



## **FACTEURS DE RISQUE ET SYMPTÔMES DES TROUBLES ANXIEUX CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS**

### **OUTIL D'AIDE AU REPÉRAGE : AIDE-MÉMOIRE**

#### **PROGRAMME QUÉBÉCOIS POUR LES TROUBLES MENTAUX : DES AUTOSOINS A LA PSYCHOTHÉRAPIE**

**5 novembre 2024**

---

Dans le cadre du PQPTM, le repérage réfère au processus de reconnaissance des personnes présentant des indices de trouble mental fréquent. Il consiste à relever des indices de trouble non encore identifié ou de facteurs de risque. Au terme du repérage, il est prévu que l'intervenante ou l'intervenant prenne la décision d'amorcer ou non la démarche évaluative par l'appréciation du fonctionnement et des symptômes anxieux.

### **Facteurs de risque individuels**

---

- Antécédents personnels de troubles anxieux
- Troubles mentaux dans la famille (troubles anxieux, troubles dépressifs, etc.)
- Difficultés d'apprentissage ou de langage
- Tempérament timide/renfermé/introverti/anxieux
- Anxiété de performance
- Usages de substances
- Inhibition comportementale
- Peur d'être jugé négativement
- Problème respiratoire comme l'asthme

### **Facteurs de risque environnementaux**

---

- Négligence, mauvais traitements physiques, sexuels et psychologiques, traumatismes
- Dynamique familiale conflictuelle
- Parents fragilisés en raison d'un problème de santé mentale ou de santé physique
- Attentes élevées dans le milieu familial ou scolaire
- Parents pouvant mettre l'accent sur l'opinion des autres
- Parents critiques ou rejetants, porteurs de messages anxieux ou pessimistes
- Manque de chaleur parentale
- Peu d'amis dans le milieu scolaire
- Victime d'intimidation
- Décès d'un être important, perte significative
- Survenue d'événements difficiles (maladie d'un proche, séparation des parents, changement d'école)
- Surutilisation des appareils électroniques et des réseaux sociaux qui peuvent accentuer les comparaisons sociales négatives, nourrissant la peur de ne pas être à la hauteur des attentes
- Surprotection parentale
- Nombreux déménagements qui créent une instabilité au niveau des relations sociales
- Difficultés psychosociales/facteurs de stress interpersonnels ou en rapport avec le bien-être physique (maladies, expérience négative avec des drogues illicites, etc.)
- Expérience sociale difficile ou traumatisante (ex. : vomir dans un autobus)



## **Manifestations et symptômes possibles**

---

### **Affectif**

- Accès de colère
- Peur d'être séparé de ses figures d'attachement
- Peur d'être dans un endroit clos, d'utiliser les transports en commun
- Sentiment d'inquiétude
- Agressivité, irritabilité, opposition
- Timidité
- Peur de mourir
- Peur du regard et du jugement des autres
- Sentiment d'être humilié(e)

### **Comportements**

- Troubles du sommeil
- Pleurs, réaction de figement, s'accroche, se met en retrait et à ne plus rien dire
- Évitement de lieux, de contextes sociaux (refus d'aller à la garderie, à l'école ou de participer à des activités sportives ou sociales)
- Difficulté à prendre la parole devant les autres
- Comportements de recherche de sécurité (ex. : tout planifier avant d'aller à un endroit)

### **Physique**

- Tendance à se fatiguer rapidement
- Changements d'appétit
- Maux de tête, maux de ventre
- Étourdissements, vertiges ou impressions d'évanouissement
- Nausées, vomissements
- Diarrhée ou inconfort abdominal
- Palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque
- Sensation d'étouffement ou d'étranglement
- Transpiration excessive
- Bouffées de chaleur ou, au contraire, frissons
- Tremblements
- Serrements et douleurs à la poitrine
- Engourdissements ou picotements

### **Pensées**

- Difficulté à se concentrer, trous de mémoire
- Cauchemars
- Souvenirs, rêves répétitifs d'un événement traumatique
- Pensées récurrentes difficiles à ignorer



