



En résumé

Un guide pour t'accompagner,
pas pour te remplacer.

Ce guide a été élaboré pour offrir de l'information vulgarisée, des pistes et des outils concrets qui peuvent aider plusieurs adolescents et leurs parents.

Chaque situation est unique. Les stratégies proposées peuvent être utiles dans plusieurs contextes, mais elles ne conviennent pas nécessairement à toutes les personnes ni à toutes les familles.



AVIS IMPORTANT

Ce document est offert à des fins éducatives et informatives.

Il ne remplace jamais une évaluation, un avis professionnel ou une intervention individualisée.

Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation, celle de votre enfant ou d'un proche, consultez un professionnel qualifié.



En cas de danger immédiat ou si une personne présente un risque sérieux pour elle-même ou pour les autres, communiquez immédiatement avec les services d'urgence de votre région.



QUAND CONSULTER RAPIDEMENT

Une évaluation professionnelle est recommandée rapidement lorsque l'on observe notamment :

- idées suicidaires ou propos concernant la mort
- automutilation
- comportements violents importants
- perte importante du fonctionnement quotidien
- refus complet de s'alimenter ou de boire
- hallucinations ou confusion importante
- consommation importante d'alcool ou de drogues
- toute situation où la sécurité est compromise



NOTRE APPROCHE

Les contenus de Psychoeducatrice.net sont élaborés selon les connaissances scientifiques actuelles et s'appuient sur plusieurs approches reconnues en psychoéducation :

- approche cognitivo-comportementale (TCC)
- approche orientée vers les solutions
- approche motivationnelle
- théorie de l'attachement (Bowlby, Ainsworth)
- modèle ARC (Attachement – Régulation – Compétence)
- perspective psychodéveloppementale
- approche systémique / écosystémique (Bronfenbrenner)
- approche centrée sur les besoins (Pyramide de Maslow)
- approches de gestion de crise
- cycle de vie familiale (Bradley & Pauzé)



NOS ENGAGEMENTS

Chaque guide est rédigé selon les principes suivants :

- ✓ information vulgarisée et rigoureuse
- ✓ langage respectueux et non culpabilisant
- ✓ validation des émotions
- ✓ prudence dans les recommandations
- ✓ absence de promesses irréalistes
- ✓ respect de l'autonomie des personnes
- ✓ fondé sur les meilleures données scientifiques disponibles



Ces principes sont cohérents avec les devoirs des psychoéducateurs, notamment le respect de la dignité de la personne, la compétence professionnelle, la prudence, l'objectivité, la qualité des services et l'information du public.



PODCASTS PERTINENTS

Pour approfondir le sujet, voici quelques balados (podcasts) recommandés :

- ▶ Troubles anxieux chez les ados – Florence K sur Radio-Canada OHdio
- ▶ La santé mentale des jeunes : comprendre pour mieux aider – Canada en tête
- ▶ Parlons péda : l'anxiété chez les jeunes – Parlons péda – Le balado
- ▶ Mieux comprendre nos ados – NeuroPsy Montréal
- ▶ Santé mentale : parlons-en! – Fondation Jeunes en Tête



RÉFÉRENCES PRINCIPALES



Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices
du Québec



Institut national
d'excellence en santé
et en services sociaux
(INESSS)



Ministère de la Santé
et des Services sociaux
du Québec (MSSS)



Société canadienne
de pédiatrie



American Academy
of Pediatrics



National Institute for
Health and Care
Excellence (NICE)

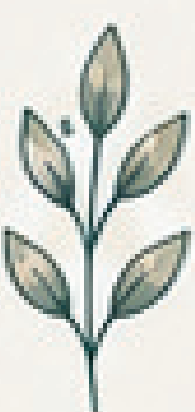


American
Psychological
Association (APA)



Revue scientifique
évaluée par
les pairs

Nous vous encourageons à consulter ces ressources fiables pour approfondir chaque sujet.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'OPPQ
Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.

