

AIDER VOTRE ADO À VAINCRE SES INQUIÉTUDES ET SES PENSÉES INUTILES

Il n'est pas rare que les ados aient des inquiétudes ou des pensées inutiles de temps en temps. Les notes scolaires, les amitiés, la COVID-19 et l'avenir peuvent être des sources d'incertitude et de peur. Les petites choses peuvent prendre énormément d'ampleur dans leur esprit (par exemple, « Elle n'a pas répondu à mon texto ... elle me déteste ... Je suis trop nul ... Je serai seul pour toujours. »)

Les hauts et les bas font partie des exigences et des incertitudes de l'école secondaire. Lorsque les ados peuvent se concentrer sur ce qu'ils maîtrisent et apprendre de nouvelles façons de penser aux défis et d'y répondre, ils peuvent renforcer progressivement leur confiance.



Ce qui se passe

- L'anxiété aime la certitude. Quand les choses sont incertaines, l'esprit anxieux a tendance à penser au pire. Un parent revient du travail en retard? *Un accident de voiture lui est certainement arrivé!* Les élèves rient lorsque je marche à côté d'eux? *Ils rient certainement de moi!*
- Les esprits anxieux ont tendance à tirer des conclusions hâtives en se fondant sur une opinion ou une supposition, sans tenir compte de tous les faits.
- Les schémas de pensées automatiques et inutiles sont souvent appelés [pièges à pensées](#). Il s'agit de moyens par lesquels notre esprit nous convainc de quelque chose qui n'est pas vrai. On les appelle des pièges parce qu'il est facile de s'y laisser prendre et qu'il faut fournir un effort conscient pour en sortir.



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Choisissez le bon moment. Quand les ados sont au paroxysme de l'anxiété, il peut être difficile pour eux de comprendre ce que vous dites. Attendez qu'ils reviennent au calme et soient en mesure d'entendre et de comprendre vos paroles.

Validez leurs émotions. Si les inquiétudes de votre ado sont irréalistes ou s'il fait preuve d'une intransigeance excessive envers lui-même, ne rejetez pas immédiatement ses préoccupations. La plupart du temps, il a simplement besoin de votre soutien alors qu'il réfléchit à une situation délicate; ce n'est pas à vous de trouver une solution. Essayez de faire une pause avant de le rassurer (et dites : « Ne t'inquiète pas, tout ira bien! »). Validez plutôt ses émotions :

- « Si j'imaginais cela, j'éprouverais beaucoup d'inquiétude moi aussi. »
- « Je suis curieuse de savoir ce qui se passera selon toi. Dis-m'en plus à ce sujet. »
- « Je sais que ça fait peur et que tu doutes des résultats. Il est logique que tu aies des inquiétudes. »

Rappelez-lui ses réussites passées. Parfois, les ados s'accrochent tellement à ce qui pourrait mal tourner qu'ils oublient les choses qui ont eu un dénouement heureux dans le passé. Rappelez-leur leurs réussites passées et le courage dont ils ont fait preuve face à des défis semblables.



Aidez votre jeune à tester ses inquiétudes. Après avoir écouté et validé, encouragez votre ado à prendre du recul et à voir ce qu'elle se dit de la situation qui l'inquiète. Vous pouvez le faire en manifestant de la curiosité et en remettant en question son point de vue avec ménagement. Poser des questions ouvertes (plutôt que des questions auxquelles on peut répondre par oui ou par non) aide votre ado à *apprendre* à penser et non *quoi* penser. Par exemple, vous pourriez poser les questions suivantes :

- « Y a-t-il une partie de cette situation qui pourrait être expliquée différemment? »
- « Quelle partie de ce problème n'est pas aussi grave qu'il n'y paraît maintenant? »
- « Quoi d'autre pourrait être vrai? »

L'idée n'est pas de simplement mettre fin à ces pensées inutiles immédiatement. Cela peut en fait les empirer. Au lieu de cela, aider votre ado à [remettre en question ses pensées négatives](#) et à [remplacer les pensées inutiles par des pensées plus constructives](#) lui donnera une capacité d'adaptation pour la vie.

Aidez votre jeune à trouver des moyens d'agir. L'inquiétude peut donner un faux sentiment de résoudre un problème ou d'empêcher que quelque chose se produise. Les ados peuvent s'inquiéter de choses qui sont loin dans le temps ou de choses qui sont réellement hors de leur contrôle. Aidez votre ado à se concentrer sur [la résolution de problèmes](#).

Réfléchissez à vos valeurs familiales. Formulez-vous parfois des commentaires négatifs sur vous-même ou vous comparez-vous aux autres (ou à la façon dont vous étiez)? Dans votre famille, a-t-on le droit de faire des erreurs? Quand est-ce que quelque chose suffit – et que se passe-t-il si ce n'est pas le cas? Le moment est peut-être venu de remarquer la façon dont votre famille gère l'échec, les erreurs et le [perfectionnisme](#) et d'en parler.

Remarquez tout ce qui est bien. Vous pouvez aider votre ado (et vous-même) à prendre conscience d'émotions plus agréables – la joie, la curiosité, le plaisir ou l'émerveillement. Lorsque vous êtes avec votre ado et que quelque chose de bien se produit ou que quelque chose de beau vous frappe ou que vous ressentez une émotion agréable, *faites une pause*, observez ce moment et essayez de le *prolonger*. Ne vous précipitez pas dans ce qui va suivre. Restez dans le moment un peu plus longtemps pour que votre cerveau ait un peu plus de temps pour profiter de cette expérience agréable.

Pratiquez la gratitude. Ensemble, établissez un nouveau rituel quotidien pour partager trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance. Nul besoin que ce soit des choses d'importance; il pourra s'agir de choses aussi simples que de rire avec un camarade, de finir un excellent livre ou de jouer avec un animal de compagnie.



Quelques dernières réflexions

- Les ados ont besoin d'entendre qu'on ne s'attend pas à ce qu'ils prennent toujours de bonnes décisions et que les erreurs nous aident à apprendre.
- Reconnaissez que certaines inquiétudes se manifesteront lorsque les choses seront incertaines ou peu claires.
- Montrez-lui que vous ne doutez pas qu'elle peut surmonter ses inquiétudes et trouver un moyen de se sortir d'une situation difficile.



Ressources

Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.