## **Indices de troubles anxieux spécifiques**

---

### **Indices d'un trouble d'anxiété de séparation :**

- Peur ou anxiété concernant la séparation d'avec les figures d'attachement
- Peur ou anxiété qu'il arrive quelque chose de mal aux figures d'attachement
- Réticence à s'éloigner des figures d'attachements
- Cauchemars à thèmes de séparation

### **Indices de mutisme sélectif :**

- Incapacité de parler dans des situations sociales (ex. : école) alors que l'enfant parle dans d'autres situations.

### **Indices d'un trouble d'anxiété généralisée :**

- Anxiété excessive ou inquiétudes importantes au sujet d'un vaste éventail de problèmes
- Symptômes physiques (agitation, sensation d'être tendu, se fatigue facilement, difficulté à se concentrer, irritabilité, difficultés de sommeil)

### **Indices d'une phobie spécifique :**

- Peur ou anxiété intense et disproportionnée à propos d'un objet ou d'une situation spécifique

### **Indices d'un trouble d'anxiété sociale :**

- Évitement d'activités ou de situations sociales
- Crainte ou gêne dans les situations sociales

### **Indices d'un trouble panique :**

- Apparition soudaine d'une crainte intense
- Présence de symptômes physiques (battements de cœur rapides, transpiration, tremblements, étourdissements ou vertiges, nausées)

### **Indices d'agoraphobie :**

- Crainte de se retrouver dans certains lieux desquels il serait difficile de s'échapper si une peur intense apparaissait soudainement

### **Indices d'un trouble obsessionnel-compulsif<sup>1</sup> :**

- Pensées récurrentes difficiles à ignorer
- Comportements répétitifs difficiles à interrompre
- Les pensées (obsessions) et comportements (compulsions) répétitifs sont à l'origine d'une perte de temps considérable



## Indices d'un trouble de stress post-traumatique<sup>2</sup> :

- Exposition à un ou plusieurs événements traumatiques
- Souvenirs, rêves répétitifs de l'événement traumatique
- Flashbacks, se sentir comme si l'événement traumatique allait se reproduire
- Évitement de situations pouvant rappeler l'événement
- Hypervigilance, besoin d'être continuellement en état d'alerte, prêt à réagir
- Réactions physiologiques marquées lors de l'exposition à des indices évoquant l'événement (palpitations cardiaques, respiration rapide, tremblements, frissons, transpiration excessive)

## Références

---

1. Ministère de la santé et des services sociaux. 2022. Trouble d'anxiété sociale : repérage, évaluation et traitement. Guide de pratique clinique.
2. Centre Intégré de Santé et de Services sociaux de Laval. Symptômes de l'anxiété sociale chez les enfants et les adolescents ainsi que les facteurs de risque. Aide-mémoire.
3. Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux de Chaudière-Appalaches. Processus d'appréciation du trouble d'anxiété sociale (TAS), chez les enfants et les adolescents.
4. Centre Intégré Universitaire de Santé et de Services Sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. Démarche de repérage d'un trouble d'anxiété sociale chez les enfants et les adolescents. Document de travail.
5. American Psychiatric Association (2013 – version française en 2015). DSM-5 – Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux et des troubles psychiatriques, 5<sup>e</sup> édition.
6. Gouvernement du Québec. Santé mentale chez l'enfant et l'adolescent. Reconnaître les signes d'un trouble mental chez l'enfant [en ligne]. Disponible sur : Reconnaître les signes d'un trouble mental chez l'enfant | Gouvernement du Québec (quebec.ca)
7. Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux de Chaudière-Appalaches. Comprendre et soutenir la santé mentale. Comportements de recherche de sécurité. Document d'informations – Intervenants.

<sup>1-2</sup> Dans le DSM-V, le trouble obsessionnel-compulsif et le trouble de stress post-traumatique ne font plus partie de la catégorie des troubles anxieux