CONFÉRENCE

L'ANXIÉTÉ

SURVOL ET OUTILS PRATIQUES POUR LES DIFFÉRENTS MILIEUX DE VIE DE L'ENFANT ET LA MAISON

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

PRÉVALENCE

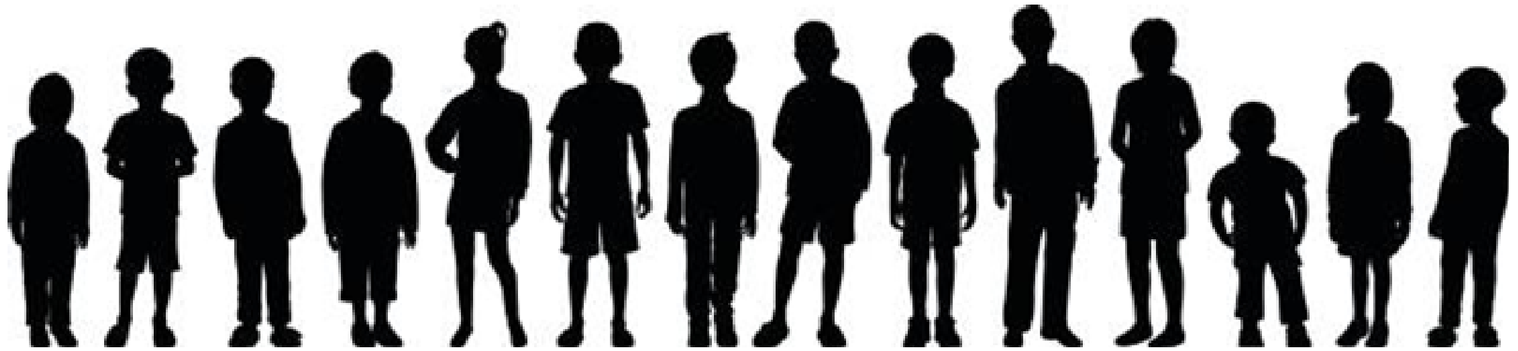






DEUX FEMMES POUR UN HOMME

LE TROUBLE PSY. LE PLUS FRÉQUENT CHEZ LES ENFANTS



PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



DISPONIBLE SUR LE SITE

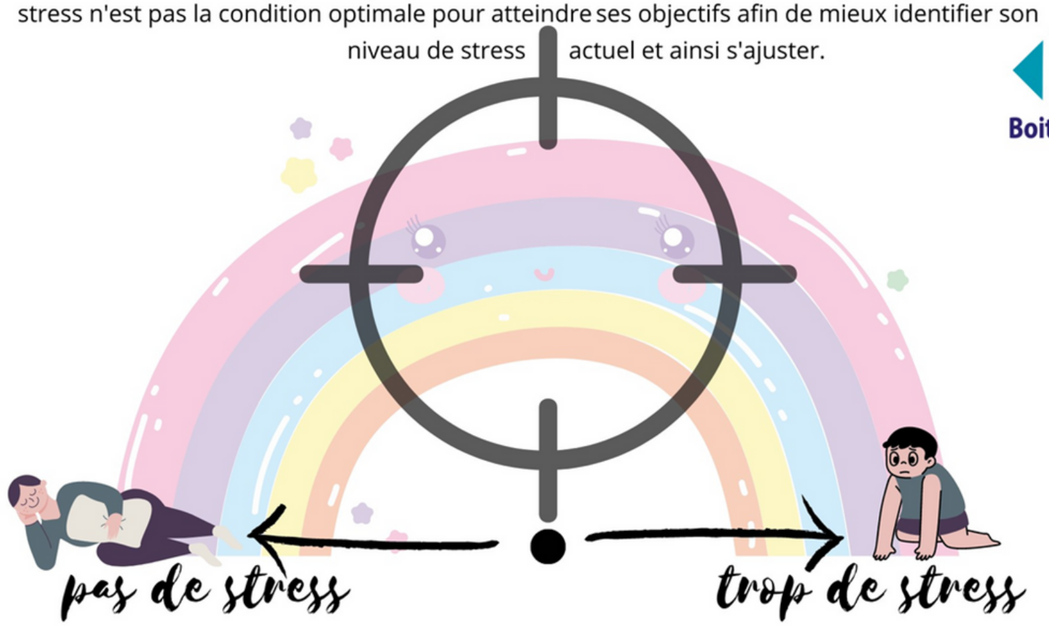
Boite@Psy

Boite@Psy

COURBE DU STRESS

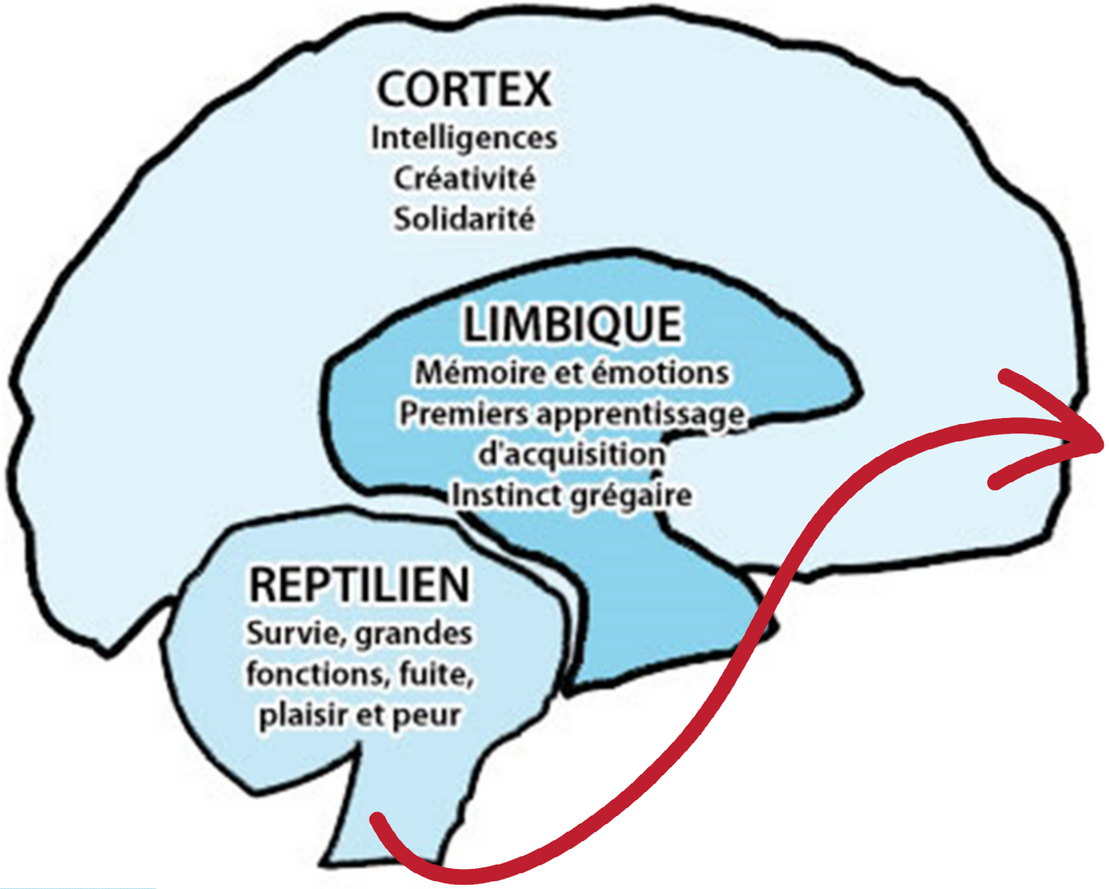


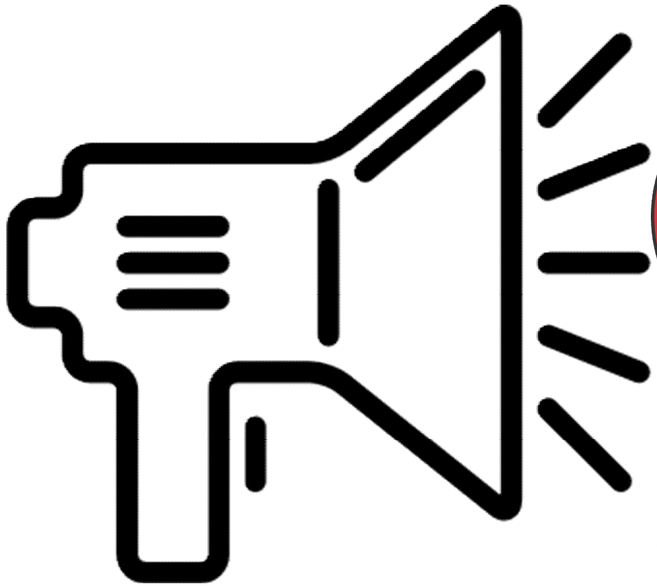
