

Mes  
émotions  
sont réelles  
et elles  
ont du sens.



Je suis un  
enfant

**anxieux**



Mieux comprendre  
ce que je vis.  
Des stratégies pour m'aider.  
Je ne suis pas seul.

Même si  
c'est difficile  
parfois,  
je peux  
apprendre  
à m'apaiser.



Je suis  
plus fort  
que mes  
inquiétudes.



Des petits  
outils pour  
de grands  
pas



C'est correct  
de ressentir  
beaucoup  
de choses.



Un  
jour  
à la fois



MES ÉMOTIONS

MES FORCES

DES STRATÉGIES  
POUR DEMAIN

JE CROIS EN MOI





# Je suis un enfant anxieux

Mieux me comprendre  
pour me sentir plus calme  
et plus confiant



## À PROPOS DE CE GUIDE



Ce guide s'adresse à toi, si tu ressens souvent de l'inquiétude, si tu as beaucoup de pensées dans ta tête ou si certaines situations te font vivre du stress.

Tu y trouveras des explications simples, des exemples concrets et des outils pratiques pour mieux comprendre ce qui se passe, apprendre à apprivoiser ton anxiété et découvrir des stratégies qui peuvent t'aider au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de te rassurer et de te montrer que tu n'es pas seul. Avec les bons outils et du soutien, il est possible de se sentir mieux et de reprendre du pouvoir sur ton anxiété.

*Tu as en toi plus de force  
que tu le penses !*



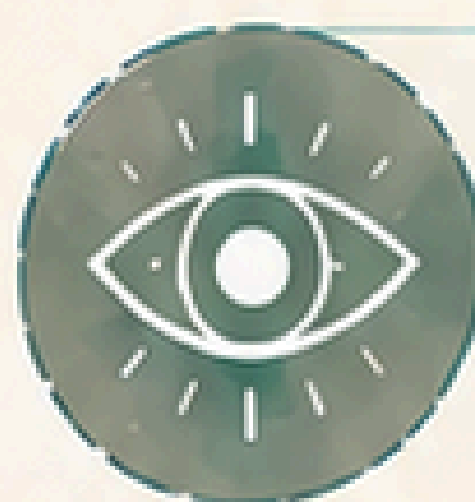
## CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE

### COMPRENDRE



- comprendre ce qu'est l'anxiété et comment elle se manifeste;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre tes pensées, tes émotions et tes réactions.

### OBSERVER



- reconnaître les signes de ton anxiété;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier ce qui peut augmenter ou diminuer ton anxiété.

### ACCOMPAGNER



- stratégies concrètes pour te sentir mieux;
- outils simples à utiliser au quotidien;
- idées pour t'aider à affronter tes peurs et à développer ta confiance en toi.

### QUAND CONSULTER



- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour toi et ta famille.



CONÇU PAR  
*Marie-Élaine Carrier*

Psychoéducatrice, ps. éd.  
Membre de l'Ordre des  
psychoéducateurs et  
psychoéducatrices du Québec  
Permis 18965-08



VERSION ET  
MISE À JOUR

Version 1.0  
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net  
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

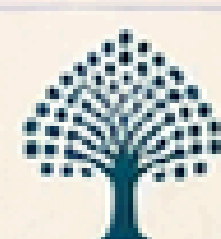
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.  
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.  
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, consulte un professionnel qualifié  
ou les ressources d'aide disponibles.



*Aujourd'hui  
aussi, tu fais  
de ton mieux  
et c'est assez !*



psychoeducatrice.net





# C'est quoi l'anxiété ?

L'anxiété, c'est une réaction normale de ton cerveau. Elle fait partie de la vie et tout le monde en ressent, à différents moments.

## Une réaction de protection

Autrefois, cette alarme aidait les humains à survivre (par exemple, pour fuir un animal dangereux). Aujourd'hui, ton cerveau utilise la même alarme, même si le danger n'est pas réel ou n'est pas si grand.



Ton cerveau est un peu comme un détecteur de danger. Son travail est de te protéger. Quand il pense qu'il pourrait y avoir un danger, il déclenche une alarme pour te préparer à réagir.



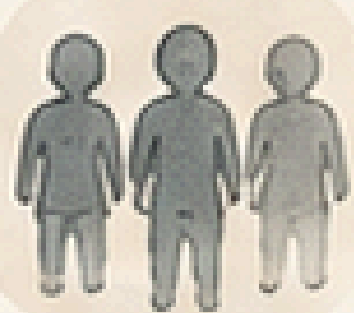
## Une alarme parfois trop sensible

Parfois, l'alarme se déclenche alors qu'il n'y a pas de danger immédiat (par exemple : un examen, une nouvelle situation, le regard des autres). Elle peut alors sonner très fort, même si la situation n'est pas réellement dangereuse.

## Des situations qui peuvent déclencher l'anxiété



Un examen



Le regard des autres



Un changement



L'incertitude



Une nouvelle situation



Un conflit



L'école



La peur d'être en retard

## Comment ça peut se manifester ?

Quand l'alarme sonne, tu peux ressentir des changements : dans tes pensées, dans ton corps, dans tes émotions et dans tes comportements.

Pensées inquiètes

Émotions intenses

Sensations dans le corps

Envie d'éviter certaines situations



## C'est différent pour chacun

L'anxiété peut se vivre de plusieurs façons. Deux enfants peuvent vivre la même situation et réagir différemment. Il n'y a pas une seule façon de ressentir l'anxiété. Ta façon de la vivre est valide.



Je m'inquiète beaucoup avant les examens.



Je me sens plus anxieux dans les groupes.



Je suis là pour t'écouter et t'encourager.



On peut trouver des solutions ensemble.



## Une bonne nouvelle !

Même si l'anxiété peut être inconfortable, il est possible d'apprendre à mieux la comprendre et à la gérer. Tu peux développer des outils pour te sentir plus calme et plus en contrôle.

Tu as déjà en toi plein de ressources !

Mieux comprendre aujourd'hui pour te sentir plus libre demain.



# Mon détecteur d'anxiété

Apprendre à repérer ce qui se passe en moi m'aide à mieux comprendre et à choisir ce qui peut m'aider.

L'anxiété est une réaction normale de mon cerveau. Elle sert à me protéger. Parfois, l'alarme se déclenche alors qu'il n'y a pas de danger réel, et elle peut sonner très fort !



## Chez les autres... qu'est-ce qui peut se passer ?

Regarde les enfants ci-dessous. Que remarques-tu ? Coche ce que tu vois ou penses.



