

## **Comment puis-je aider mon adolescent à gérer son anxiété face à la COVID-19?**

Par Michelle Nagy, M.S.S., travailleuse sociale autorisée

En ce moment, une vague d'anxiété collective touche le monde entier. Les sources de stress varient d'une personne à l'autre en fonction des circonstances de chaque famille et de l'incidence personnelle de la pandémie sur chacun.

D'abord, assurez-vous d'aider votre adolescent à comprendre que son sentiment d'anxiété est normal la plupart du temps, et même nécessaire dans certaines situations.

Les adolescents doivent savoir que l'anxiété est une réaction normale dans une période comme celle-ci, et qu'elle nous touche tous. Dites-leur aussi que l'anxiété peut être une émotion très saine. Trouver des moyens d'y faire face est une importante leçon d'apprentissage, et il s'agit d'une compétence essentielle à acquérir.

Un peu de stress sain a le même effet sur le cerveau que le sport sur nos muscles. Sans cette adversité, il est impossible de progresser.

L'anxiété devient un problème lorsqu'elle survient dans des situations qui sont peu stressantes, ou lorsqu'elle nuit à notre fonctionnement.

Aidez votre adolescent à se concentrer sur les aspects de la situation qu'il peut contrôler (p. ex., lavage des mains, distanciation sociale, devoirs) afin de gérer son anxiété, plutôt que de s'attarder à des problèmes hors de son contrôle (p. ex., savoir quand les écoles rouvriront).

Il est également très important de veiller à ce que votre adolescent ne passe pas trop de temps à regarder les nouvelles ou à lire des articles sur la COVID-19. S'informer, c'est bien, mais s'informer sans cesse n'est pas sain. Vous pouvez leur suggérer de se concentrer sur des façons d'aider les autres ou leur proposer des activités positives pour penser à autre chose qu'aux nouvelles.

Il est important de se rappeler que les enfants de tous âges voient les réactions de leurs parents à la situation et les moyens qu'ils prennent pour gérer leur anxiété, et ils reproduisent ces comportements.

Montrez l'exemple en adoptant de bonnes méthodes de gestion de vos émotions.

De plus, quand vous avez vous-même de la difficulté à gérer vos réactions face à la COVID-19, vous pouvez en discuter avec vos enfants. Dites-leur ce que vous allez faire pour gérer vos propres inquiétudes et y remédier.