Objectif : Comprendre qu'un taux excessivement élevé de stress ou une absence complète de stress n'est pas la condition optimale pour atteindre ses objectifs afin de mieux identifier son niveau de stress actuel et ainsi s'ajuster.



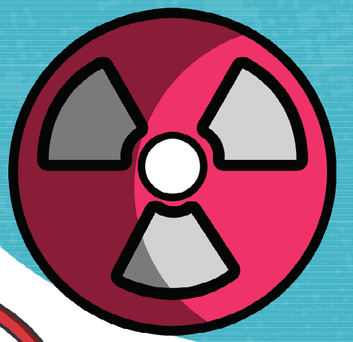
PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

CERVEAU REPTILIEN













PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

RÉPONSE PHYSIOLOGIQUE

ULTRA FOCUS

CORTISOL

1 À 24 HEURES

ADRÉNALINE

ÉNERGIE

L'ANXIÉTÉ

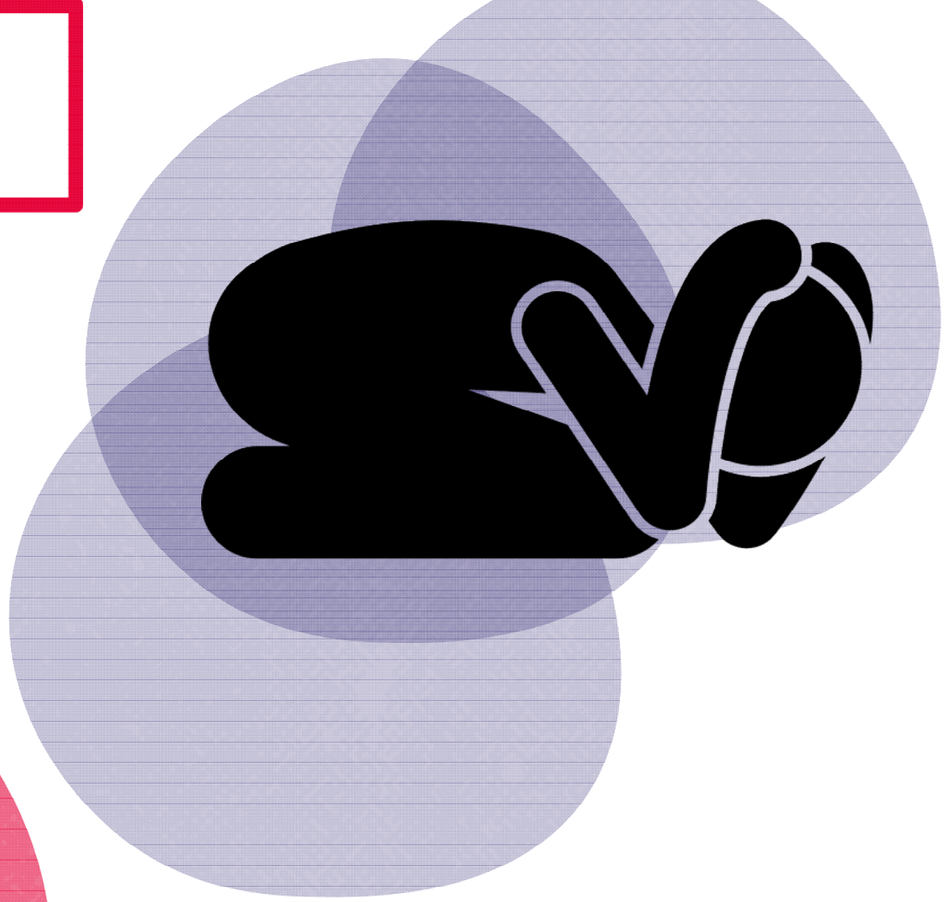
PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