- ☐ Elle semble inquiète
- ☐ Elle a le ventre serré
- ☐ Elle évite de commencer
- ☐ Elle se pose plusieurs questions
- ☐ Elle manque de confiance



- ☐ Il semble tendu
- ☐ Il pense au pire scénario
- ☐ Il a de la difficulté à se concentrer
- ☐ Il évite certaines situations
- ☐ Il se sent différent des autres



- ☐ Il se pose beaucoup de questions
- ☐ Il anticipe ce qui pourrait arriver
- ☐ Il a de la difficulté à relaxer
- ☐ Il ressent de la tension
- ☐ Il cherche des solutions



- ☐ Elle s'inquiète pour son enfant
- ☐ Elle a de la difficulté à lâcher prise
- ☐ Elle ressent de la fatigue
- ☐ Elle pense à plusieurs scénarios
- ☐ Elle veut bien faire

## Et toi ? Ton propre détecteur !

Coche ce que tu remarques quand tu es anxieux. Tu peux ajouter d'autres éléments dans la case vide.

### Dans mon corps

- ☐ Mon cœur bat plus vite
- ☐ J'ai le ventre serré
- ☐ J'ai mal à la tête
- ☐ Je me sens étourdi
- ☐ Mes muscles sont tendus
- ☐ Je transpire
- ☐ J'ai envie d'aller aux toilettes
- ☐ Je ressens une boule dans la gorge
- ☐ J'ai de la difficulté à dormir
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

### Dans mes pensées

- ☐ Je pense au pire
- ☐ J'imagine des scénarios qui m'inquiètent
- ☐ J'ai de la difficulté à me concentrer
- ☐ Je me dis que je ne suis pas capable
- ☐ Je me fais des films dans ma tête
- ☐ Je doute de moi
- ☐ Je pense beaucoup à ce qui pourrait arriver
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

### Dans mes comportements

- ☐ J'évite certaines situations
- ☐ Je remets à plus tard
- ☐ Je demande souvent à être rassuré
- ☐ Je m'isole
- ☐ J'ai plus de difficulté à participer
- ☐ Je deviens plus irritable
- ☐ J'ai besoin d'être accompagné
- ☐ Je fais des choses pour me sentir en sécurité (ex. : vérifier, répéter)
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Chaque personne vit l'anxiété différemment. L'important, c'est d'apprendre à la reconnaître pour mieux s'en occuper.



Une chose que je retiens aujourd'hui :

---

---

---

Je suis plus fort que mes inquiétudes.

Mieux me comprendre aujourd'hui, pour me sentir plus capable demain.



# Où se cache mon anxiété ?

Quand je suis anxieux, mon corps m'envoie des signaux. Chaque personne les ressent un peu différemment. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !

Mon corps  
me parle.  
Je peux  
l'écouter !

## Des sensations fréquentes

Voici quelques sensations que les enfants disent ressentir lorsqu'ils sont anxieux. Encerle celles que tu as déjà vécues et ajoute les tiennes.

- ☐ Cœur qui bat plus vite
- ☐ Ventre serré ou mal au ventre
- ☐ Maux de tête
- ☐ Tension dans les muscles
- ☐ Difficulté à respirer
- ☐ Sensation d'étourdissement
- ☐ Envie d'aller aux toilettes
- ☐ Transpiration
- ☐ Mains froides ou moites
- ☐ Nausée
- ☐ Difficulté à avaler
- ☐ Bougeotte, agitation
- ☐ Sensation de chaleur
- ☐ Fatigue
- ☐ Difficulté à dormir
- ☐ Je me sens tendu partout
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Ces sensations sont désagréables, mais elles ne sont pas dangereuses. Ce sont des signes que mon cerveau est en mode alerte.

Plus je les reconnais, plus je peux choisir ce qui m'aide.

## À toi !

Colorie ou dessine sur cette silhouette les endroits où tu ressens ton anxiété.



Mon corps est mon allié.  
Il m'aide à comprendre ce que je vis.

## Et pour toi ?

Quelles sont tes 3 principales sensations lorsque tu es anxieux ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Quand est-ce plus intense ?

Coche les moments où tu remarques davantage ces sensations.

- ☐ Le matin
- ☐ À l'école
- ☐ Avant un examen
- ☐ Quand je dois parler devant les autres
- ☐ Dans de nouvelles situations
- ☐ Le soir
- ☐ Lors d'un conflit
- ☐ Quand je pense à l'avenir
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

## Une petite équipe autour de moi

Il peut être aidant d'en parler à un adulte de confiance. Tu peux montrer cette page à un parent ou à un intervenant.



Je ne suis pas seul dans cette aventure.  
Des adultes peuvent m'écouter et m'aider.



# L'enquête de mon anxiété

Quand je me sens anxieux, je peux mener une petite enquête pour mieux comprendre ce qui se passe. Cela m'aide à trouver des solutions et à me sentir plus en contrôle.

Comprendre ce qui m'arrive, c'est déjà un premier pas pour me sentir mieux !



1

Qu'est-il arrivé ?

Quelle est la situation qui a déclenché mon anxiété ?



Je décris la situation :

---

---

---

Exemples :

- Un examen
- Une chicane
- Une nouvelle activité
- Le regard des autres
- Un changement
- Autre : \_\_\_\_\_

2

Qu'ai-je pensé ?

Quelles pensées sont passées ma tête ?



Mes pensées :

---

---

---

Exemples :

- Et si je me trompe ?
- Je ne suis pas capable.
- Les autres vont rire.
- Ça ne va pas bien aller.
- Je dois que ce soit parfait.
- Autre : \_\_\_\_\_

3

Qu'ai-je senti dans mon corps ?

Quelles sensations physiques ai-je remarquées ?



Dans mon corps :

---

---

---

Exemples :

- Cœur qui bat vite
- Ventre serré
- Tension dans les muscles
- Maux de tête
- Envie d'aller aux toilettes
- Autre : \_\_\_\_\_

4

Qu'ai-je ressenti ?

Quelle émotion était la plus présente ?



Mon émotion principale :

---

---

---

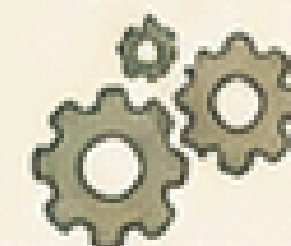
Exemples :

- Inquiétude
- Peur
- Stress
- Tristesse
- Colère
- Autre : \_\_\_\_\_

5

Qu'ai-je fait ?  
Qu'est-il arrivé ensuite ?

Comment ai-je réagi ?  
Qu'est-ce qui s'est passé après ?



Mes actions :

---

---

---

Après :

- ☐ Je me suis senti un peu mieux
- ☐ Mon anxiété est restée pareille
- ☐ Mon anxiété a augmenté
- ☐ J'ai évité la situation
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Plus je comprends ce qui se passe, plus je peux choisir ce qui m'aide !



Ce que je retiens de mon enquête

Qu'est-ce que j'apprends sur mon anxiété ?

---

---

---



Ma prochaine étape

Quelle petite solution pourrais-je essayer la prochaine fois ?

---

---

---



★ À retenir !

- L'anxiété peut me donner des pensées très rapides.
- Mon corps réagit pour me protéger.
- Mes émotions sont réelles et importantes.
- En comprenant mieux ce qui se passe, je peux choisir des actions qui m'aident.



