



L'anxiété est un état émotif qui est particulièrement répandu à l'adolescence. Il est normal de ressentir de l'anxiété dans certaines situations. Par contre, elle peut devenir problématique quand elle se généralise et est accompagnée de peurs récurrentes, de comportements d'évitement ou lorsqu'elle affecte l'humeur.



### L'anxiété de performance:

C'est une forme d'anxiété que peut vivre un jeune lorsqu'il sait qu'il sera évalué (p. ex.: examen, performance). Elle se manifeste par des pensées défaitistes, une baisse de l'attention et de la concentration ou des pertes de mémoire.

Les adolescents qui vivent de l'anxiété de performance ont souvent tendance à s'imposer des standards perfectionnistes élevés, à douter de la qualité de leurs actions et à surestimer les conséquences d'un échec.

### Comment aider son jeune?

Même si les préoccupations de votre jeune vous paraissent exagérées, il est important de les prendre au sérieux et d'accueillir ses craintes et ses inquiétudes en faisant preuve d'ouverture et d'empathie.

L'amener à réfléchir en lui posant des questions qui l'inciteront à s'engager dans la recherche de solutions:

« Qu'est-ce qui t'inquiète exactement? » « Quelle est la pire chose qui puisse t'arriver? »

« Quelles sont les stratégies possibles pour régler le problème? »

« Qu'est-ce qui peut t'aider à réduire ton stress? » « Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider? »

Lui donner des rétroactions qui lui permettent de se sentir compétent. Par exemple, en commençant par souligner le fait qu'il ait choisi de parler de ce qui le préoccupe. En mettant ensuite en évidence ses idées et habiletés:

« Tu as des idées vraiment intéressantes! » « Tu trouves de bonnes solutions. »

« Tu as déjà vécu une situation comme celle-ci. » « Tu es capable d'y arriver. »

« J'ai confiance que tu réussiras à surmonter ce défi. »

**Un soutien spécialisé peut parfois être nécessaire.** Certains jeunes peuvent éprouver de l'anxiété au point où leur fonctionnement en est affecté. Il est alors important d'aller chercher du soutien pour l'aider à recadrer ses pensées négatives et mettre en place des stratégies.