RÉPONSES AU STRESS







L'ANXIÉTÉ

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

LES ÉLÉMENTS QUI AUGMENTENT LA FRAGILITÉ AU STRESS ET À L'ANXIÉTÉ

Boite@Psy

ASPECTS GÉNÉTIQUES + BIOLOGIQUES









L'ANXIÉTÉ

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

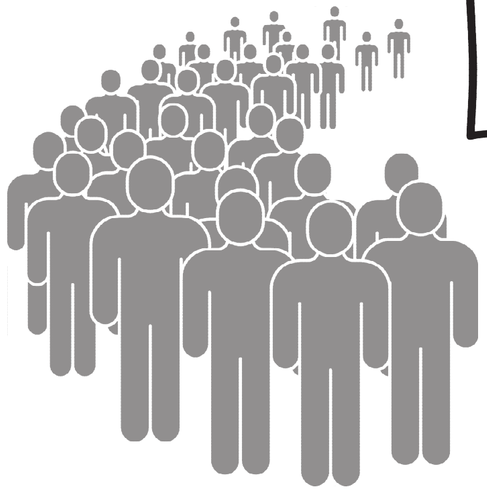
Boite@Psy

ASPECTS ENVIRONNEMENTAUX



MILIEUX DE VIE







STIMULATIONS SENSORIELLES

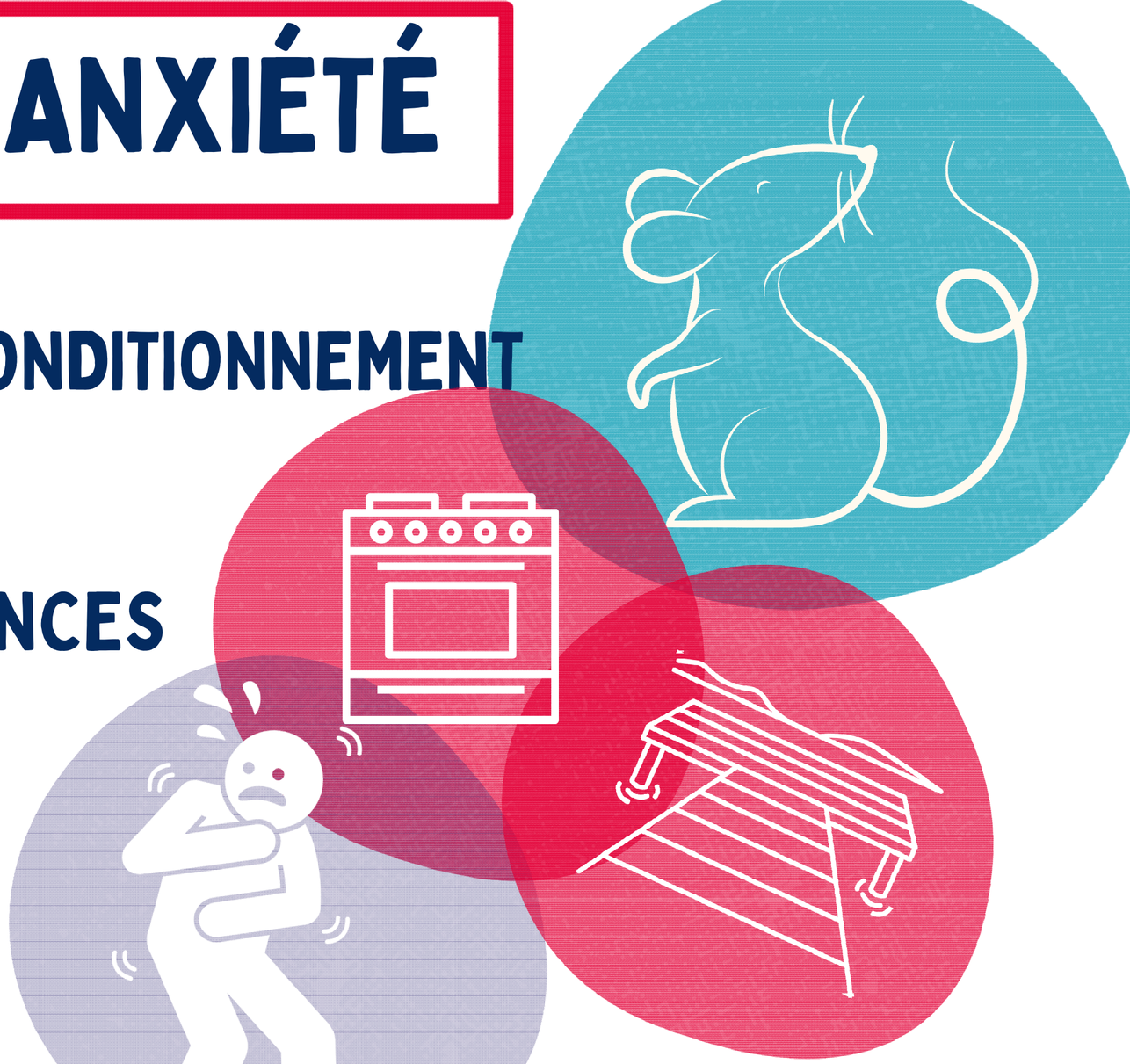


PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

APPRENTISSAGE DE L'ANXIÉTÉ

- APPRENTISSAGE DIRECT/CONDITIONNEMENT
- TRANSFERT DE CONNAISSANCES
- OBSERVATION / IMITATION



PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

ASPECTS PERSONNELS/SYSTÉMIQUES

- HISTOIRE DE VIE (PASSÉ, TRAUMAS ANTÉRIEURS...)
- RELATIONS INTERPERSONNELLES
- COMPOSITION FAMILIALE





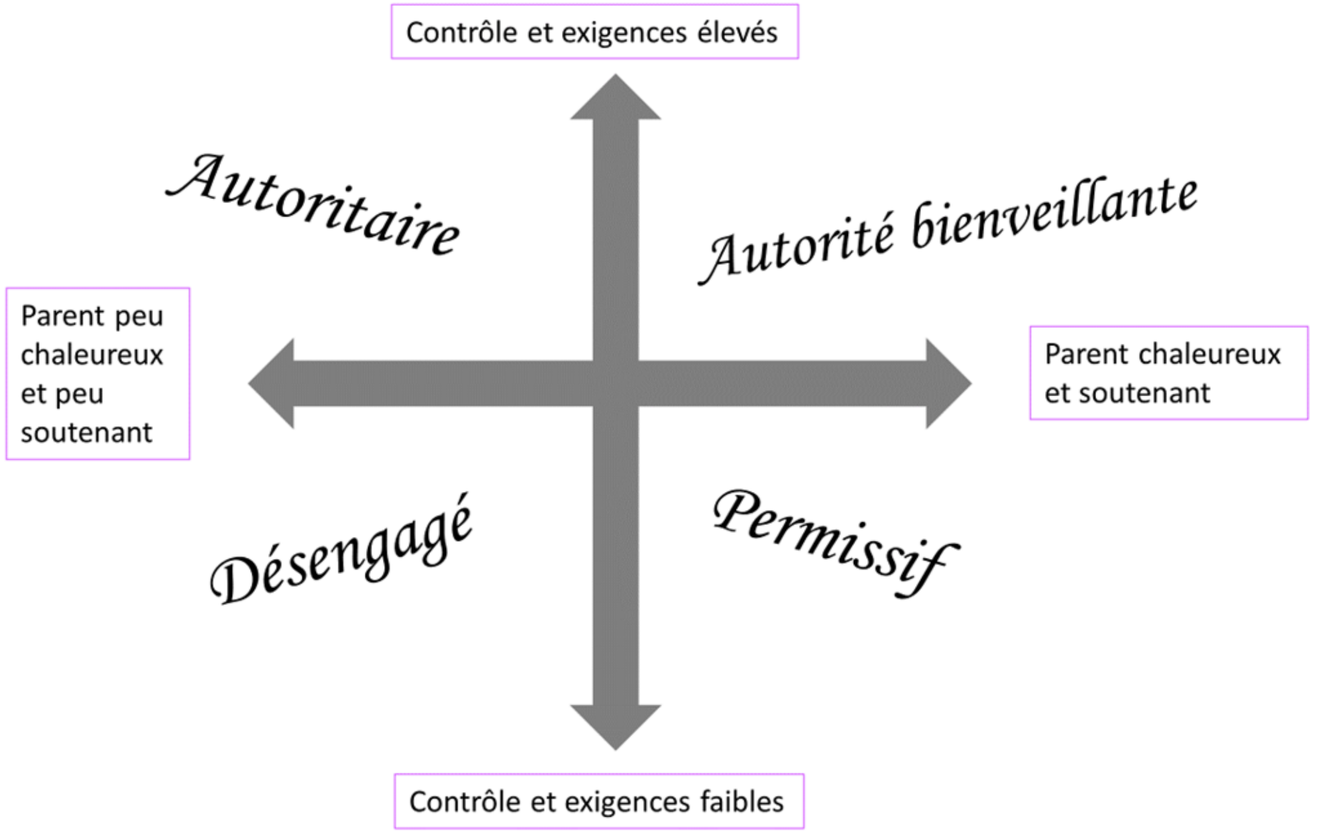
PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