Tu n'es pas seul.  
Les adultes de confiance sont là pour t'écouter et t'aider.





# Le piège de l'évitement

Quand quelque chose me fait peur ou me rend très anxieux, j'ai souvent envie d'éviter la situation. C'est normal, parce que ça me soulage rapidement. Mais à long terme, cela peut faire en sorte que mon anxiété reste présente, voire qu'elle devienne plus grande.

## Le cycle de l'évitement

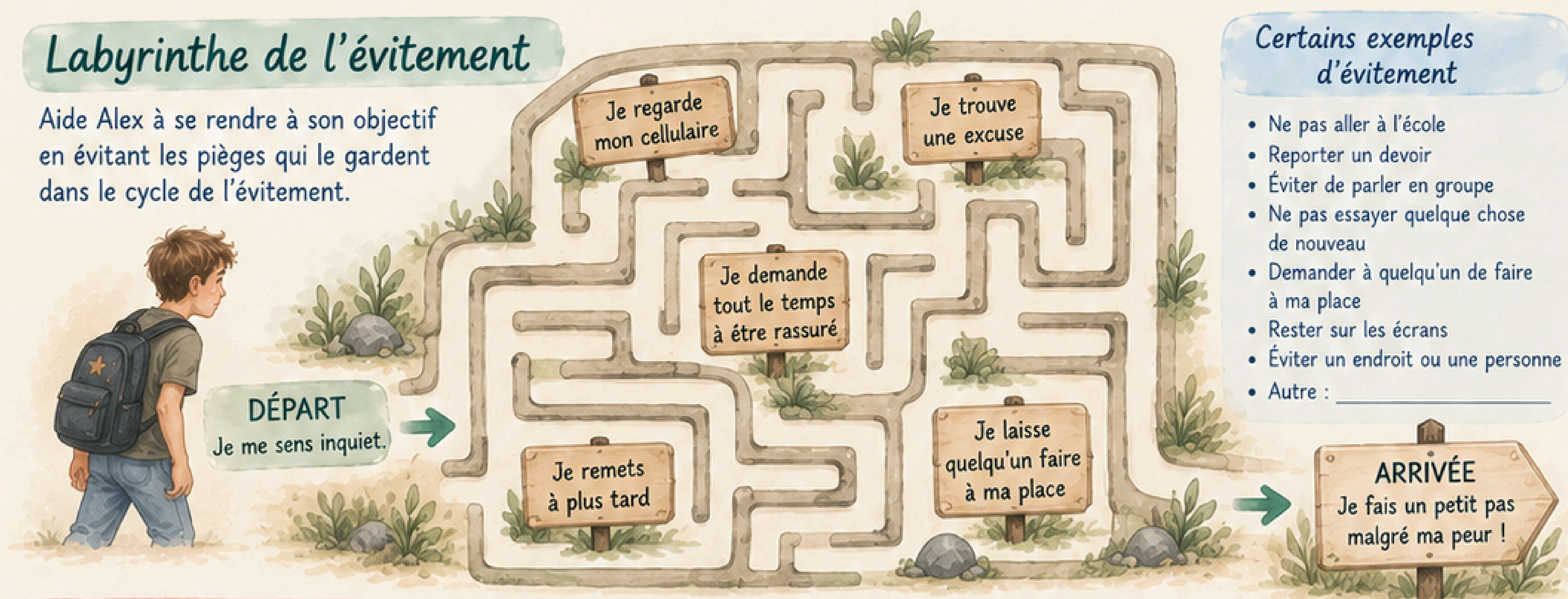
Regarde bien ce qui se passe dans ce cercle. Plus j'évite, plus mon cerveau croit qu'il y a un danger. Mon anxiété peut alors revenir encore et encore.



Éviter peut sembler aider sur le moment, mais ce n'est pas une solution à long terme. Je peux apprendre à faire des petits pas, même si je suis inquiet !

## Labyrinthe de l'évitement

Aide Alex à se rendre à son objectif en évitant les pièges qui le gardent dans le cycle de l'évitement.



### Certains exemples d'évitement

- Ne pas aller à l'école
- Reporter un devoir
- Éviter de parler en groupe
- Ne pas essayer quelque chose de nouveau
- Demander à quelqu'un de faire à ma place
- Rester sur les écrans
- Éviter un endroit ou une personne
- Autre : \_\_\_\_\_

## Ma propre situation

Pense à une situation que tu évites dernièrement.

Quelle est la situation ?

Comment est-ce que je l'évite ?

Comment est-ce que je me sens après ?

Qu'est-ce que je pourrais faire autrement ?



## Et si j'essayais autre chose ?

Quel petit pas pourrais-tu essayer pour te rapprocher de cette situation ?

- ☐ En parler à un adulte de confiance
- ☐ Y aller avec un ami
- ☐ Essayer pendant quelques minutes
- ☐ Me préparer à l'avance
- ☐ Utiliser une stratégie qui m'aide
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Chaque petit pas compte !

## Je me rappelle...

- Éviter me donne un soulagement rapide, mais la peur revient souvent.
- Je peux ressentir de l'anxiété ET avancer quand même.
- Mon courage grandit quand j'essaie, même si c'est difficile.
- Je peux demander du soutien.
- Plus j'affronte mes peurs petit à petit, plus je me sens capable !



Tu n'es pas seul dans ce chemin. On est là pour t'encourager !



# Construis ton escalier du courage

Pour apprivoiser ton anxiété, on ne saute pas directement au plus grand défi. On y va une marche à la fois, en choisissant de petits pas réalistes. Chaque fois que tu essaies, tu apprends que tu es plus capable que tu le penses !

Le courage n'est pas l'absence de peur, mais le choix d'avancer malgré elle.

Un petit pas aujourd'hui peut mener à de grandes réussites demain !

## Comment ça fonctionne ?

- 1 Choisis une situation qui te fait peur ou qui te rend très anxieux.
- 2 Trouve des petites étapes pour t'en approcher graduellement.
- 3 Place-les du plus facile au plus difficile.
- 4 Commence par la première marche.
- 5 Célèbre chaque pas, peu importe sa taille !

## Ma situation :

## Des idées de situations

- Parler devant la classe
- Aller à une nouvelle activité
- Dormir chez un ami
- Prendre l'autobus
- Parler à des gens que je ne connais pas
- Passer un examen
- Être séparé de mes parents
- Autre : \_\_\_\_\_

Tu as le droit d'y aller à ton rythme. Nous croyons en toi !

1 Une petite étape (plutôt facile)

2 Une autre étape (un peu plus difficile)

3 Une autre étape (moyennement difficile)

4 Une autre étape (difficile)

5 Ma plus grande étape (très difficile)

Si je ressens de l'anxiété, cela veut dire que je sors un peu de ma zone de confort, et c'est là que j'apprends et que je deviens plus fort !

Chaque pas compte !

