



L'ANXIÉTÉ

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est un sentiment intense d'avoir peur, de nervosité, de tension ou d'inquiétude qui sont trop excessif, qui durent trop longtemps et gênent la vie normale.

L'anxiété est un problème de santé mental très courant... jusqu'à 30 % des jeunes éprouvent une anxiété élevée.



Référence : TRAILStoWellness.org

SIGNES ET SYMPTÔMES / QUAND DEMANDER DE L'AIDE?

- Hyper-vigilance
- Irritabilité
- Difficulté à se concentrer
- Palpitations cardiaques
- Nausées, problèmes d'estomac
- Penser que le danger est partout, même quand il ne l'est pas
- Inquiétude fréquente et excessive au sujet de mauvaises choses qui se produisent
- Éviter les situations, les personnes ou les choses
- Rituels répétitifs, recherche de réconforts
- Explosions face à de nouvelles situations, séparations
- Problèmes de toxicomanie





Incredyble-moi maîtrise son anxiété, Nathalie Couture et Geneviève Marcotte

What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety / Champion pour maîtriser ses peurs, Dawn Huebner

Wilma Jean the Worry Machine, Julia Cook

The Self-Regulation Workbook for Kids, Jenna Berman

10 questions sur...l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent, Caroline Berthiaume

Anxious kids, anxious parents, Lynn Lyons

Playing with anxiety, Lynn Lyons
Journal pour gérer mon stress, Gina M. Biegel



<https://www.quebec.ca/en/health/advice-and-prevention/mental-health/anxiety-in-children>

<https://muhc.ca/mental-health/page/anxiety-program-6>

<https://www.anxietycanada.com/>

<https://childmind.org/>

<http://www.worrywisekids.org/>

<https://cmha.ca/documents/children-youth-and-anxiety>

<https://www.aacap.org/>

<https://kidshealth.org/>

<https://kidshealth.org/>

<https://calmharm.co.uk/>

<https://suicide.ca/>

<https://www.esantementale.ca/>

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION



RESSOURCES

- **8-1-1:** Info-Sociale, <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/info-social-811/>
- **Tel-Jeunes:** Sans frais 24h/7- 1-800-263-2266, texte 514-600-1002, <https://www.teljeunes.com>
- **Kids Help Phone:** 24/7 - Free call: 1-800-668-6868 - <https://kidshelpphone.ca/>
- **Suicide Action Montréal:** 24/7 - Free call: 1-866-277-3553 - <https://suicideactionmontreal.org/>
- **L'Autre Maison Crisis Center:** 24/7 – Tel: 514-768-7225 - <https://centredecrise.ca/lautre-maison>
- **Centre de crise de l'Ouest de l'Île:** 24/7- Tel: 514-684-6160 - <https://centredecriseoi.com/>
- **Les Amis de la Santé Mentale** Tel: 514-636-6885 <https://info@asmfmh.org>
- **Centre pour l'anxiété et la dépression de Montréal :** Tel: 514-777-4530 - <https://www.helpforanxietydepression.com/fr/>

Créé par : Julie Evans, TSP

Dernière mise à jour : 2021/06/30 – Veuillez noter que les informations et les ressources peuvent avoir changé depuis la dernière mise à jour.