ASPECTS PERSONNELS/SYSTÉMIQUES

STYLE D'ÉDUCATION





PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

ASPECTS SYSTÉMIQUES / FONCTION DE L'ANXIÉTÉ DANS LA FAMILLE

ATTENTION

SYMPATHIE

COHÉSION FAMILIALE

ÉVITEMENT

RÉDUCTION DES EXIGENCES

ANXIÉTÉ DU PARENT

CONTRÔLE

STABILISATEUR ÉMOTIONNEL

MAINTIEN DE L'ÉQUILIBRE - DISTRACTION

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

INTERVENTIONS PRÉVENTIVES

Boite@Psy

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- CONNAISSANCE DE SOI
- OBJECTIFS
- SENTIMENT D'APPARTENANCE



- BIENVEILLANCE
- AFFIRMATION DE SOI
- SENTIMENT DE CONTRÔLE

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

DÉVELOPPER LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

RECONNAISSANCE DE SES ÉMOTIONS

RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS DES AUTRES

IDENTIFICATION DES RÉACTIONS CORPORELLES



MENTALISATION

FLEXIBILITÉ MENTALE

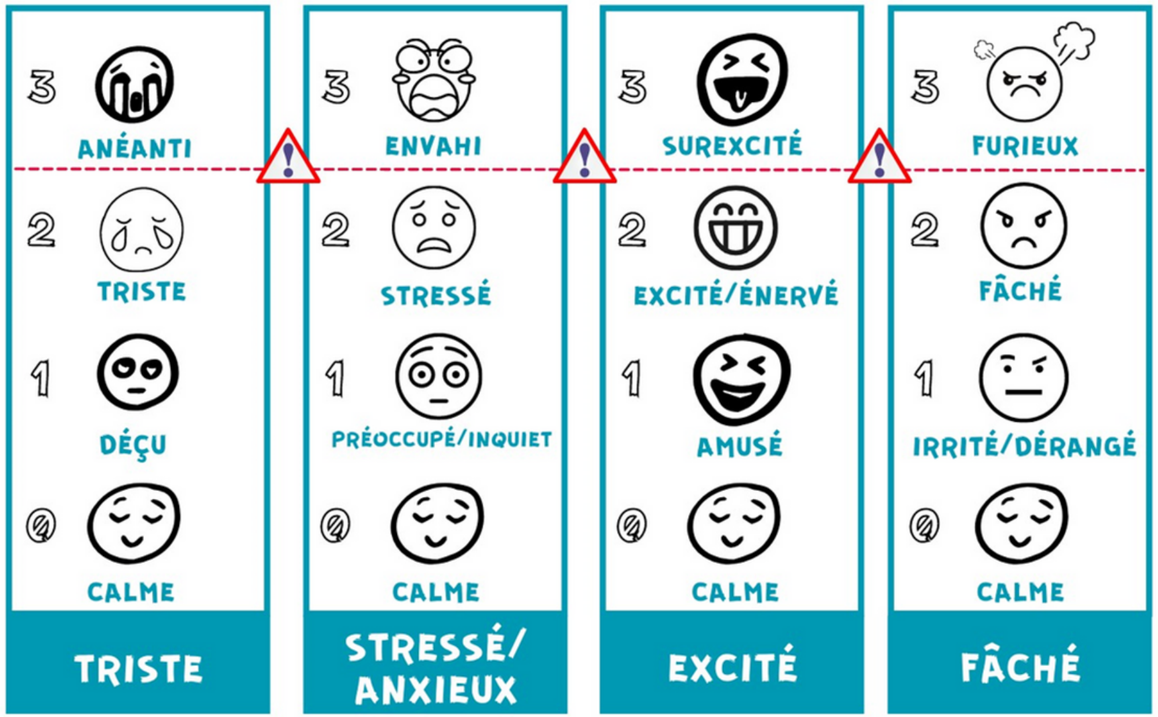
RÉÉVALUATION ÉMOTIONNELLE

RÉORGANISATION DE LA PENSÉE

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

EXEMPLE D'OUTIL POUR TRAVAILLER LA RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS



DISPONIBLE SUR LE SITE

Boite@Psy

Boite@Psy

CULTIVER LES COMPÉTENCES SOCIALES

- OCCASIONS DE SOCIALISATION
- MODELAGE
- SÉNARIOS SOCIAUX



- HISTOIRES, MÉTAPHORES, RÉCITS
- HABILETÉS DE COMMUNICATION CNV
- RÉSOLUTION DE PROBLÈME

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

EXEMPLE D'OUTIL POUR TRAVAILLER LES APTITUDES DE COMMUNICATION



DISPONIBLE SUR LE SITE

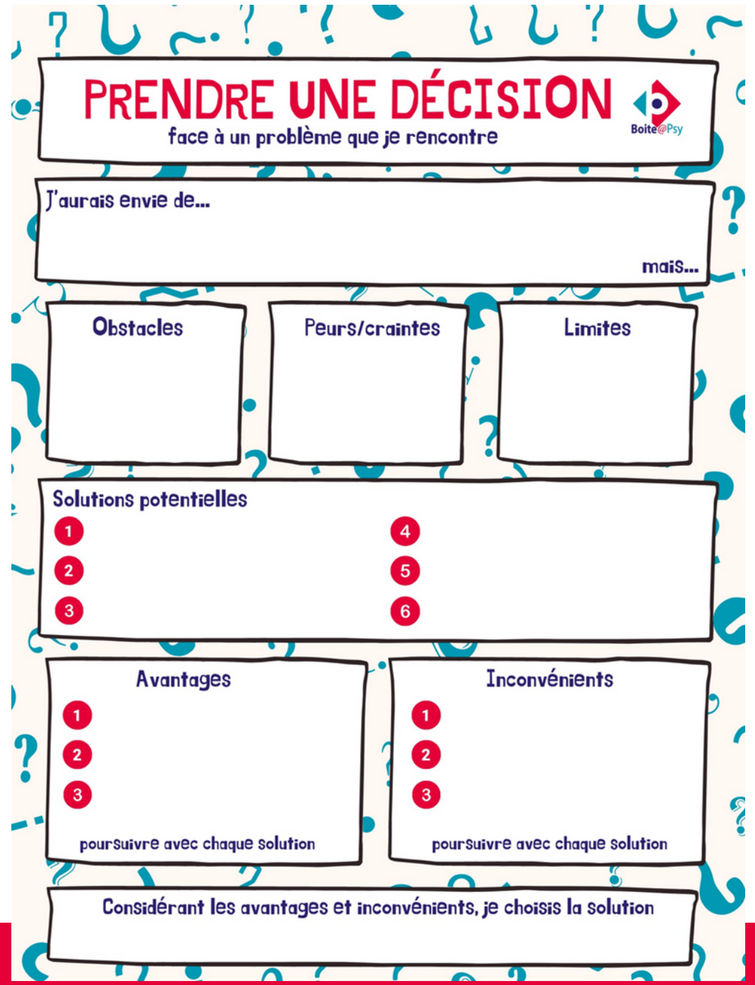
Boite@Psy

L'ANXIÉTÉ

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

EXEMPLE D'OUTIL POUR TRAVAILLER LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