## Ma première marche

Laquelle vais-je essayer en premier ? \_\_\_\_\_

Quand vais-je l'essayer ? \_\_\_\_\_

Qui peut m'encourager ? \_\_\_\_\_

## Après avoir essayé...

- ☐ J'ai essayé !
- ☐ C'était difficile, mais j'ai continué !
- ☐ J'ai appris quelque chose de nouveau !
- ☐ Je suis fier de moi !



# Mission courage

Les  
petits pas  
mènent à  
de grandes  
victoires !

Oser un petit pas, même si c'est difficile !

Cette page t'invite à expérimenter une situation qui te fait un peu peur.  
L'objectif n'est pas d'être sans anxiété, mais d'essayer, d'apprendre  
et de découvrir que tu es plus capable que tu le penses !

J'ai le  
courage  
d'essayer !

## 1 Avant ma mission Je me prépare.

Quelle situation vais-je essayer ?

Qu'est-ce que mon anxiété me dit  
qui pourrait arriver ?

À quel point j'y crois maintenant ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas du tout Totalem

Je peux  
le faire !

## 2 Ma mission Je passe à l'action !

Quelle est ma première petite étape ?

Quand vais-je l'essayer ?

Avec qui ? (seul, avec un ami, un parent, etc.)

De quoi ai-je besoin pour m'aider ?

- ☐ Encouragements
- ☐ Un rappel de mes forces
- ☐ Une stratégie pour me calmer
- ☐ Du temps
- ☐ La présence d'un adulte
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Je me donne la chance d'essayer !

## 3 Après ma mission Je fais le bilan.

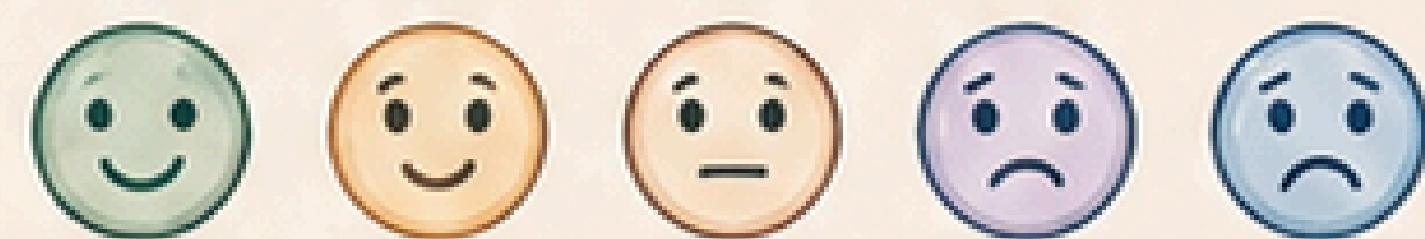
Qu'est-ce qui s'est vraiment passé ?

À quel point mon anxiété était présente  
pendant la situation ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas du tout Très fort

Qu'est-ce que j'ai découvert ?

Comment je me sens maintenant ?



J'ai essayé et c'est déjà une réussite !

## ★ Ce que je retiens

Qu'est-ce que je peux me dire la prochaine fois ?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

Qu'est-ce que je pourrais faire autrement ?

Chaque  
essai est une  
occasion d'apprendre.  
Je suis fier(ère)  
de moi !

Même si c'était  
difficile, tu as fait  
preuve de courage.  
C'est comme ça  
qu'on progresse !

## ★ Mes étoiles de courage

Colorie une étoile à chaque fois  
que tu fais une mission courage.  
Peu importe la taille du pas,  
ça compte !



Le courage, ce n'est pas l'absence de peur,  
c'est d'avancer malgré elle.

Petit à petit,  
je vais plus loin !



# Pensée, fait ou prédiction ?

## Apprendre à faire la différence

Quand je suis anxieux, ma tête me raconte souvent toutes sortes d'histoires. Certaines sont des pensées, d'autres sont des prédictions et quelques-unes sont des faits. Apprendre à les distinguer m'aide à prendre du recul et à me sentir plus en contrôle !



Toutes les pensées ne sont pas des faits !



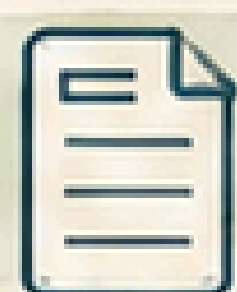
Observer  
Réfléchir  
Choisir  
Avancer



### Une pensée

C'est une idée qui passe dans ma tête. C'est ce que je me dis. Une pensée n'est pas toujours vraie, c'est juste une façon de voir les choses.

Exemples : « Je suis nul »,  
« Je n'aime pas ça », « Je crois que... »



### Un fait

C'est quelque chose qui est réel et qui peut être prouvé. Un fait est objectif : il est vrai, peu importe ce qu'on ressent.

Exemples : « Il pleut dehors »,  
« Mon examen est demain »,  
« J'ai 12 ans ».



### Une prédiction

C'est une idée sur ce qui pourrait arriver dans le futur. On n'en est pas certain, c'est une hypothèse. Une prédiction peut arriver... ou pas !

Exemples : « Je vais échouer »,  
« Ils vont se moquer de moi »,  
« Ça va mal se passer ».

## À toi de jouer !



Lis chaque phrase et place-la dans la bonne colonne.  
Écris le numéro de la phrase dans la case correspondante.

Prends ton temps,  
il n'y a pas de mauvaise  
réponse !

- 1 Je suis trop stressé.
- 2 Mon exposé est mardi.
- 3 Ils vont sûrement rire de moi.
- 4 J'ai mal au ventre.
- 5 Je n'y arriverai jamais.
- 6 Il fait beau aujourd'hui.
- 7 Mon ami est fâché contre moi.
- 8 Je crois que ça va bien se passer.
- 9 Je vais oublier toutes mes réponses.
- 10 Je me sens fatigué.



### Pensée

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |



### Fait

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |



### Prédiction

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

## Invente tes propres exemples !

Écris une phrase pour chaque catégorie.

Ma pensée :

|       |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |

Mon fait :

|       |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |

Ma prédiction :

|       |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |

Parler de tes pensées  
avec un adulte de confiance  
peut t'aider à y voir  
plus clair !



Plus je reconnais mes pensées, mes faits et mes prédictions,  
plus je reprends du pouvoir sur mon anxiété !

Ma tête invente  
des histoires...  
mais je choisis  
celles qui m'aident !



Confiance

Curiosité

Progrès



# Le tribunal des prédictions

## Et si on regardait les preuves ?

Notre anxiété nous fait parfois croire que certaines choses vont arriver, même si on n'en est pas certain. Avant de la croire, on peut la mettre en question, comme dans un tribunal ! On devient le juge de nos pensées.



### L'accusation (ma pensée anxieuse)



C'est la pensée qui me fait peur. Elle affirme que quelque chose de négatif va arriver.

