

Stratégies cognitives

Noter ou garder un journal de pensées : en travaillant avec des enfants qui démontrent des pensées anxieuses ou dépressives, il peut être utile de tenir un journal de la pensée ou noter leurs pensées au cours de quelques jours. Cela implique de prendre le temps pour réfléchir et noter des sentiments et des pensées précises vécus lors de différentes situations ou activités. En counseling, le contenu d'un journal de pensées peut permettre l'évaluation de pensées automatiques précises, et ensuite une possibilité de recadrage de la pensée quant aux situations ou circonstances potentiellement stressantes.

La restructuration cognitive : La restructuration cognitive permet aux enfants d'identifier des pensées moins adaptées et de les remplacer par des pensées plus réalistes et adaptées. La restructuration cognitive fait partie des techniques utilisées dans le cadre de la thérapie cognitivo-comportementale. Les stratégies cognitives de base incluent identifier et réduire le discours interne négatif, générer des affirmations positives quant à soi-même, l'arrêt de la pensée, mettre à défi les pensées (peser les preuves pour et contre cette pensée), évaluer les pensées dysfonctionnelles et les pensées adaptées et créer un plan pour gérer avec les situations stressantes et effrayantes.

L'entraînement d'inoculation au stress : L'entraînement d'inoculation au stress présume que certaines personnes trouvent des situations très stressantes étant donné qu'ils pensent à celles-ci de façon catastrophique. Le but de l'entraînement d'inoculation au stress est d'entraîner les gens à mieux gérer ces situations.

L'entraînement d'inoculation au stress comporte 3 phases :

La préparation cognitive : Le thérapeute et le client explorent les pensées par rapport à la situation stressante.

Acquisition et la pratique d'habiletés : Tenter de remplacer les pensées négatives (par exemple, je ne peux pas le faire) par des affirmations d'adaptation qui sont incompatibles avec la pensée négative (par exemple, je l'ai fait auparavant. Je peux prendre une étape à la fois). Celles-ci sont ensuite apprises et pratiquées.

L'application et la mise en œuvre : Les cliniciens guident les clients à travers des situations de stress progressives. Ils sont encouragés d'appliquer les nouvelles déclarations d'adaptation, les stratégies et les techniques de relaxation à chaque situation.

Résolution de problèmes structurée : L'application d'une approche de résolution problème structurée peut fournir une alternative positive aux inquiétudes constantes au sujet d'une situation ou d'un problème (Formule 3) donné. La pratique des étapes de résolution de problèmes peut initialement être entreprise avec des situations qui sont moins préoccupantes afin de se familiariser et de devenir plus à l'aise avec chaque étape du processus

1. Définir le problème : il est important d'être précis quant à la description de la problématique
2. Remue-méninges d'options : Pensez à des solutions possibles et prenez le temps d'écouter et d'entendre les commentaires et la rétroaction des autres (par exemple, les amis et la famille).
3. Mettre l'accent sur la meilleure solution : choisir deux ou trois options et en noter les avantages et les désavantages
4. Faire un plan : Faire un plan pour mettre en œuvre la meilleure option
5. Réviser : félicitez-vous pour avoir mis votre plan en marche et réfléchissez sur les résultats vécus en raison de la mise en place de votre plan.
6. Continuer ou modifier le plan : à ce point, vous pouvez poursuivre avec votre plan ou le peaufiner au besoin

Chunking (Découper en petites étapes) : « Chunking » signifie découper un gros morceau d'information en plus petits morceaux. Cette stratégie peut être bénéfique pour réduire la pression ou l'anxiété immédiate. Au lieu de se sentir submergé par un grand projet à plusieurs étapes, une tâche est décomposée en unités plus petites et plus faciles à gérer qui représentent une étape à la fois. Une fois chacune des étapes complétées, les enfants ressentent du succès et un sentiment de réussite et, conséquemment, ressentent une confiance en soi accrue.

Stratégies calmantes

Une boîte de confort : Une boîte que l'enfant ou le jeune peut remplir d'objets qui le calment et l'aident à se détendre. Un sac à dos peut également être un bel alternatif à une boîte. Des exemples de contenus sont une image préférée, des livres ou des poèmes préférés, des livres à colorier, des mandalas ou un journal pour écrire. Les boîtes de confort peuvent être personnalisées en incluant des éléments qui favorisent des émotions positives et calmes.