DISPONIBLE SUR LE SITE

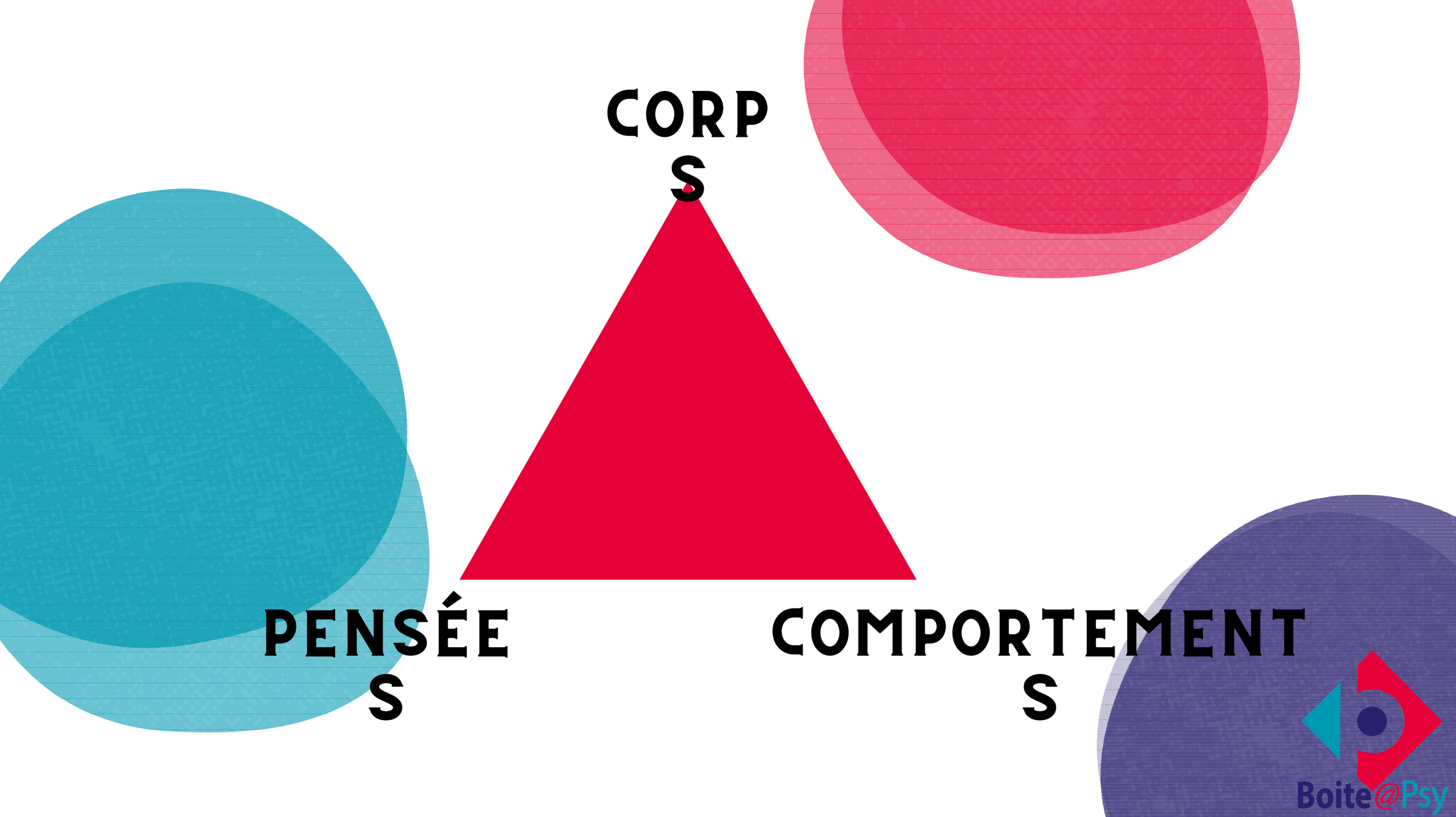
Boite@Psy

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

PISTES D'INTERVENTIONS POUR CONTRER L'ANXIÉTÉ

Boite@Psy

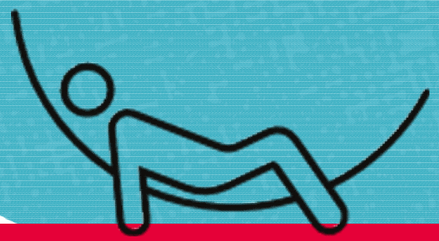

CORPS
PENSÉES
COMPORTEMENTS
Boite@Psy

DANS MON CORPS

RESPIRATION LENTE ET PROFONDE



RELAXATION



CONTRACTION MUSCULAIRE



VISUALISATION GUIDÉE



YOGA

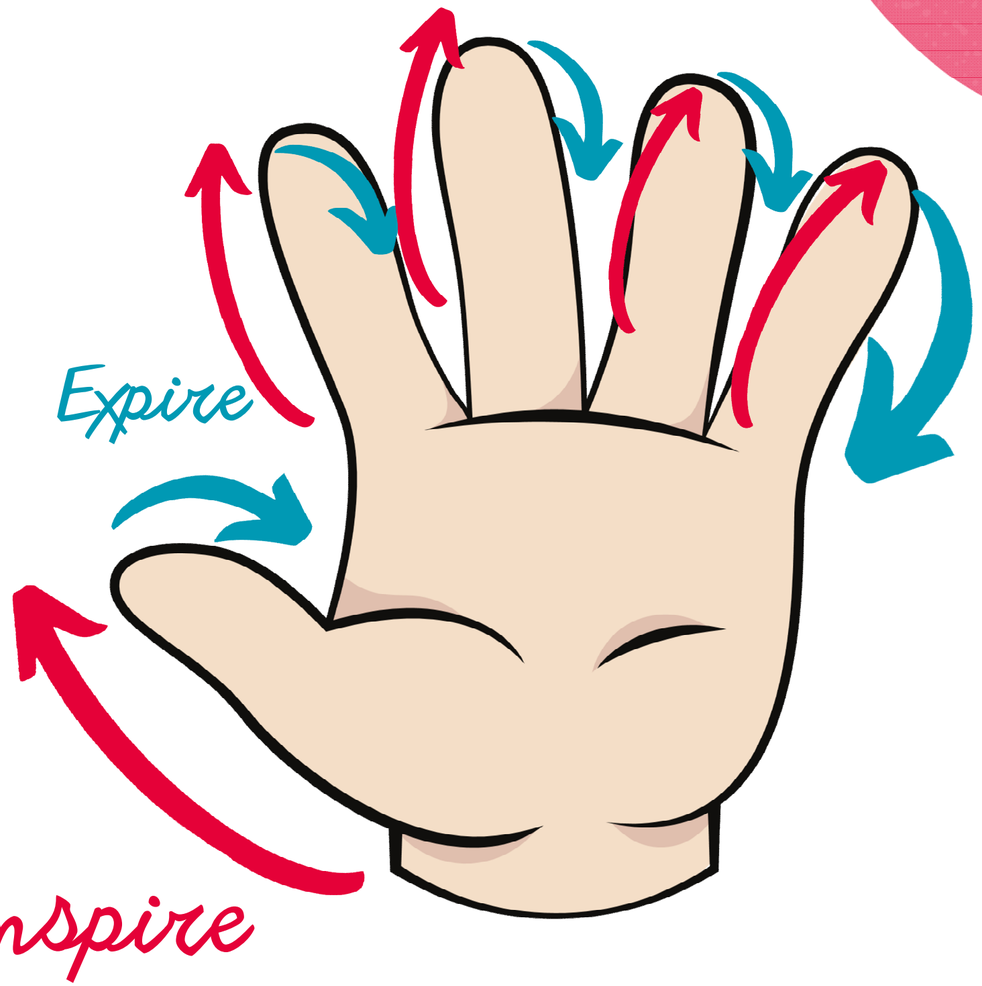


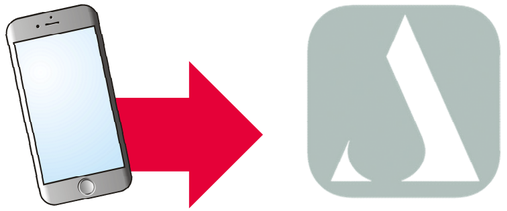
PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