### La défense (les preuves contraires)



On cherche les faits qui montrent que cette pensée n'est peut-être pas vraie.

### Les témoins (ce que les autres pensent)



On peut aussi demander l'avis de personnes de confiance qui nous connaissent bien.

### Le verdict (une pensée plus réaliste)



Après avoir regardé toutes les preuves, je choisis une pensée plus réaliste et aidante.

## À toi de jouer !

Choisis une pensée anxieuse qui revient souvent. Remplis les cases pour la passer au tribunal !

### 1. L'accusation : ma pensée anxieuse

Quelle est la pensée qui me fait peur ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2. La défense : les preuves contraires

Quels sont les faits qui montrent que cette pensée n'est peut-être pas vraie ?

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

### 3. Les témoins

Qu'est-ce que des personnes de confiance pourraient me dire ?

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

### 4. Le verdict

Quelle est une pensée plus réaliste et aidante que je choisis de croire ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

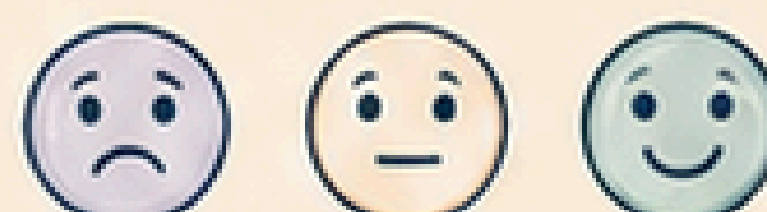
\_\_\_\_\_

### 5. Comment je me sens maintenant ?

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point je crois à ma nouvelle pensée ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas du tout Totalemment

Comment je me sens ?



\_\_\_\_\_

### Je me rappelle...

- Mes pensées ne sont pas toujours des faits.
- Il est normal d'avoir des doutes.
- Je peux choisir de voir d'autres possibilités.
- Plus je m'entraîne, plus c'est facile !

Des pensées plus justes, pour un quotidien plus léger !

Je choisis d'être du côté des solutions !



# Le jeu du « Même si... »

*Je peux avancer, même si c'est difficile !*

Quand je suis anxieux, mon cerveau me dit souvent des choses qui me découragent (« Et si ça tourne mal ? », « Je n'y arriverai pas... »). Le jeu du « Même si... » m'aide à reconnaître mes peurs, tout en choisissant d'avancer quand même. Je n'ai pas à attendre d'être 100 % confiant pour passer à l'action !

Même si j'ai peur...  
Même si c'est difficile...  
Je peux le faire !

Le courage, c'est d'avancer même avec la peur !

## Comment ça fonctionne ?

- 1 Je nomme ce qui me fait peur ou qui me rend anxieux.
- 2 J'écris un « Même si... » pour reconnaître cette difficulté.
- 3 Je complète avec une phrase qui m'encourage et qui me donne le pouvoir d'avancer.
- 4 Je me rappelle que je peux ressentir de l'anxiété ET faire quand même ce qui est important pour moi.

## Exemple

Même si j'ai peur de parler devant la classe...

je peux me préparer, respirer et essayer quand même. Je suis capable !

Je peux plus que ce que je pense !

Ce n'est pas « sans peur » qu'on avance, c'est « avec la peur » qu'on devient plus fort !

## À toi de jouer !

Complète les phrases suivantes avec tes propres idées.

**Ma peur ou ma difficulté**  
(Je me sens anxieux quand...)

Ex. : Je dois aller à une nouvelle activité.

**Même si...**

Ex. : Même si je ne connais personne...

**Je choisis d'avancer quand même !**

Ex. : ... je peux être curieux et me donner une chance.

Parfois, c'est plus facile avec le soutien des personnes qui croient en toi !

## Mes phrases de courage

Écris 2 ou 3 phrases que tu veux te rappeler quand c'est difficile :

## Je me rappelle...

- Je n'ai pas à être parfait.
- Je peux faire des erreurs et réessayer.
- Chaque petit pas compte.
- Je suis plus courageux que je le pense !
- Je peux demander du soutien.
- Mon anxiété ne décide pas pour moi.

Petit à petit, de grands changements !



# Mon laboratoire d'apaisement

## Des idées à essayer pour me sentir mieux

Quand je me sens anxieux, stressé ou débordé, mon corps a besoin d'aide pour retrouver son calme. Il n'y a pas une seule façon qui fonctionne pour tout le monde. Dans mon laboratoire d'apaisement, je peux tester différentes stratégies et découvrir celles qui m'aident vraiment !



### 1. Mon corps en mouvement

Bouger aide à libérer la tension et à calmer mon système nerveux.

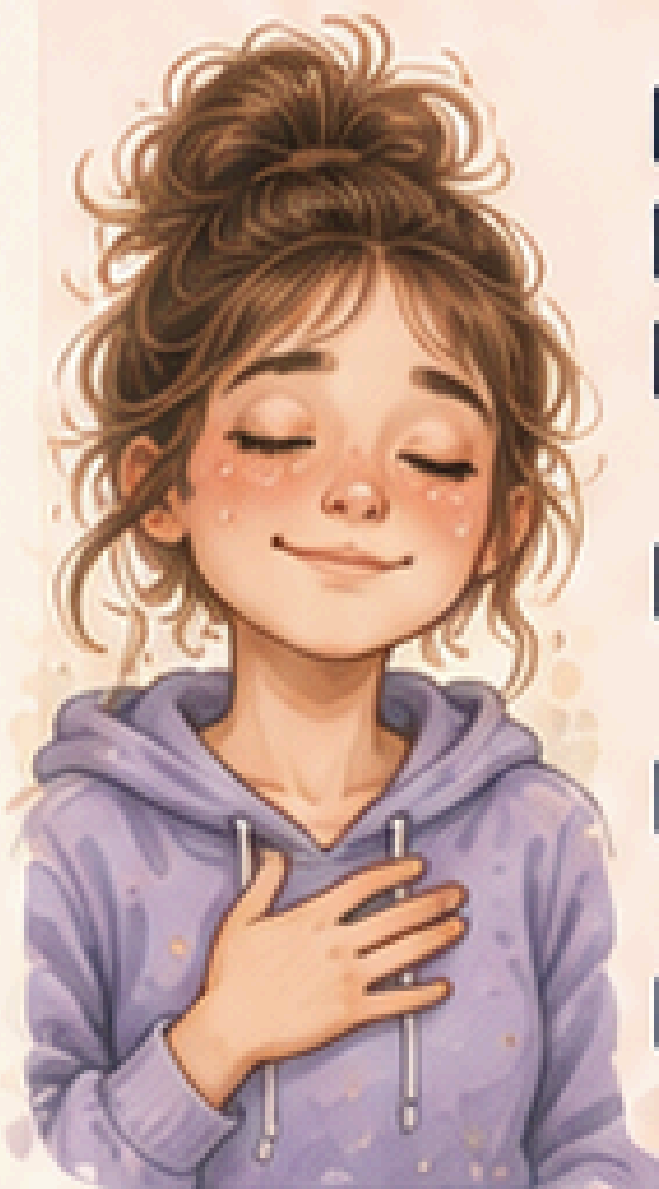
- ☐ Marcher dehors
- ☐ Faire du vélo
- ☐ Danser sur ma musique préférée
- ☐ M'étirer
- ☐ Faire du sport
- ☐ Sauter, courir, bouger dans ma chambre
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



### 2. Ma respiration

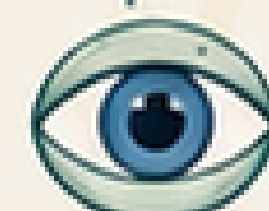
Ma respiration est un outil puissant. Elle m'aide à ralentir et à me recentrer.

