

Anxiété chez les jeunes



→ Le stress et l'anxiété sont des réactions normales du corps qui cherche à s'adapter aux défis qui apparaissent dans l'environnement (Lupien, 2023). À son état pathologique, l'anxiété présente des symptômes physiques, cognitifs et comportementaux persistants et graves. Son traitement dépend de la durée et de l'intensité des symptômes et son diagnostic est déterminé en fonction :

- du **degré** de détresse qu'elle cause ;
 - de l'**incidence** des symptômes sur les capacités de la personne ;
 - du **contexte** dans lequel les symptômes se manifestent. (Camh, 2023)
- Il est possible de contribuer à diminuer le stress et l'anxiété chez les jeunes en les désensibilisant sur le sujet, soit en leur parlant des effets positifs de ces états pour les aider à arrêter de les craindre. (Lupien, 2023)

→ Selon une enquête menée par l'Université de Sherbrooke auprès de 16 500 étudiantes et étudiants âgés de 12 à 25 ans, **un jeune sur deux** présenterait des symptômes d'anxiété ou de dépression. (Dallaire, Haichin et Leflej, 2021)

Articles du RIRE

1

[Le stress et l'anxiété des enfants à l'école](#)

2

[Comprendre l'anxiété des enfants](#)

3

[L'anxiété, un trouble qui affecte plus de jeunes que l'on pense](#)

4

[L'anxiété de performance à l'arrivée au secondaire : un mal généralisé](#)

5

[Comment intervenir auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété?](#)

6

[Comment intervenir pour faire face à l'anxiété des élèves?](#)

7

[10 étapes simples pour réduire le stress toxique en classe](#)

8

[Comment briser le cercle vicieux de l'anxiété de performance?](#)

9

[Anxiété, perfectionnisme et procrastination au doctorat : comment intervenir](#)

Publications gouvernementales

- [La santé mentale des enfants et des adolescents : données statistiques et enquêtes recensées](#)
- [L'anxiété chez les jeunes adultes à l'été 2020 au Québec : liens avec certains facteurs mesurés avant et pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Disparités en santé mentale et ses déterminants chez les jeunes du secondaire au Québec selon la langue d'enseignement](#)

Articles scientifiques

[Associations entre la mentalisation et l'anxiété chez les jeunes : étude comparative et méta-analyse](#)

[Santé psychique, mal-être, dépression et anxiété des étudiants : des chiffres et des humains?](#)

[Pratiques et conceptions du bien-être à l'école primaire : quelles subjectivités en jeu ?](#)

[L'expérience subjective du diagnostic de trouble anxieux chez l'enfant](#)

[L'anxiété de performance à l'enfance et à l'adolescence : état des connaissances cliniques et scientifiques](#)

[Portrait des symptômes d'anxiété généralisée chez les élèves du secondaire : l'importance de la prévention, du dépistage et de l'intervention](#)

[Analyse des facteurs de l'anxiété vécue chez les étudiants québécois au niveau collégial](#)

[L'influence des facteurs de résilience et des stratégies d'adaptation sur l'anxiété face aux tests de la communauté étudiante au collégial](#)

[Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs](#)

[Le point de vue d'étudiants quant au stress et à l'anxiété vécus à l'université](#)

Ressources

1	2	3
Funambule : pour une gestion équilibrée du stress	Soutenir la santé mentale	AdoSanté
10	10 ressources du RIRE	4
Dé-stresse et progresse		La santé mentale des étudiantes et des étudiants aux cycles supérieurs : Guide pratique
9		5
ÉKIP : Des activités pour favoriser la santé et le bien-être des jeunes	7	Dossier sur la santé mentale des jeunes
8	Jeunesse, J'écoute	6
Répertoire de vidéos sur la santé mentale		Tel-jeunes

→ [Campagne Respire](#)

→ [L'anxiété et les troubles anxieux - Soins de nos enfants](#)

→ [Surfe ton stress - Capsules vidéo](#)

→ [On parle de nos ados - L'anxiété](#)

→ [Le stress et l'anxiété de performance chez les jeunes - Boîte à outils](#)

→ [L'anxiété de performance : trucs et astuces - Alloprof parents](#)

→ [PROGRAMME HORS-PISTE](#)

→ [Mon stress et moi - Bandes dessinées](#)

→ [Troubles anxieux - Outils de psychoéducation](#)

→ [Ressources pour les éducateurs - Anxiété Canada](#)

→ [Parler anxiété sans stress - Guide animation](#)

→ [Stratégies pour appuyer les élèves ayant des troubles d'apprentissage qui éprouvent de l'anxiété - TA@l'école](#)

Une réalisation signée Sabrina Charron pour :



Références

- Lupien, S. (2023). Apprendre à bien stresser... pour devenir moins anxieux.se! Repéré à <https://sonialupien.com/apprendre-a-bien-stresser/>
- Camh. (2023). Troubles anxieux. Info-santé – Index sur la santé mentale et la dépendance. Repéré à <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/troubles-anxieux>
- Dallaire, J-S, Haichin, K. et Leflej, N. (2021). Enquête menée par l'Université de Sherbrooke sur la santé psychologique des 12 à 25 ans. Actualités - Université de Sherbrooke. Repéré à <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/details/44448>