LA RESPIRATION

GÉRER L'ANXIÉTÉ EN FONCTION DU MILIEU DE VIE DE L'ENFANT





RespiRelax+

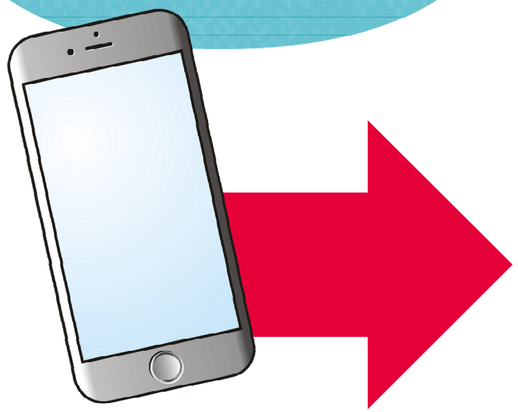
Boite@Psy

YOGA ET MÉDITATION

GÉRER L'ANXIÉTÉ EN FONCTION DU MILIEU DE VIE DE L'ENFANT







Petit BamBou

Namatata

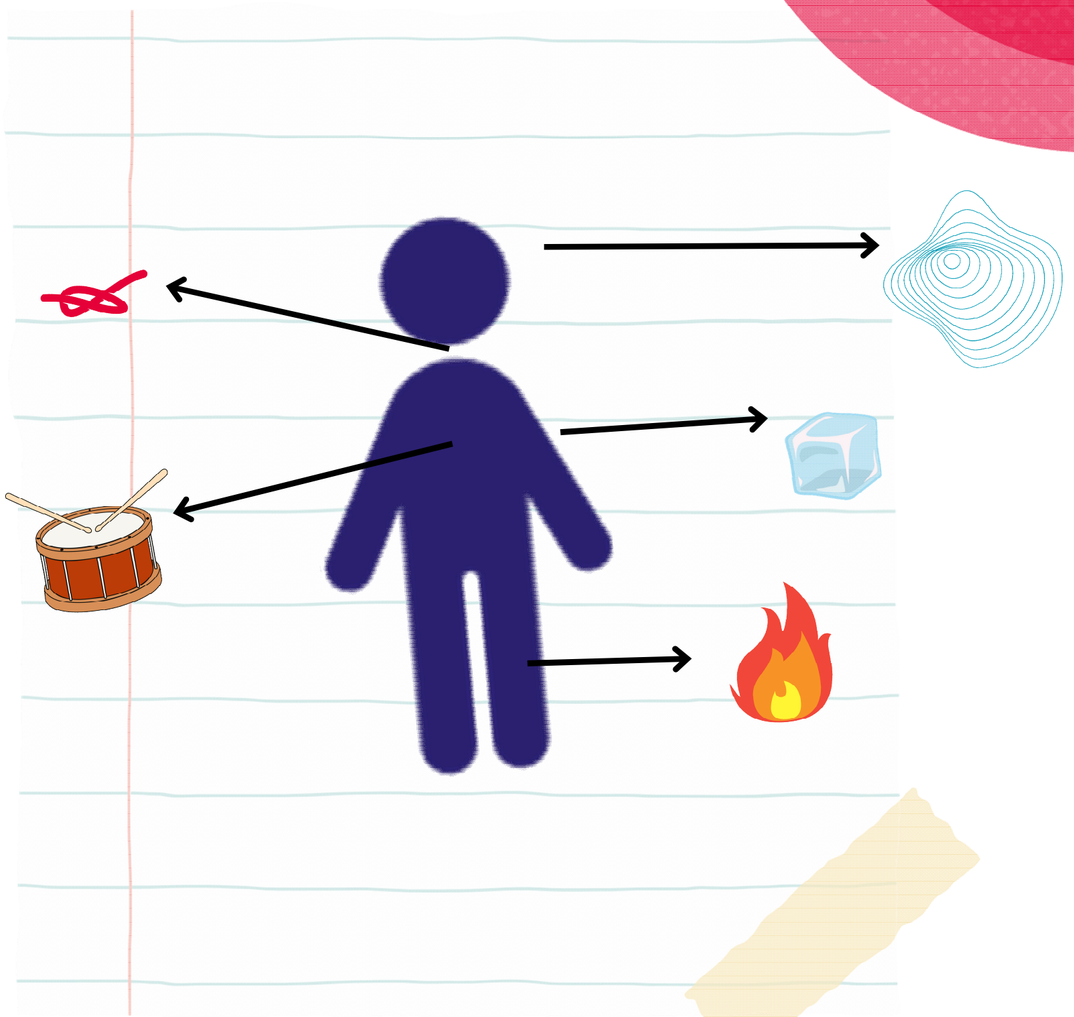
YouTube

Spotify

Boite@Psy

GÉRER L'ANXIÉTÉ EN FONCTION DU MILIEU DE VIE DE L'ENFANT

DÉDRAMATISER LES SENSATIONS PHYSIQUES



Boite@Psy

GÉRER L'ANXIÉTÉ EN FONCTION DU MILIEU DE VIE DE L'ENFANT

GESTION SENSORIELLE







RespiRelax+







Boite@Psy

GESTION DE L'AGITATION

GÉRER L'ANXIÉTÉ EN FONCTION DU MILIEU DE VIE DE L'ENFANT







RespiRelax+







Boite@Psy

GÉRER L'ANXIÉTÉ À LA MAISON

L'ESPACE CALME

Épuré (pas de surcharge)





Objets significatifs et rassurants

Lumière tamisée ou ambiance sombre



Boite@Psy

L'ESPACE CALME

GÉRER L'ANXIÉTÉ SELON LE MILIEU DE VIE DE L'ENFANT







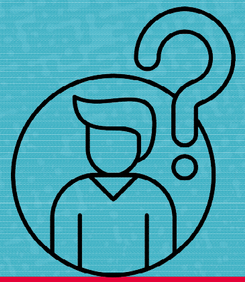
Boite@Psy

DANS MES PENSÉES

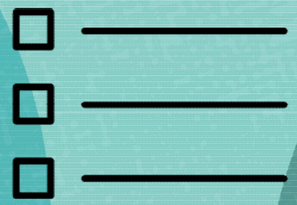
IDENTIFICATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES



CONFRONTATION DES CROYANCES



INVENTAIRE DES CHOIX + POSSIBILITÉS



REFORMULATIONS POSITIVES



HUMOUR



L'ANXIÉTÉ

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

GÉRER L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE ET À LA MAISON

RESTRUCTURATION COGNITIVE



Boite@Psy

GÉRER L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE ET À LA MAISON

CONFRONTER LES PENSÉES AUTOMATIQUES

Mon cerveau a peut-être perçu un danger, mais je constate que ma vie n'est pas menacée.

Cette sensation est inconfortable, mais n'est pas dangereuse.

J'ai les compétences nécessaires pour surmonter ce défi ou cette situation.