- ☐ Respiration en 4-4-4
- ☐ Respiration abdominale
- ☐ Souffler plus longtemps que j'inspire
- ☐ Imaginer que je souffle sur une plume
- ☐ Utiliser une application de respiration
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



### 3. Mes 5 sens

Mes sens peuvent me ramener dans le moment présent et m'aider à me sentir plus calme.



- ☐ Observer quelque chose de beau



- ☐ Écouter une musique douce



- ☐ Sentir une odeur agréable (huiles essentielles, fleur, etc.)



- ☐ Toucher un objet réconfortant (doudou, pierre, tissu doux, etc.)



- ☐ Goûter quelque chose que j'aime (thé chaud, gomme, etc.)

- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

### 4. Ma bulle de douceur

M'entourer de choses ou d'activités réconfortantes peut m'aider à me sentir en sécurité.



- ☐ M'envelopper dans une couverture
- ☐ Faire un câlin (toutou, animal, proche)
- ☐ Lire un livre
- ☐ Écouter une série que j'aime
- ☐ Écrire ce que je ressens
- ☐ Créer quelque chose (dessin, bricolage)
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

### 5. Mes pensées aidantes

Je peux me parler avec bienveillance et me rappeler des phrases qui me font du bien.



### ★ Mon plan d'apaisement

Quelles sont mes 3 stratégies préférées que je veux essayer cette semaine ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Respirer

Se déposer

Se faire confiance

Avancer

### Comment je me sens après ?

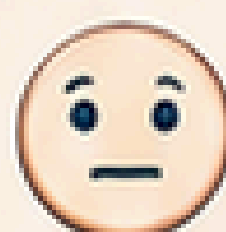
Quand j'utilise une stratégie d'apaisement, je me sens généralement...



Beaucoup mieux



Un peu mieux



Similaire



Un peu moins bien



Moins bien

Petits gestes aujourd'hui, plus de calme demain !

### 6. Mon environnement

Certains changements autour de moi peuvent m'aider à me sentir plus calme.



- ☐ Me trouver un endroit tranquille
- ☐ Réduire le bruit
- ☐ Allumer une lumière douce
- ☐ Organiser mon espace
- ☐ Éloigner les écrans pour un moment
- ☐ Être avec des personnes qui me font du bien
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



### Je me rappelle...

- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise stratégie.
- C'est en essayant que je découvre ce qui fonctionne pour moi.
- Je peux utiliser plus d'une stratégie à la fois.
- Prendre soin de moi, c'est important !



Tu as en toi tout ce qu'il faut pour te calmer !



# Le défi de la question répétée

## Quand mon cerveau tourne en boucle...

Quand je suis anxieux, je peux poser plusieurs fois la même question. Même si j'ai déjà eu une réponse, mon cerveau continue de chercher à être certain. C'est une façon d'essayer de me rassurer... mais ça entretient souvent mon anxiété ! Ce défi m'aide à reconnaître ce comportement et à apprendre à le gérer autrement.



## Pourquoi je pose la même question ?

- Je cherche à me rassurer.
- J'ai peur qu'il se passe quelque chose de négatif.
- Je doute de la réponse.
- Mon anxiété me fait croire que je dois être 100 % certain.
- Ça me donne un soulagement rapide... mais temporaire.



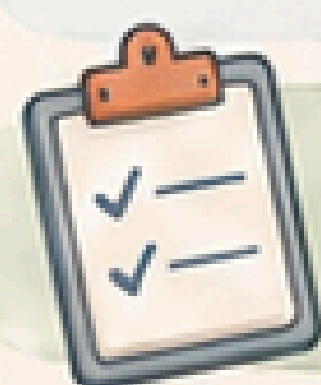
## Ce que ça peut entraîner

- Mon anxiété reste présente.
- Je me sens encore plus préoccupé.
- Ça peut devenir fatigant pour moi et pour mon entourage.
- Je peux avoir de la difficulté à passer à autre chose.
- Je perds du temps et de l'énergie.



## Bonne nouvelle !

Je peux apprendre à tolérer l'incertitude et à me sentir bien même si je n'ai pas toutes les réponses !



## Mon défi cette semaine !

Choisis une question que tu poses souvent. Remplis le tableau pour t'aider à relever le défi !

| Ma question répétée | Combien de fois je la pose ? | Qu'est-ce que je crains ? | Quelle pourrait être une réponse aidante ? | Que puis-je faire à la place ? |
|---------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|
|                     |                              |                           |                                            |                                |
|                     |                              |                           |                                            |                                |
|                     |                              |                           |                                            |                                |



## Mes stratégies pour résister à l'envie de reposer la question

- ☐ Je prends une grande respiration.
- ☐ Je me rappelle que j'ai déjà eu une réponse.
- ☐ Je me dis : « Je peux tolérer l'incertitude. »
- ☐ Je me distrais avec une autre activité.
- ☐ Je me parle de façon bienveillante.
- ☐ J'attends quelques minutes avant de demander à nouveau.
- ☐ Autre stratégie : \_\_\_\_\_

Je n'ai pas besoin d'être certain(e) pour être bien !



## Je me rappelle...

- Il est normal d'avoir des questions.
- Je fais de mon mieux.
- Je n'ai pas besoin d'être parfait(e).
- Je peux vivre avec un peu d'incertitude.
- Plus je m'entraîne, plus c'est facile !

On croit en toi ! Tu es capable !

Un petit pas à la fois mène loin !

Moins de questions répétées... plus de place pour ce qui compte !



# Mission école

Des petits pas vers de grandes réussites !

L'école peut parfois être une source d'anxiété : peur du jugement, des examens, de la performance, des amis ou simplement des nouveautés. Bonne nouvelle : il existe des stratégies concrètes pour t'aider à te sentir plus en confiance. Cette page t'aide à préparer ta mission école, un jour à la fois !



## 1. Mon objectif de la semaine

Choisis un ou deux objectifs réalistes qui te feront avancer à ton rythme.

- ☐ Arriver à l'heure
- ☐ Participer en classe
- ☐ Poser une question
- ☐ Parler à un nouvel ami
- ☐ Remettre un travail à temps
- ☐ Gérer mon stress pendant un examen
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



## 2. Mes défis

Qu'est-ce qui rend l'école plus difficile pour toi en ce moment ?

