

ENCOURAGER VOTRE ADO À AFFRONTER SES CRAINTES

L'adolescence peut être intimidante, car les ados prennent de plus en plus conscience de ce qui *pourrait* mal tourner. Leurs craintes changent, passant des monstres sous le lit à la peur de se retrouver seuls pour toujours ou de ne pas être à la hauteur. Notons parmi les craintes courantes éprouvées pendant ces années :

- la peur de l'échec (ne pas répondre aux attentes, ne pas faire aussi bien que leurs pairs, décevoir les autres);
- la peur de l'inconnu et du changement (déménager, trouver un nouveau groupe d'amis ou d'amies, devenir adultes);
- la peur de l'embarras ou du rejet (se « tromper » dans ce qu'on fait, souffrir d'exclusion, de solitude ou se faire moquer).

Il nous faut tous un certain degré de peur. Cela nous protège et nous met mal à l'aise lorsque nous pensons prendre un risque (comme tricher à un examen ou conduire très vite). Mais des réactions de peur exagérées et de « fausses alarmes » peuvent occasionner beaucoup de souffrances inutiles.

Si la peur influence sur les choix et les activités d'un ado ou qu'elle exerce trop de pression sur lui, elle est inutile et doit être surmontée. Aider votre ado à apprendre à avancer à petits pas avec courage l'orientera non seulement vers une adolescence plus calme, mais une vie plus épanouissante.



Ce qui se passe

- La peur est une caractéristique humaine intrinsèque. Nous naissons avec un réflexe [de combat, de fuite ou de paralysie](#) qui ne disparaît jamais. À la bonne dose, la peur nous aide à rester en sécurité.
- L'anxiété survient lorsque nous commençons à imaginer et à nous concentrer sur ce qui pourrait mal tourner.
- Lorsque la peur s'installe, les parties de notre cerveau qui nous permettent de penser logiquement se bloquent, ce qui rend difficile de parler aux autres ou de résoudre des problèmes.
- L'une des façons les plus faciles de nous sentir mieux est d'éviter ce qui nous fait peur. Cette façon fonctionne à court terme, mais à long terme, elle complique les choses, car nos inquiétudes continuent de croître.



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Faites preuve d'empathie. Lorsque vous faites un effort pour écouter et prendre au sérieux les craintes de votre ado, il ressent moins la solitude. Partagez certaines des craintes que vous avez vécues à l'adolescence tout en faisant preuve de curiosité à l'égard de son expérience. Montrer que vous comprenez ses émotions ne veut pas dire que vous êtes d'accord avec lui. Vous pourriez dire : « Je comprends pourquoi tu vois les choses ainsi et je me demande s'il y a une autre façon de les envisager. »

Rappelez-lui ses réussites passées. Parlez à votre ado d'autres moments où elle a craint de faire quelque chose, mais où elle a quand même réussi à le faire. Aidez-la à se rappeler que la plupart ou la totalité des prédictions qui l'inquiétaient ne se sont pas réalisées et qu'elle a géré la situation.



Demandez-lui de mettre ses craintes sur papier. Encouragez votre ado à écrire ou à dessiner ses craintes afin qu'elles deviennent moins accablantes. Se libérer d'elles en les mettant sur papier pourra l'aider à voir la situation de façon plus objective. Vous pourriez lui poser les questions suivantes :

- « Quelle situation crains-tu le plus? »
- « Que penses-tu qu'il pourrait se passer? Et que se passerait-il ensuite? »
- « Qu'est-il arrivé dans le passé dans des situations semblables? »
- « Qu'est-ce qui pourrait-être un résultat positif? »

Aidez-le à vaincre les pensées inutiles. Parfois, les ados arrivent à de mauvaises conclusions sur eux-mêmes et sur le monde (par exemple, « Je n'ai pas reçu d'invitation, alors évidemment personne ne m'aime »). Des craintes peuvent découler de ces pensées inutiles, et les ados peuvent ne pas vouloir les affronter. En apprenant comment reconnaître celles-ci et les remettre en question (ou abandonner), les ados peuvent mieux arriver à les maîtriser. Il faut leur rappeler qu'ils ne doivent pas toujours croire toutes leurs pensées inutiles, même celles qui *semblent* vraies. Pour en savoir plus, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Aider votre ado à vaincre ses inquiétudes et ses pensées inutiles](#) (page 10).

Encouragez-le à aborder plutôt qu'à éviter. Encouragez votre ado à trouver des façons d'affronter progressivement ses craintes en avançant à petits pas. Par exemple, s'il a peur d'aborder de nouveaux pairs, il pourrait d'abord s'exercer à avoir un langage corporel confiant et à établir un contact visuel pendant ses déplacements vers l'école. Ensuite, il pourra poser une question à une camarade de classe ou lui faire des compliments. Enfin, il pourrait lui demander quels sont ses projets pour la fin de semaine. Planifiez ces étapes ensemble. Pour en savoir plus, consultez la ressource d'Anxiety BC sur [la façon de surmonter les peurs](#).

Modélisez un comportement courageux. Cela peut avoir un effet bénéfique sur votre ado de vous voir intentionnellement faire face à des situations angoissantes dans votre vie. Dites-lui ce que vous avez ressenti avant et après.

Essayez certaines techniques calmantes. La peur se manifeste dans notre corps, comme par des symptômes physiques désagréables. Encouragez votre ado à manifester de la curiosité pour savoir où sa sensation de peur se trouve dans son corps (par exemple, un serrement de la gorge ou de la poitrine). Faites-en l'expérience ensemble pour l'aider à trouver différentes façons de se calmer. Pour en savoir plus, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Aider votre ado à calmer son esprit et son corps](#) (page 18).

Soulignez ses efforts et ses initiatives courageuses (plutôt que le succès). Félicitez votre ado pour avoir essayé quelque chose de nouveau – en utilisant une nouvelle stratégie apaisante, en découvrant quelque chose qui l'inquiète ou en faisant un nouveau pas malgré sa peur. Dites-lui que vous éprouvez de la fierté dans sa capacité d'agir face à la peur, quel que soit le résultat.

« Sortez-les de leur zone de confort [et] ils se rendront compte que, quel que soit le résultat, ils ont survécu et ont la force de relever n'importe quel défi. »

– Debbie Reber, intervenante auprès des adolescents



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