Je suis responsable de la manière dont je vois les choses, et je peux changer ma perception.

Même s'il est possible que le pire arrive, les chances/probabilités sont très faibles.

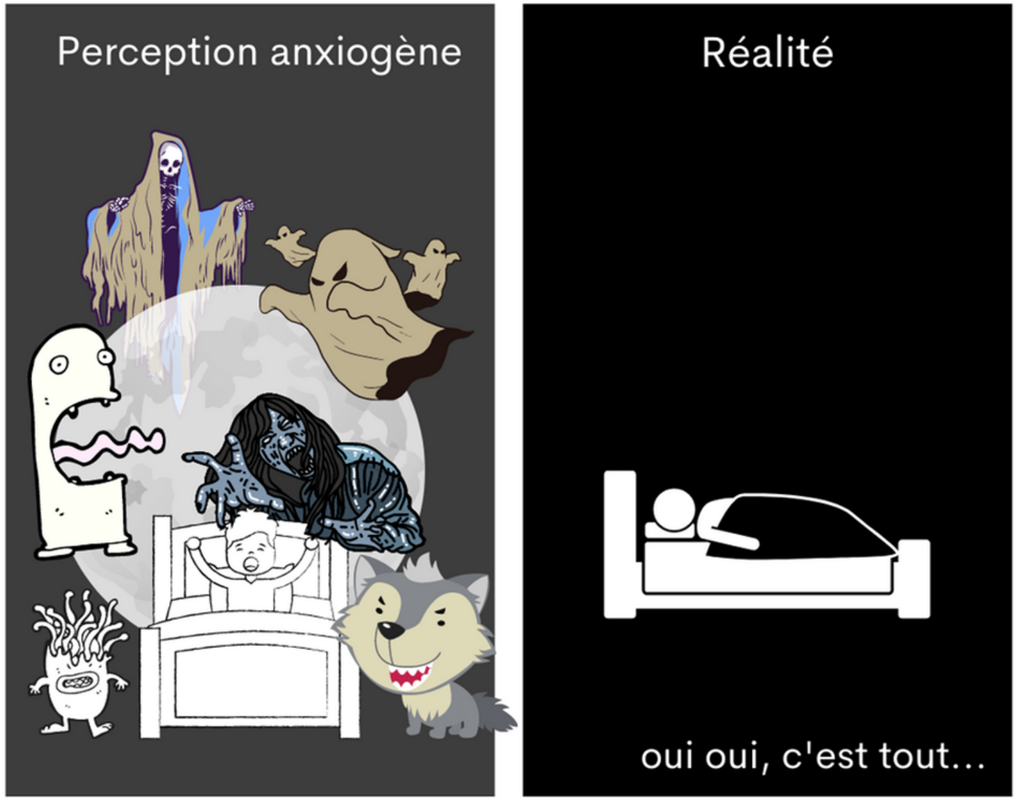
J'ai déjà vécu une situation similaire et je m'en suis sorti sans catastrophe.

Boite@Psy

CONFRONTER LES PERCEPTIONS

GÉRER L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE ET À LA MAISON

la PEUR du NOIR



Boite@Psy

FAIRE USAGE D'EXERCICES DE VISUALISATION

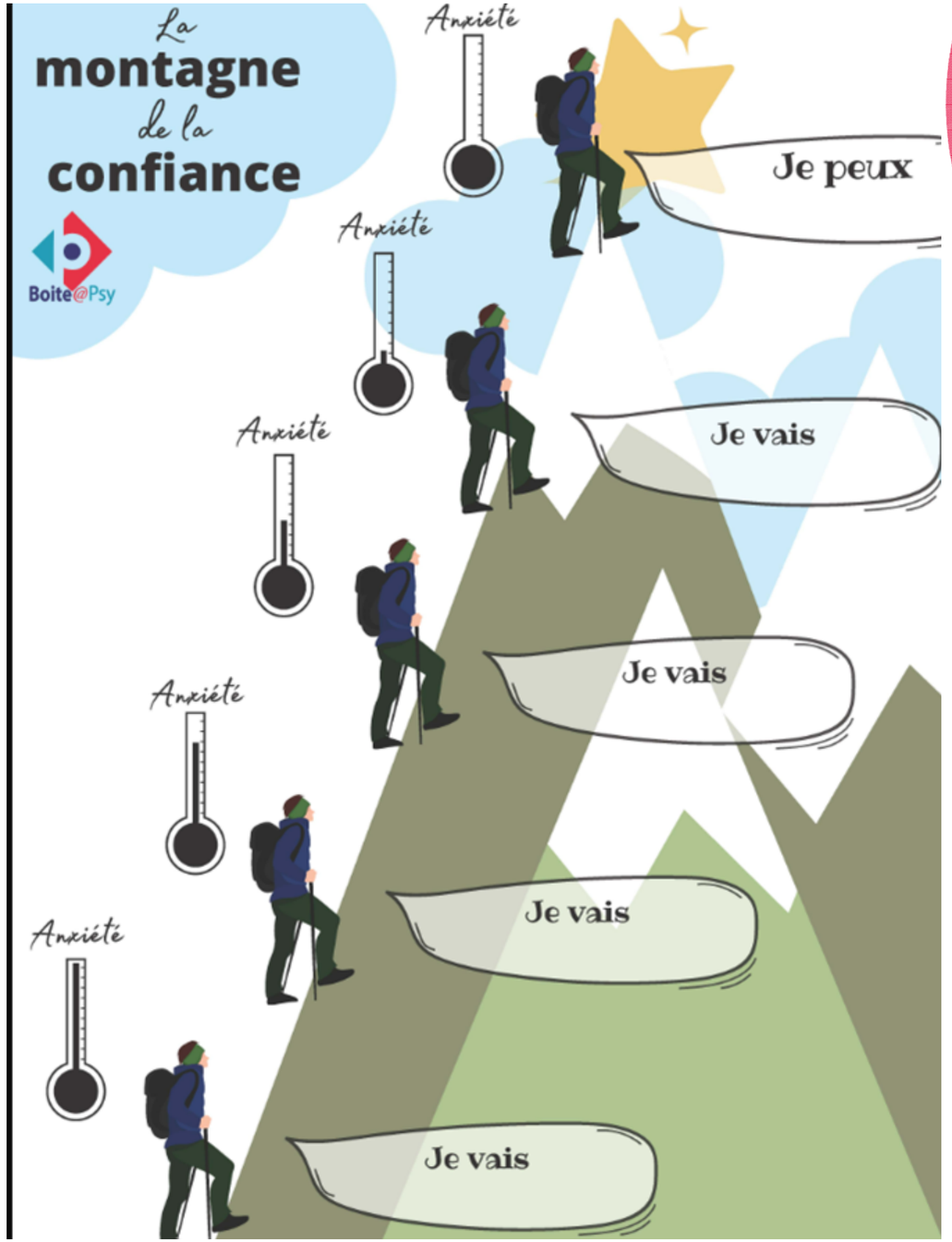
GÉRER L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE ET À LA MAISON



Boite@Psy

GÉRER L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE ET À LA MAISON

S'ENCOURAGER



Boite@Psy

GÉRER L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE ET À LA MAISON

S'ENCOURAGER

DURANT MON EXAMEN, JE PEUX :

