

Nos préados sont-ils aussi anxieux qu'on l'entend dans les médias ?

L'anxiété des jeunes à l'aube de l'adolescence est une préoccupation pour plusieurs parents. Les enquêtes auprès des adolescents rapportent en effet des taux d'anxiété de plus en plus élevés et le passage à l'adolescence apporte plusieurs changements qui peuvent s'avérer stressants. Par exemple, l'entrée au secondaire, le changement d'école et de groupe d'amis ou encore l'augmentation de la difficulté associée aux examens et les compétitions sportives peuvent générer des réactions anxieuses chez un jeune.

L'ANXIÉTÉ, C'EST QUOI ?

L'anxiété correspond à l'appréhension d'une situation future, qui peut notamment se traduire par un sentiment de peur, d'inquiétude ou de nervosité. Il est normal de ressentir de l'anxiété ; il arrive à tout le monde d'en vivre. Toutefois, lorsque l'anxiété devient persistante, excessive et nuit au fonctionnement normal, il peut s'agir d'un trouble anxieux et une consultation avec un médecin ou un professionnel de la santé mentale est recommandée.

PRINCIPAUX SIGNES & SYMPTÔMES

L'anxiété peut comporter des manifestations physiques (ex. des difficultés de sommeil), psychologiques et émotionnelles (ex. des inquiétudes, des craintes persistantes) ou comportementales (ex. de l'irritabilité, de l'isolement). Ces manifestations varient toutefois selon les personnes et selon l'âge. Certains signes et symptômes sont plus fréquents chez l'enfant, tels que les pleurs et les symptômes physiques, comme les maux de ventre ou de tête. Chez l'adolescent, l'anxiété peut aussi s'exprimer par des difficultés sociales ou encore une utilisation excessive des écrans.

INDICATEURS DE L'ÉTAT DE SANTÉ MENTALE

Il existe différents facteurs qui contribuent à augmenter ou, au contraire, à diminuer l'anxiété chez les jeunes. En voici quelques-uns :

1

D'abord, l'augmentation de l'utilisation des **médias sociaux** peut être indicateur d'anxiété chez un ado. En effet, il peut s'agir d'une forme d'échappatoire à la réalité et aux difficultés du quotidien. Toutefois, la consommation de réseaux sociaux peut aussi contribuer à l'anxiété du jeune : la comparaison sociale ou la pression de contrôler son image sur le web peuvent en effet exacerber les réactions anxieuses chez les jeunes.

2

Ensuite, le fait de se sentir seul et isolé peut également contribuer à l'anxiété. À l'inverse, le **soutien social** peut aider à réduire l'anxiété. Une bonne **estime de soi** est également associée à une présence moindre d'anxiété.

3

Enfin, la qualité des liens sociaux peut jouer un rôle pour atténuer ou exacerber les manifestations d'anxiété. Notamment, les **liens d'amitié** sont d'une grande importance pour le développement d'une santé mentale positive chez les adolescentes et les adolescents. En effet, des relations caractérisées par l'intimité et le partage seraient liées à une présence moindre d'anxiété. De même, les jeunes qui partagent une relation d'attachement sécurisante avec leurs parents rapportent moins de difficultés de régulation émotionnelle et moins d'anxiété.