---

---

---

---

---

Peur de me tromper...

Trop de bruit...

Le regard des autres...

C'est trop difficile...

Et si je n'y arrive pas ?

Mes défis sont réels, mais je peux trouver des solutions !



## 3. Ma boîte à outils

Quelles sont les stratégies qui m'aident à me sentir plus calme et prêt(e) à apprendre ? Coche celles que tu veux essayer cette semaine.

- ☐ Respirer profondément
- ☐ Écouter de la musique douce
- ☐ Utiliser un objet réconfortant
- ☐ M'asseoir à un endroit plus calme
- ☐ Prendre des pauses au besoin
- ☐ Me parler positivement
- ☐ Demander de l'aide
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



## 4. Mon plan d'action

Quand ? Comment ? Avec qui ?

Ce que je vais faire :

---

---

Quand je vais le faire :

---

---

Qui peut me soutenir ?

---

---



## 5. Les petits pas comptent !

Même les petites actions font une différence. Coche chaque pas franchi cette semaine !

- ☐ Je me suis préparé(e) la veille.
- ☐ J'ai essayé une nouvelle stratégie.
- ☐ J'ai fait un effort, même si c'était difficile.
- ☐ J'ai demandé de l'aide au besoin.
- ☐ J'ai été patient(e) avec moi-même.
- ☐ J'ai réussi quelque chose dont je suis fier(ère) !
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Chaque petit pas est une victoire !



## 6. Le mot des parents

Comme parent, je peux soutenir mon jeune en :

- ☐ Écoute et encouragements
- ☐ Une routine stable
- ☐ En valorisant ses efforts
- ☐ En gardant une communication ouverte
- ☐ En collaborant avec l'école au besoin
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

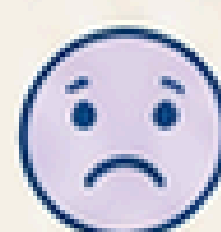


Des efforts d'aujourd'hui pour mes projets de demain !



## 7. Mon bilan de la semaine

Comment je me sens par rapport à l'école maintenant ?



Très difficile



Difficile



Correct



Mieux



Beaucoup mieux

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

---

---

Qu'est-ce que je veux continuer ou essayer la prochaine fois ?

---

---

Je fais de mon mieux, et ça suffit !



L'école est un milieu d'apprentissages... et tu as ta place !



# Mon passeport courage

Petits pas aujourd'hui, grands horizons demain !

Ce passeport t'appartient ! Il regroupe des stratégies, des rappels et des ressources qui t'aident à faire face à l'anxiété au quotidien. Tu peux le compléter, le personnaliser et le garder à portée de main. Quand la vie te semble difficile, ouvre-le et rappelle-toi : tu as déjà tout ce qu'il faut pour avancer !



## 1. Mon profil de courage

Nom : \_\_\_\_\_

Ce qui me rend unique : \_\_\_\_\_

Mes forces : \_\_\_\_\_

Quand c'est difficile, je me rappelle que : \_\_\_\_\_

Je suis plus fort(e)  
que mes peurs !

## 2. Mes stratégies qui m'aident

Voici les stratégies qui fonctionnent bien pour moi :

- ☐ Respirer lentement
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Bouger mon corps
- ☐ Penser à quelque chose de positif
- ☐ Utiliser mes 5 sens
- ☐ Parler à une personne de confiance
- ☐ Écrire ce que je ressens
- ☐ Me répéter une phrase aidante
- ☐ Prendre une pause
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Des petits gestes  
qui font une grande différence !

## 3. Mes phrases d'encouragement

Écris ici les phrases qui te font du bien  
quand tu te sens anxieux(se) :

Je peux traverser  
les moments difficiles !

## 4. Mes défis relevés

Quelles sont les situations qui étaient difficiles  
mais que j'ai réussi à affronter ?

Chaque petit défi  
est une victoire !

## 5. Mes objectifs

Qu'est-ce que je veux continuer à essayer ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Un pas à la fois  
Je progresse  
Je suis capable  
Mon avenir compte !

## 6. Mes personnes ressources

Les personnes vers qui je peux me tourner :

Ma famille : \_\_\_\_\_

Mes amis : \_\_\_\_\_

À l'école : \_\_\_\_\_

Autres adultes de confiance : \_\_\_\_\_

Professionnels : \_\_\_\_\_

Autre : \_\_\_\_\_

Demander de l'aide,  
c'est une force !

## 7. Mon plan d'urgence

Quand je me sens très anxieux(se), je peux...

- ☐ M'arrêter et respirer (3 grandes respirations)
- ☐ Utiliser une stratégie qui fonctionne pour moi
- ☐ Parler à une personne de confiance
- ☐ Me rappeler que cette émotion est temporaire
- ☐ Me répéter : « Je peux y arriver ! »
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

## 8. Un message pour moi

Écris un petit mot d'encouragement à toi-même.  
Que veux-tu te rappeler quand c'est difficile ?

Tu as déjà  
parcouru tellement  
de chemin...  
et ce n'est que  
le début !

Mon courage m'ouvre de nouveaux horizons !



# Quand mon anxiété devient trop lourde

C'est correct de demander de l'aide !

Parfois, malgré tous nos efforts, l'anxiété peut devenir très intense et plus difficile à gérer seul(e). Cela ne veut pas dire que tu es faible, mais plutôt que tu vis un moment où tu as besoin de plus de soutien. Demander de l'aide est un signe de courage !

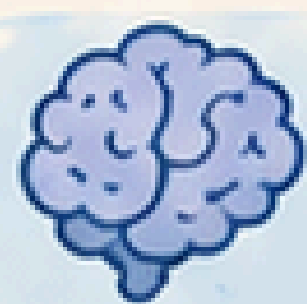


## Comment je sais que c'est trop lourd ?

Voici certains signes qui peuvent indiquer que mon anxiété prend trop de place :

- ☐ Je me sens anxieux(se) presque tout le temps.
- ☐ Mes pensées négatives sont très envahissantes.
- ☐ J'ai de la difficulté à dormir.
- ☐ Je me sens souvent irritable ou à bout.
- ☐ J'évite de plus en plus de situations.
- ☐ J'ai des symptômes physiques fréquents (maux de cœur, maux de tête, tension).
- ☐ Je perds de l'intérêt pour des activités que j'aimais.
- ☐ J'ai de la difficulté à me concentrer.
- ☐ Je me sens triste, découragé(e) ou sans énergie.
- ☐ J'ai des pensées qui me font peur.
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Si plusieurs de ces signes sont présents et durent depuis un certain temps, il est important d'en parler à un adulte de confiance.



