

# « L'anxiété des enfants et des jeunes dans le monde d'aujourd'hui »

Contexte d'insécurité

Covid 19 – guerre en Ukraine – changements climatiques – etc.

29 mars 2022

# CONTEXTE ANXIEUX

## Pour les adultes

- Souhait de stabilité, donner un avenir serein et stable à nos enfants.
- Angoisses face au monde auquel nous sommes confrontés.
- Aucun repère temporel quant à la sortie de la pandémie et entrée dans une nouvelle phase d'insécurité : contexte de guerre.
- Gestion de nos propres angoisses et projections.
- ...

# CONTEXTE ANXIEUX

## Pour les enfants et les jeunes

- Informations inquiétantes des médias
- Inquiétudes des adultes
- Sentiment d'impuissance
- Isolement
- Perte des repères
- ...

# Quelques définitions

- Anxiété :
  - Etat psychique caractérisé par une peur sans objet, une crainte d'un objet imprécis.
  - Trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité.
- Peur :
  - Sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace. Crainte qui pousse à fuir ou à éviter cette situation.

## Suite...

- Angoisse :
  - Grande inquiétude, anxiété profonde née du sentiment d'une menace imminente mais vague.
  - Sensations physiques de constriction et d'oppression qui accompagnent l'anxiété.
- Dépression :
  - Etat pathologique marqué par une tristesse avec douleur morale, une perte de l'estime de soi et un ralentissement psychomoteur.

## Du normal au pathologique...

- Toutes ces manifestations psychiques peuvent être considérées comme un phénomène normal, lié à la condition humaine, stimulant les activités mentales. Elles deviennent pathologiques lorsqu'elles sont vécues comme une souffrance et débordent les capacités de maîtrise de la personne.

# TROUBLE ANXIEUX

Maladie psychique nécessitant un diagnostic

1. Anxiété et soucis excessifs (attente avec appréhension) survenant la plupart du temps au moins six mois concernant un certain nombre d'événements ou d'activités.
2. La personne éprouve de la difficulté à contrôler cette préoccupation.
3. L'anxiété et les soucis sont associés à trois ou plus des six symptômes suivants, dont certains présents depuis au moins six mois.

SUITE...

## Maladie psychique nécessitant un diagnostic

### 4. Un seul est requis chez l'enfant.

- Agitation ou sensation d'être survolté ou à bout
- Fatigabilité
- Difficultés de concentration ou trous de mémoire
- Perturbation notable du sommeil : difficultés d'endormissement, sommeil interrompu ou agité et non satisfaisant

SUITE...

## Maladie psychique nécessitant un diagnostic

5. L'anxiété, les soucis ou les symptômes physiques entraînent une détresse ou une altération cliniquement significative du fonctionnement social, scolaire ou professionnel et dans d'autres domaines.
6. La perturbation n'est pas imputable aux effets physiologiques d'une substance.

La perturbation n'est pas mieux expliquée par un autre trouble mental.

# Que faire ?

- Eviter les changements, les imprévus (dans la mesure du possible).
- Préparer les transitions avec soin.
- Donner des explications claires sur la situation actuelle, les enjeux de notre société en fonction de l'âge.
- Ne pas cacher ou transformer la réalité, commenter l'actualité.
- ...

## Suite...

- Rassurer
- Ne pas transmettre ses propres angoisses
- Rester calme
- Garder un dialogue ouvert
- Répondre aux questions et parfois les anticiper
- ...

# BESOINS DES ENFANTS ET DES JEUNES

## Encadrement

- Stabilité
- Cadre sécurisant
- Se sentir actif
- Entourage social
- Information
- Dialogue
- ...

# Pistes

- Maintenir les activités sportives ou créatives. En mettre en place si elles n'existent pas.
- Renforcer les liens avec la famille élargie.
- Favoriser les échanges sociaux, les liens avec les pairs.
- Rendre l'enfant actif dans des projets pour qu'il se sente utile.
- ...

# Etablissements scolaires

- Travaillent sur le vivre ensemble, la solidarité.
- Travaillent sur le climat de l'établissement.
- Offrent un lieu rassurant, structurant et contenant.
- Les familles et l'école devraient travailler ensemble à créer ces conditions pour les enfants et les jeunes.
- ...

# Attention ! Alerte !

- Troubles du sommeil
- Comportement régressif
- Attachement excessif
- Peur de la séparation
- Peur de la mort
- Phobies soudaines
- Peur de tout
- Isolement
- Manque d'appétit
- Agressivité
- Chute des résultats scolaires
- Agitation
- Comportements oppositionnels
- Somatisations
- Refus de communiquer
- Comportements à risque

# Solutions en cas de problème

- Contacter les enseignants pour pouvoir se coordonner pour entourer l'enfant ou le jeune.
- Faire appel aux services de l'école : infirmière, médiateur, PPLS, ...
- Parler et se coordonner pour montrer qu'il y a une «équipe» autour de l'enfant ou du jeune.
- Demander une aide extérieure si la situation ne s'apaise pas en discutant et en mettant en place un encadrement sécurisant. (Pédiatre, pédopsychiatrie, ...).
- ...

# Questions et échanges 😊

FAQ

Maria Gili

Responsable Régionale PPLS Dôle