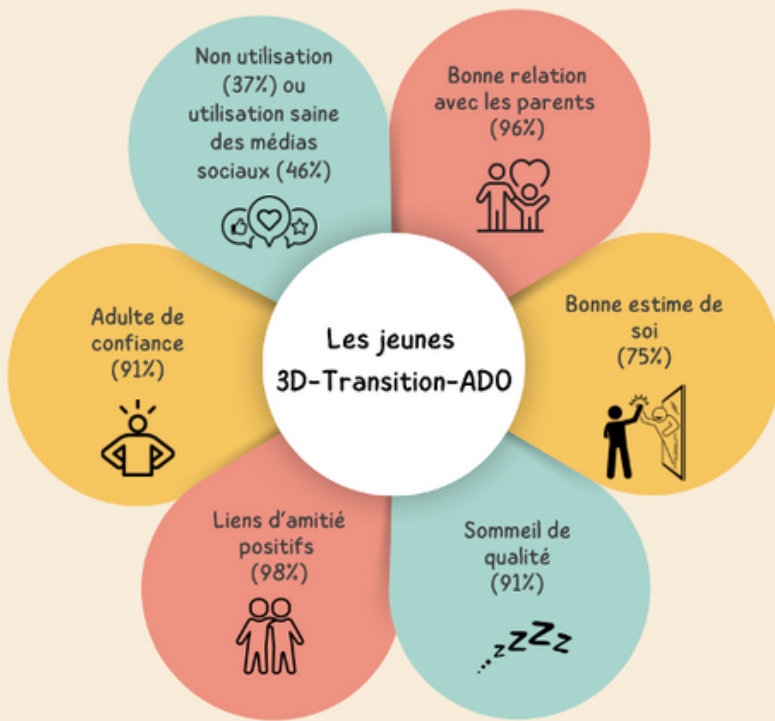
L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES 3D-TRANSITION-ADO

Nous avons examiné les réponses aux questionnaires de 608 parents et de 409 préados complétés pendant l'année 2023 afin de dresser un portrait de l'anxiété chez ces jeunes âgés de 10 à 12 ans.

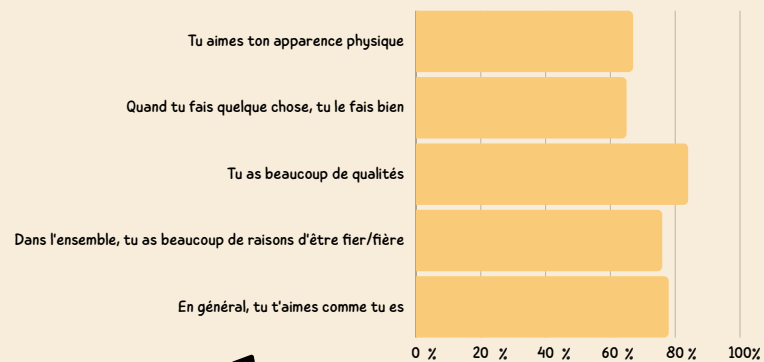
Dans l'ensemble, vous rapportez généralement peu de symptômes anxieux chez vos enfants : environ la moitié d'entre vous seulement répondez qu'il arrive parfois que votre enfant soit nerveux ou tendu. Comparativement aux enfants plus jeunes, nous remarquons aussi que les pleurs sont moins fréquents chez les préados.

En ce qui concerne les réponses de vos préados, l'image à gauche ci-dessous illustre que la grande majorité d'entre eux rapportent plusieurs facteurs de protection contre l'anxiété. Comme le montre le graphique à droite, la majorité des jeunes ont une bonne estime de soi. Enfin, bien que 63% des jeunes rapportent utiliser les médias sociaux, seulement le quart d'entre eux en ressentent une influence négative.

POURCENTAGES DES JEUNES DE 3D-TRANSITION-ADO AYANT RAPPORTÉ DES FACTEURS DE PROTECTION CONTRE L'ANXIÉTÉ



ESTIME DE SOI CHEZ LES JEUNES 3D-TRANSITION-ADO



Plus de 75% des jeunes déclarent se sentir heureux/se la plupart du temps



POUR LA SUITE...

Globalement, l'anxiété ne semble donc pas être une problématique pour la majorité de vos préados. Ceux-ci semblent au contraire bien outillés pour naviguer à travers les nouveaux défis du début de l'adolescence. L'équipe du projet 3D-Transition-ADO continuera de monitorer les niveaux d'anxiété des jeunes dans les prochaines années, de façon à bien identifier les moments charnières et les déclencheurs possibles et développer de meilleurs outils de dépistage et de prévention.

Pour ceux et celles d'entre vous qui auraient des préoccupations concernant les réactions anxieuses de vos jeunes, vous retrouverez des liens vers des ressources pour vous outiller à les aider, si le besoin se présente. N'oubliez pas que vous pouvez aussi vous référer à l'info-ressources qui vous a été remis lors de la visite à domicile avec votre enfant.