## Pourquoi c'est si difficile parfois ?

L'anxiété devient trop lourde quand elle prend beaucoup de place dans ta vie. Cela peut arriver quand :

- elle dure depuis longtemps ;
- elle est très intense ;
- elle t'empêche de faire des choses importantes pour toi ;
- tu te sens seul(e) avec ce que tu vis ;
- tu as vécu plusieurs sources de stress en même temps ;
- tu n'as pas encore trouvé les stratégies qui fonctionnent assez bien pour toi.

Ce n'est pas de ta faute.  
Ton anxiété est réelle  
et tes émotions sont valides.



## Ce que tu peux faire

Même quand c'est difficile, il existe des moyens pour te sentir un peu mieux :

- ☐ Parler à un adulte de confiance.
- ☐ Écrire ce que tu ressens.
- ☐ Utiliser une stratégie qui t'aide, même si ce n'est qu'un petit peu.
- ☐ Te rappeler que ce moment est temporaire.
- ☐ Éviter de rester seul(e) trop longtemps.
- ☐ Être bienveillant(e) avec toi-même.
- ☐ Accepter de l'aide.
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Tu fais déjà beaucoup de choses pour toi.  
Chaque petit pas compte !

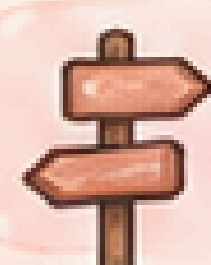
Un pas à la fois



## À qui en parler ?

Il peut être aidant de parler à :

- ☐ Un de mes parents
- ☐ Un autre membre de la famille
- ☐ Un(e) enseignant(e)
- ☐ Un(e) éducateur(trice) ou intervenant(e) scolaire
- ☐ Mon médecin de famille
- ☐ Un(e) psychologue, psychoéducateur(trice) ou travailleur(se) social(e)
- ☐ Un ami de confiance
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



## Demander de l'aide, c'est...

- Prendre soin de soi.
- Être courageux(se).
- Reconnaître que tu vis quelque chose de difficile.
- Te donner la chance d'aller mieux.
- Tu n'as pas à tout porter seul(e).

On est là pour toi.

"Il n'y a pas de honte à demander de l'aide.  
Il y a du courage."



## Je me rappelle...

- ☐ Il est normal de vivre des périodes plus difficiles.
- ☐ Je fais de mon mieux.
- ☐ Demander de l'aide, c'est un signe de force.
- ☐ Je mérite d'être soutenu(e).
- ☐ Il existe des personnes et des ressources qui peuvent m'aider.
- ☐ Ce que je vis peut s'améliorer.
- ☐ Je ne suis pas seul(e).

Les temps difficiles font aussi partie du chemin...  
et tu peux les traverser.



# Ressources

## Tu n'es pas seul(e) !

Des personnes, des outils et des idées pour t'accompagner

Il existe plusieurs ressources pour t'aider à mieux comprendre ton anxiété, trouver des stratégies et obtenir du soutien. Voici une sélection d'organismes, de livres, de sites web et de balados fiables et accessibles.



### Organismes

Des équipes présentes pour t'écouter et te soutenir.



#### L'Apogée – Santé mentale

Organisme basé à Québec qui soutient les proches et l'entourage des personnes vivant avec un problème de santé mentale. Boîte à outils numérique et suggestions de livres pour enfants de 5 à 11 ans.

[www.lapogee.ca](http://www.lapogee.ca)



#### Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)

Situé à Québec (rue Racine). Fiches de vulgarisation et outils sur la gestion de l'anxiété chez les jeunes.

[www.cqjdc.org](http://www.cqjdc.org)



#### CAP santé mentale

Regroupement provincial offrant des lignes d'écoute et des guides cliniques pour accompagner les parents et les enfants à travers le stress ou les troubles anxieux.

[www.capsantementale.ca](http://www.capsantementale.ca)



### Lignes d'aide incontournables

Pour parler, être écouté(e) et obtenir du soutien rapidement.



#### Ligne Parents

1 800 361-5085

Soutien, écoute et conseils pour les parents.



#### Jeunesse, J'écoute

1 800 668-6868

Clavardage, texto ou téléphone.  
7 jours sur 7, 24 h sur 24.

[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)



Parler à quelqu'un  
peut vraiment faire une différence !



### Livres et maisons d'édition spécialisées

Des histoires et des outils concrets pour mieux comprendre et apprivoiser l'anxiété.



#### Éditions Midi Trente

Maison d'édition québécoise qui publie des guides d'intervention psychoéducatifs ludiques et très visuels.

- « Incroyable Moi maîtrise son anxiété »
- « Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance »
- « Peur ou pas, on y va ! »

[www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)



#### Anxiété : la boîte à outils

By Ariane Hébert

Un ouvrage de référence rempli de trucs concrets, d'histoires vécues et de stratégies faciles à appliquer au quotidien.



### Sites web éducatifs et boîtes à outils

Des informations fiables et des outils pratiques en ligne.



#### Naître et grandir

Site québécois de référence pour le développement des enfants. Dossiers complets par groupe d'âge (0 à 12 ans) pour désamorcer l'anxiété de séparation, la peur du noir ou le stress de performance.

[www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)



#### CIUSSS de la Capitale-Nationale

Boîte à outils – L'anxiété à la petite enfance, conçue à l'Université Laval pour outiller les parents d'enfants de 0 à 7 ans.

[www.ciuiss-capitalnationale.gouv.qc.ca](http://www.ciuiss-capitalnationale.gouv.qc.ca)



#### Soins de nos enfants (Société canadienne de pédiatrie)

Articles validés médicalement pour distinguer l'anxiété normale d'un trouble anxieux et guider les parents vers des ressources professionnelles.

[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

Petits pas  
grands changements



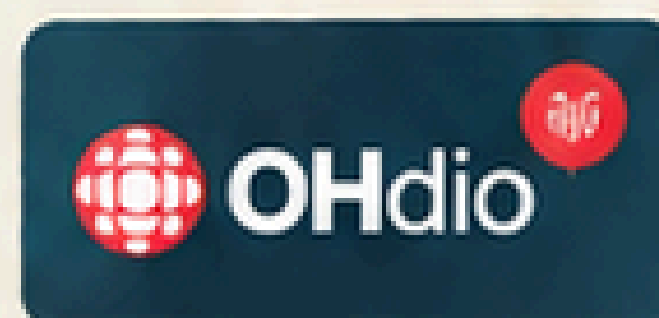
### Balados (podcasts)

Des discussions inspirantes à écouter, où que tu sois !



#### Quand l'anxiété est là

Un balado conçu pour ouvrir le dialogue sur la santé mentale avec sensibilité, permettant aux jeunes auditeurs de se sentir compris.



#### Anxiété : la boîte à outils (Audio)

Également disponible au format livre audio sur l'application Radio-Canada OHdio. Idéal à écouter en voiture ou au calme avec l'enfant pour mieux comprendre la source du stress.

S'entourer des bonnes personnes  
fait toute la différence !



psychoeducatrice.net