

Le stress et l'anxiété chez les adolescents

L'adolescent n'est pas à l'abri de vivre du stress et des inquiétudes dans le contexte actuel de pandémie d'influenza. Son quotidien risque d'être perturbé, et ses activités régulières comme le sport, les sorties et l'école peuvent être compromises. Son aide pourra même être sollicitée pour qu'il prenne part aux obligations familiales telles que s'occuper de ses frères et sœurs plus jeunes, aider aux soins des membres de la famille malades et des activités ménagères. Pas surprenant qu'un tel contexte génère des réactions parfois négatives chez lui. Il ne faut pas oublier non plus que la période de l'adolescence est une période de turbulence où le jeune doit s'adapter à divers changements propres à son âge sur les plans physique, émotionnel et social. Son adaptation à ces changements lui demande beaucoup d'énergie.

Quelques manifestations du stress chez l'adolescent et les moyens d'y remédier

Voici quelques réactions de stress que vous pouvez observer chez votre adolescent ainsi que des trucs et des conseils que vous pouvez utiliser.

L'adolescent possède sa façon bien à lui d'exprimer ce qu'il vit. Il donne souvent l'impression qu'il est invulnérable et que rien ne peut l'atteindre, car il a besoin de se sentir branché, de donner l'impression qu'il se maîtrise et qu'il maîtrise la situation. Cependant, sous cette apparence, il n'en demeure pas moins qu'il peut se sentir affecté et vulnérable. Heureusement, vous connaissez déjà le tempérament et les réactions de votre adolescent. Vous êtes donc le meilleur juge pour savoir s'il a besoin que vous l'aidiez, que vous le guidiez, que vous le consoliez, etc., tout en préservant son autonomie et son besoin d'indépendance.



Réactions que vous pouvez observer (Manifestations)

- Il éprouve de l'inquiétude pour sa santé et celle de ses proches.
- Il ne se sent pas touché par l'événement ou bien il minimise les risques : « Je m'en fous, de la pandémie, les adultes paniquent pour rien. »
- Il a de la difficulté à se concentrer dans ses travaux scolaires, il s'absente de ses cours.
- Il perd de la motivation pour ses activités, ses sorties, ses amis.
- Il a tendance à s'isoler.
- Il éprouve de la difficulté avec son sommeil, son appétit (trop ou pas assez).
- Il a des maux de tête, de ventre.
- Il se sent triste.
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues.

Petits trucs et conseils que vous pouvez utiliser

- Soyez franc, donnez l'information juste s'il vous questionne sur la situation, ne minimisez pas. Évitez de faire semblant que rien n'est arrivé, admettez que vous n'avez pas toutes les réponses.
- Évitez les grands discours moralisateurs.

Réactions que vous pouvez observer (Manifestations)

- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de la santé publique.

Petits trucs et conseils que vous pouvez utiliser

- Demeurez à l'écoute de ce qu'il vous dit et de ses comportements inhabituels.
- Offrez-lui votre écoute : « Si tu as envie de parler, je suis là, n'hésite pas. » N'insistez pas s'il ne veut pas parler, respectez son besoin d'être seul. L'important, c'est qu'il sache qu'il peut compter sur vous.
- Soyez patient et indulgent autant envers lui qu'envers vous.
- N'oubliez pas, les ados veulent savoir que leurs parents sont disponibles, mais ils n'aiment pas être surprotégés.
- Dites-lui comment vous vous sentez, dites-lui qu'il n'y a pas de honte à avoir peur, que ça vous arrive aussi.
- Évitez de ridiculiser ses inquiétudes et ses peurs.
- Soyez conscient qu'il peut exprimer des besoins qu'il avait délaissés, comme avoir envie de se faire border.
- Établissez une stratégie de protection : une façon de le joindre, une façon de vous joindre, les personnes qu'il peut fréquenter, comme la parenté, les amis, le voisin, etc., les personnes qu'il peut joindre en cas de besoin.
- Continuez de vivre normalement. Maintenez les comportements habituels en famille : les règles, les interdits, les heures d'entrées, de sorties, etc.
- Expliquez clairement vos attentes en commençant par respecter les vôtres.
- Refusez toute attitude ou comportement violent.
- Ne mettez pas d'interdits qui n'ont pas de rapport avec le contexte. Par exemple, si on rapporte que la pandémie est à New York, n'empêchez pas votre ado d'aller voir ses amis.
- En cas de nécessité, c'est vous le « parent », prenez les moyens de protéger votre enfant et faites respecter les directives.
- N'oubliez pas l'importance des amis, encouragez votre ado à maintenir ses activités, à garder le contact avec eux, par téléphone, par Internet.
- N'oubliez pas de le féliciter pour ses efforts et ses bons comportements.