- ✅ Passer à la **question suivante** (et revenir à celle-ci plus tard)
- ✅ Prendre **5 bonnes respirations** et me remettre au travail
- ✅ **Poser une question** à l'enseignante ("Madame, je sais que vous ne pouvez pas me dire la bonne réponse, mais pourriez-vous m'aider à comprendre la question SVP?"
- ✅ Me rappeler que **j'ai déjà réussi des examens comme celui-ci**
- ✅ Me dire que "**je vais faire de mon mieux**, et **ce n'est pas si grave si je ne réussi pas toutes les questions**"
- ✅ Utiliser une **balle de stress**

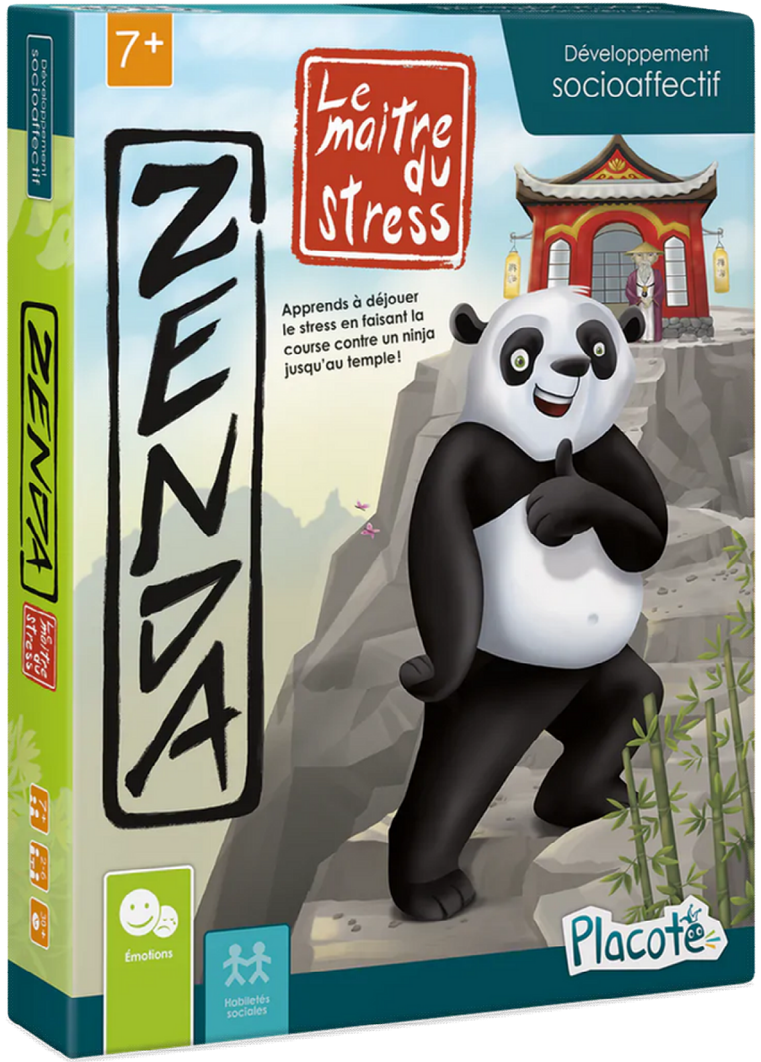


Boite@Psy

Boite@Psy

JOUER EN S'INFORMANT

GÉRER L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE ET À LA MAISON



Boite@Psy

DANS MES COMPORTEMENTS

EXPOSITION GRADUELLE



RÉPÉTÉE

PAR ARIANE HÉBERT, PSYCHOLOGUE

Boite@Psy

OUTILS PRATIQUES

GÉRER L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE ET À LA MAISON

GÉRER MON ANXIÉTÉ *en 6 étapes*

Boite@Psy



1 JE RECONNAIS CE QUI SE PASSE DANS MON CORPS

Quelles sont les sensations qui me font peur ?
Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?
À quel endroit je me sens inconfortable ?



2 JE ME DÉTENDS POUR ÊTRE PLUS DISPONIBLE

Qu'est-ce que je pourrais faire pour relaxer et pour me centrer sur le moment présent ?

Ma boite à outils de détente



- Je prends 10 grandes respirations
- Je fais 3 poses de yoga
- Je chante ma chanson préférée

3 JE DÉCOUVRE LA SOURCE DE MON STRESS

Qu'est-ce que je crains en ce moment ?
De quoi j'ai vraiment peur ?
Qu'est-ce j'ai peur qu'il m'arrive ?
Qu'est-ce qui fait que je me sens stressé ?
Qu'est-ce qui m'inquiète ?
Pourquoi ai-je envie de m'enfuir ou d'éviter la situation ?
Quel est le danger que je perçois ?



4 JE QUESTIONNE MES INQUIÉTUDES

Est-ce que je fait face à un vrai danger ou je m'imagine plutôt une catastrophe ?
Si le pire arrivait, qu'est-ce que je pourrais faire ?
Est-ce que je contrôle vraiment la situation ?
Comment pourrais-je voir la situation autrement ?
Qu'est-ce que je dirais à un ami qui aurait besoin d'être rassuré ?



5 J'ÉVALUE LES PREUVES

Est-ce que ça m'est déjà arrivé ? Si oui, combien de fois ?
Suis-je certain que c'est ce qui va se produire ?
Quelles sont les vrais risques que ça se produise ?
Quel serait le PIRE qui pourrait arriver ? Et le mieux ?
Qu'est-ce qui pourrait arriver de plus probable ?



6 JE CHANGE MA FAÇON DE PENSER

À partir d'aujourd'hui, qu'est-ce que je peux me dire pour m'aider à me sentir mieux ?
Qu'est-ce que je peux me dire de plus réaliste et moins catastrophique ?

Je suis maintenant capable de voir la situation d'un autre angle. Je prends conscience que je contrôle mes pensées et que je peux les changer afin de me sentir mieux.

Boite@Psy

LIVRES ET OUTILS PRATIQUES

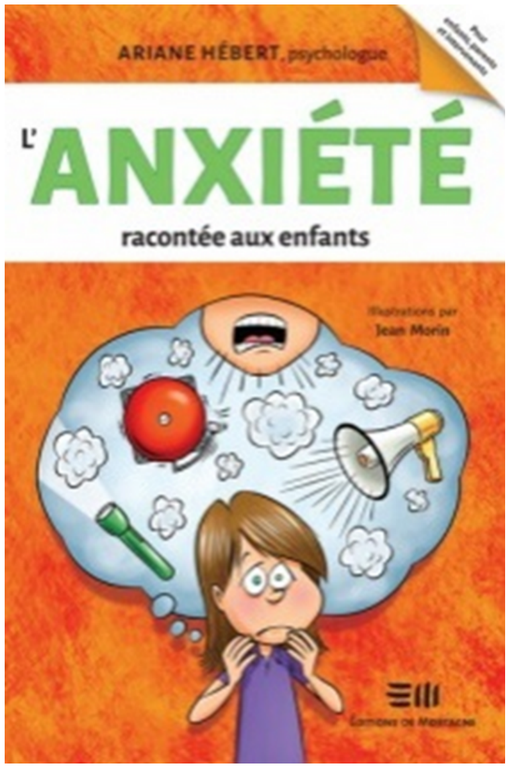
RETROUVEZ ENCORE PLUS D'OUTILS À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT AU

BOITEAPSY.COM

(ONGLET OUTILS PRATIQUES)

LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ







Boite@Psy