

SENSATIONS ANXIEUSES

9^e – 12^e ANNÉE

SUJET : LES SENSATIONS ANXIEUSES
SELON LA SCIENCE

ATTENTES : À L'APPUI DE L'INITIATIVE *ESPRIT
OUVERT, ESPRIT SAIN : STRATÉGIE ONTARIENNE
GLOBALE DE SANTÉ MENTALE ET DE LUTTE CONTRE
LES DÉPENDANCES*

VIDÉO : youtu.be/okOIDZABhHI

INTRODUCTION :

Devant un danger, ton corps répond rapidement et automatiquement. Les bronchioles de tes poumons se dilatent, ta fréquence cardiaque accélère et ton sang est détourné vers tes muscles et ton cerveau. C'est la réponse de lutte, de fuite ou d'immobilité.

Même si tu n'as jamais été en danger de mort, tu as sans doute ressenti cette réponse, car d'autres situations la déclenchent aussi : parler en public, aller dans des montagnes russes ou même faire son épicerie en période de pandémie, par exemple. Ton cerveau agit tellement vite qu'il confond ces faits ordinaires avec des urgences réelles. Même si tu n'es pas en danger, ton cœur bat très vite, tes mains transpirent et tu as des papillons dans l'estomac.

La réponse de lutte, de fuite et d'immobilité sert à te protéger parce qu'elle te prépare à réagir rapidement en cas d'urgence. Ça arrive à tout le monde, dans la vie de tous les jours. Tout commence dans le cerveau. Une structure appelée l'amygdale, qui gère la peur, entre autres émotions fortes, envoie un message à une autre structure, l'hypothalamus. L'hypothalamus coordonne la libération d'hormones comme le cortisol et l'adrénaline, qui déclenchent la réponse d'urgence.

La réponse de lutte, de fuite ou d'immobilité est rapide et inconsciente, mais un processus cérébral plus lent se produit également. Le cortex préfrontal du cerveau a aussi été alerté, et son rôle est d'évaluer si le danger est réel. Si tu es en danger, ton cortex préfrontal élaborera un plan de survie. Si tu ne l'es pas, il désamorcera l'urgence. À cette étape, tu peux intervenir consciemment.



INTRODUCTION (suite) :

Les sensations anxieuses ont un effet négatif sur la santé mentale. Cependant, il existe des façons de soulager ces sensations anxieuses dans l'immédiat pour que ta santé mentale s'en trouve mieux à la longue. Tu peux apprendre ces techniques et t'exercer à t'en servir, même quand rien ne t'inquiète.

ACTIVITÉ : Respiration profonde

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement.

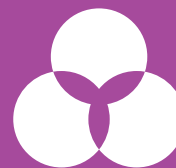
La main sur ton ventre, prends une grande inspiration, lentement, par le nez. Ton ventre devrait soulever ta main au fur et à mesure que l'air remplit tes poumons.

Expire lentement par la bouche. Essaie de faire sortir tout ton air.

Parfois, on trouve utile de compter lentement jusqu'à quatre en inspirant et de compter jusqu'à quatre aussi en expirant.

Respire comme ça pendant une ou deux minutes et porte attention à ce que tu ressens après.

Exercice de respiration du ballon :
[https://jeunessejecoute.ca/information/
le-ballon/](https://jeunessejecoute.ca/information/le-ballon/)



**CENTRE DES
SCIENCES
DE L'ONTARIO**

Un organisme du
gouvernement de l'Ontario

SENSATIONS ANXIEUSES

9^e – 12^e ANNÉE

SUJET : LES SENSATIONS ANXIEUSES
SELON LA SCIENCE

ATTENTES : À L'APPUI DE L'INITIATIVE *ESPRIT OUVERT, ESPRIT SAIN* : STRATÉGIE ONTARIENNE GLOBALE DE SANTÉ MENTALE ET DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES

VIDÉO : youtu.be/okOIDZABhHI

ACTIVITÉ : Méditation par la pleine conscience

La méditation par la pleine conscience signifie de porter ton attention sur ce que tu es en train de vivre au moment même – mentalement, émotionnellement, physiquement –, sans le juger. Sa pratique régulière a un effet positif sur la santé mentale. On a démontré qu'elle réduisait les taux de cortisol, hormone de stress.

Voici une animation (en anglais, sous-titrée en français) qui montre pourquoi la pleine conscience est un superpouvoir :

<https://youtu.be/w6T02g5hnT4>

ACTIVITÉ : Journal de bord

Les pensées négatives risquent d'amplifier les sensations anxieuses. Le fait de noter tes pensées négatives aide à les remettre en question ou à changer de perspective, pour un point de vue équilibré.

Si tu t'inquiètes à propos d'un examen, par exemple, tu pourrais t'imaginer qu'il te faut absolument une note de 85 % pour avoir accès à des études postsecondaires. Mais il est possible de réfléchir sur ces idées et ces sentiments pour les recadrer : sans cette note, tu devras travailler encore plus pour t'inscrire à ton premier choix d'établissement postsecondaire, mais cet examen est loin d'être ta dernière chance pour de telles études.