Les réactions de stress sont normales et sont de courte durée. Souvenez-vous que l'adolescent possède de bonnes capacités d'adaptation et que son réseau de soutien, tant familial que social, est primordial pour l'aider à traverser cette période et retrouver son équilibre.

Ça va mieux si...

- Votre adolescent reprend peu à peu ses activités.
- Il reprend contact avec ses amis.
- Il a une meilleure alimentation et un meilleur sommeil.
- Il recommence à plaisanter, à taquiner.
- Il reprend le goût des études, il a une meilleure concentration.
- Il exprime ses désaccords sans utiliser de comportements agressifs. Cependant, rappelez-vous que l'adolescent a tendance à mettre en doute les idées des adultes et à tenir tête, car il tente de se démarquer et de construire son identité. L'important est que le tout soit fait dans le respect.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide?

Bien que les réactions de stress soient de courte durée, il est possible qu'après un certain temps vous remarquiez que les symptômes persistent et s'intensifient. Par exemple, l'adolescent s'isole, tient des propos négatifs sur l'avenir, a un moins bon rendement scolaire, adopte des comportements agressifs envers les autres, etc. Votre adolescent a peut-être besoin d'aide, et il est temps de consulter un professionnel de la santé et des services sociaux.

Les adolescents possèdent une très grande qualité, celle de se soutenir entre eux.

Les ressources disponibles

Consultez vous-même ces ressources ou incitez votre adolescent à le faire.

Téléphone

- Le centre de santé et de services sociaux (CSSS) de votre localité
- Le service Info-Santé : 8-1-1
- La ligne sans frais de Services Québec : 1 877 644-4545
- Le service Tel-jeunes : 1 800 263-2266
- La ligne Parents : 1 800 361-5085
- L'Association canadienne pour la santé mentale du Québec : 514 849-3291

Internet

- Le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie : **www.pandemiequebec.gouv.qc.ca**
- Le site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec : **www.msss.gouv.qc.ca**.
- Le site de l'Association canadienne pour la santé mentale du Québec : **www.acsm-ca.qc.ca/questionnaires**
- Le site de Tel-jeunes : **www.teljeunes.com**

Consultez les autres fiches psychosociales traitant de différents thèmes appropriées en période de pandémie d'influenza. Vous les retrouverez sur le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie.

Rédaction :

M^{me} Hélène Ouellet, agente de recherche, Direction générale des services sociaux, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Collaboration :

M. Gaétan Trudeau, agent de recherche, Direction générale des services sociaux, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

M^{me} Raymonde Bergeron, intervenante sociale, Direction de la protection de la jeunesse, CSSS de Chicoutimi.

M^{me} Louise April, agente de recherche, Direction générale des services sociaux ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Références :

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. « Comment aider les adolescents », *Faire face aux événements stressants*, [En ligne]. [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/teens_f.html].

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. « Un événement important vient de se produire : feuillets d'information », *Trousse d'outils pour l'intervention psychosociale dans le cadre des mesures d'urgence*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 1994.

Aide-mémoire

En cas de besoin, il est possible de joindre :
