

# Anxiété



## Petite histoire vécue

Voici quelques histoires qui pourraient ressembler à ce que vous vivez présentement :

[Quand l'anxiété envahit un enfant](#)

[Quand l'anxiété se transmet d'un parent à un enfant](#)



## La problématique

Afin de mieux comprendre cette problématique nous vous suggérons les lectures suivantes :

Association canadienne pour la santé mentale

[Trouble anxieux](#)

CHEO - Ce qu'il faut savoir

[Anxiété sociale](#)



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



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



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

## Outils et pistes d'intervention

Les liens internet suivants vous permettront d'accéder à des ressources qui pourraient vous aider ou aider votre enfant :



### Pour les jeunes/ les adolescents

Jeunesse, J'écoute

[Anxiété - Quand on s'inquiète beaucoup \(jeunes\)](#)

[Anxiété et peur \(ados\)](#)

Association Canadienne des Troubles Anxieux

[Les troubles anxieux sont fréquents, réels et soignables](#)

Livres à lire :

[Champion pour maîtriser ses peurs](#)

[Comment vaincre mes monstres intérieurs](#)



### Pour les parents

[Programme MindMasters](#)



## Pour les intervenants

[Approche axée sur la solution - Guide Je suis capable](#)

Programme de prévention - [Amis pour la vie](#)

Incroyable Moi maîtrise son anxiété : [Outil d'entraînement à la gestion de l'anxiété](#)

Un outil d'intervention pour comprendre et illustrer les distorsions cognitives chez l'adulte : [Le filtre de la réalité](#)

[Guide d'accompagnement pour la prise en charge des troubles anxieux chez l'enfant](#)



## Ressources documentaires

Le site suivant permet d'accéder à des listes de livres, de sites internet additionnels, d'associations ou de regroupements spécialisés en lien avec cette thématique :

Guide info-parents du CHU Ste-Justine : [Anxiété](#)

Guide info-parents du CHU Ste-Justine : [Peurs](#)



## Ressources régionales

Selon l'intensité des symptômes observés chez votre enfant et l'impact sur son fonctionnement, nous vous proposons différentes ressources susceptibles de vous aider. Si vous désirez obtenir un appui supplémentaire dans la mise en application des différentes pistes d'intervention mentionnées dans cette trousse, il est possible de faire appel aux professionnels des organismes suivants :

# Anxiété



## **Le Centre Psychosocial**

150, chemin Montréal, bureau 300  
Ottawa (Ontario) K1L 8H2  
**Téléphone : 613-789-2240**  
**Sans frais : 1-855-789-2244**  
[www.centrepsychosocial.ca](http://www.centrepsychosocial.ca)



## **Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa**

Centre de santé mentale  
2301, avenue Carling  
Ottawa (Ontario) K2B 7G3  
**Téléphone : 613 729-1000**  
**Sans frais : 1-877-377-7775**  
[www.yso.on.ca](http://www.yso.on.ca)



## **Service familial catholique d'Ottawa**

310 rue Olmstead  
Ottawa (Ontario) K1L 7K3  
**Téléphone : 613-233-8478**  
[www.cfsottawa.ca](http://www.cfsottawa.ca)

## **Centre communautaire de votre secteur**

## **Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario**

**Téléphone : 613-260-2360**  
**Sans frais : 1-877-377-7775**

**Pour une liste plus exhaustive des ressources dans la communauté**  
**[eSantéMentale.ca](http://eSantéMentale.ca)**



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



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



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

## Anxiété

Si les manifestations des symptômes d'anxiété affectent de façon significative le fonctionnement de votre enfant (perturbation sévère du sommeil, refus scolaire, problème lié à l'alimentation, retrait des activités qu'il ou elle aime habituellement), nous vous conseillons fortement de consulter votre médecin de famille afin que ce dernier puisse évaluer la situation plus en profondeur et possiblement vous aiguiller vers des services spécialisés, par exemple à la Clinique d'anxiété du CHEO.

### Avis de non-responsabilité

Nous estimons que l'information figurant sur les sites Web mentionnés est exacte et fiable, mais le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE) et le Centre Psychosocial ne garantissent pas son exactitude, sa pertinence ou son exhaustivité, car ils n'ont aucun contrôle sur l'information fournie par des tiers. Par conséquent, le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE) et le Centre Psychosocial ne font aucune déclaration, ne donnent aucune garantie et ne prennent aucun engagement concernant l'exactitude, la pertinence ou l'exhaustivité du contenu du site Web et déclinent toute responsabilité à cet égard dans toute la mesure permise par la loi.