Lorsque les émotions s'intensifient, permettre au jeune de se détendre en prenant un peu de temps avec le contenu ou les activités qui se trouvent dans sa boîte.

Activités de pleine conscience : Être conscient implique porter attention au moment présent, exactement comme il est, sans jugement. Il est très difficile d'être inquiet si nos sens sont éveillés et entièrement concentrés sur le moment présent. Des exemples d'activités de pleine conscience :

Revenir au présent : Lorsque vous vous rendez compte que vous vous inquiétez pour des choses qui pourraient se produire dans le futur ou encore que vous viviez de la culpabilité ou du regret quant au passé, prenez le temps de vous arrêter et de prendre conscience de ce qui se passe autour de vous en vous disant « Reviens au présent ». Prenez ensuite de grandes respirations et portez votre attention sur ce que vous faites dans l'instant même.

Les 3 sens : Remarquer ce que vous ressentez à partir de 3 de vos sens : l'audition, la vue et le toucher. Prenez quelques grandes respirations et demandez-vous :
Quelles sont trois choses que j'entends ? (L'horloge sur le mur, des voitures qui défilent, ma respiration)

Quelles sont trois choses que je vois ? (Cette table, ce panneau, la personne qui marche dans la rue)

Quelles sont trois choses que je ressens ? (La chaise qui me supporte, le plancher sous mes pieds, mon cellulaire dans ma poche)

Pensez à ces choses tranquillement, un sens à la fois. Il semble impossible de faire cet exercice et de ne pas être présent et dans un état de pleine conscience.

Respiration de pleine conscience : voir fiche 2.

Exercices de relaxation : Les exercices de relaxation fournissent une stratégie pour se calmer et peuvent être utilisés dans divers contextes. Ces exercices peuvent être effectués à l'aide d'un texte guidé et peuvent être appliqués en groupe ou individuellement. Anxiété BC fournit un texte utile en anglais pour l'utilisation d'une approche de relaxation musculaire progressive. Adosante.org propose deux exercices de visualisation en français.

Des pauses pour le retour au calme : Lorsque le stress ou l'anxiété du jeune augmente, être en mesure de quitter brièvement la situation pour prendre une gorgée d'eau ou pour se mettre un peu d'eau fraîche sur le visage peut lui permettre de calmer ses pensées et revenir moins anxieux en classe. Puisque les enfants ou les jeunes anxieux peuvent hésiter à demander pour ce privilège puisqu'ils ne veulent pas être le centre d'attention, il peut être recommandé d'utiliser une carte orange qu'ils placent simplement sur leur pupitre ou sur celui de l'enseignant afin de signaler lorsqu'ils ont besoin d'une courte pause.

Stratégies proactives

Créer un lien positif avec un adulte dans l'école : avoir une personne à l'école qui comprend les inquiétudes et les angoisses de l'enfant ou du jeune peut faire la différence entre fréquenter l'école ou rester à la maison. Un conseiller d'orientation, une enseignante ou un membre de l'équipe stratégique peut servir de point de connexion positif pour les enfants et les jeunes vivant de l'anxiété. Une petite visite quotidienne ou simplement aller vérifier comment va l'élève peut servir de rappel que le soutien positif est présent dans le milieu scolaire. Ces rencontres brèves (5-10 minutes) pendant la journée peuvent aider à dissiper les pensées inquiétantes, ou encore soulager les pensées anxieuses.

Changement de routines : Des changements dans les routines ou dans l'horaire peuvent créer du stress pour certains jeunes anxieux. Lorsque ces changements sont attendus, il peut être avantageux d'être proactif dans l'identification des stratégies précises pour s'adapter et faire face aux nouvelles circonstances ou activités. Aviser les parents de ces changements imminents peut également être bénéfique pour assurer une sensibilité et un soutien aux jeunes en période de changement ou de transition.

Activités physiques régulières : Encourager l'enfant ou le jeune à faire de l'activité physique quotidiennement peut s'avérer très important dans la gestion de l'anxiété. L'activité physique peut améliorer l'humeur et le sommeil, réduire les tensions vécues et aider à gérer le stress. L'activité physique permet également une pause des pensées anxieuses et des inquiétudes. L'activité physique régulière peut contribuer à une augmentation d'énergie et à une amélioration des capacités de résolution de problèmes. Cela permet également d'adresser l'anxiété de manière efficace et constructive.