Voici des façons de recadrer ses idées :

<https://fr.wikihow.com/g%C3%A9rer-des-pens%C3%A9es-n%C3%A9gatives>

ACTIVITÉ : Prendre soin de soi

Prendre soin de soi fait du bien à la santé mentale, mais ce n'est pas toujours évident.

Dors-tu assez? Voici des conseils pour t'aider à mieux dormir, en cas d'insomnie :

<https://jeunessejecoute.ca/information/conseils-pour-mieux-dormir/>

Continue à faire de l'activité physique. L'exercice te permet de libérer des substances comme les endorphines, qui améliorent l'humeur.

Choisis ce que tu aimes : la peinture ou la nature, la musique ou les instruments de musique, le bricolage ou le maquillage.

Voici une liste de ce qui contribue à ton bien-être :

<https://smho-smsso.ca/wp-content/uploads/2020/03/Self-Care-101-FR.pdf>

Remarque : Il arrive que ces techniques ne suffisent pas. Si c'est ton cas, regarde la rubrique «Demander de l'aide».



**CENTRE DES
SCIENCES
DE L'ONTARIO**

Un organisme du
gouvernement de l'Ontario

SENSATIONS ANXIEUSES

9^e – 12^e ANNÉE

SUJET : LES SENSATIONS ANXIEUSES
SELON LA SCIENCE

ATTENTES : À L'APPUI DE L'INITIATIVE *ESPRIT
OUVERT, ESPRIT SAIN : STRATÉGIE ONTARIENNE
GLOBALE DE SANTÉ MENTALE ET DE LUTTE CONTRE
LES DÉPENDANCES*

VIDÉO : youtu.be/okOIDZABhHI

PERTINENCE :

Tout comme la santé physique, la santé mentale est importante. Les sensations anxieuses entraînent parfois une mauvaise santé mentale. Une étude ontarienne a révélé qu'environ le tiers des jeunes s'inquiétaient de l'intensité de leur anxiété, alors qu'environ la moitié s'étaient absentes de l'école en raison de l'anxiété. Nous sommes donc bien nombreux à nous sentir anxieux.

Une autre étude ontarienne a révélé que le tiers des élèves de la 7^e année à la 12^e année auraient voulu parler à quelqu'un de leur santé mentale, mais ne savaient pas à qui s'adresser.

EXTRAPOLATION : Demander de l'aide

Dans certains cas, il faut plus que des stratégies d'adaptation pour s'en sortir.

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

présente les questions à se poser pour savoir s'il est temps de demander de l'aide :

- Est-ce que ma façon de penser, la façon dont je me sens ou dont j'agis est différente? Ai-je changé?
- Mes pensées, mes émotions ou mes actions affectent-elles ma vie quotidienne de façon négative?
- Est-ce que je me sens comme ça depuis un moment, depuis plus de deux semaines?
- Suis-je en train de gérer mes problèmes de façon malsaine?
- Est-ce que j'en fais trop?

Si la réponse est affirmative à la plupart de ces questions, il serait temps de communiquer avec l'adulte qui peut aider. Cette aide peut empêcher les problèmes de s'aggraver.

EXTRAPOLATION : Demander de l'aide (suite) :

Source :

<https://smho-smso.ca/eleves/en-savoir-plus/signes-a-surveiller/>

Autres conseils :

<https://smho-smso.ca/eleves/en-savoir-plus/obtenir-de-laide-rapidement/>

Pense à t'adresser aux adultes à qui tu fais confiance : enseignants, parents, moniteurs, religieux, Anciens ou ton médecin de famille. Tu peux aussi contacter **Jeunesse, J'écoute**, en composant le 1-800-668-6868 ou en textant le mot PARLER au 686868. À toute heure du jour, tu peux parler à quelqu'un de qualifié.

AUTRES RESSOURCES EN LIGNE :

Comment faire face au stress :

<https://jeunessejecoute.ca/information/comment-se-detendre-quand-stress/>

La surdose médiatique à l'ère de la COVID-19 :

<https://acsmquebec.org/blogue/2020/05/26/la-surdose-mediatique-a-ler-de-la-covid-19>

Quelle est la relation entre la santé mentale et la maladie mentale?

<https://smho-smso.ca/a-propos-de-la-sante-mentale-de-leleve/>



**CENTRE DES
SCIENCES
DE L'ONTARIO**

Un organisme du
gouvernement de l'Ontario

LA SCIENCE DE CHEZ VOUS

SENSATIONS ANXIEUSES

9^e – 12^e ANNÉE

SUJET : LES SENSATIONS ANXIEUSES
SELON LA SCIENCE

ATTENTES : À L'APPUI DE L'INITIATIVE *ESPRIT
OUVERT, ESPRIT SAIN : STRATÉGIE ONTARIENNE
GLOBALE DE SANTÉ MENTALE ET DE LUTTE CONTRE
LES DÉPENDANCES*

VIDÉO : youtu.be/okO1DZABhHI

AUTRES RESSOURCES EN LIGNE (suite) :

Vidéo sur les signes indicateurs d'un problème
de santé mentale :

https://www.youtube.com/watch?v=soU6pVK_SSTk



CENTRE DES
SCIENCES
DE L'ONTARIO

Un organisme du
gouvernement de l'Ontario