



Coin des parents

Le TDAH : quand l'anxiété s'en mêle

Julie Beaulieu¹ et Marie-Ève Bachand²

L'anxiété survient fréquemment en présence d'un TDAH. Plus précisément, environ 25 % des jeunes présentant un TDAH manifestent aussi des symptômes importants d'anxiété (Schatz et Rostain, 2006). Il est possible que les manifestations anxieuses soient une conséquence indirecte du TDAH. Inversement, il se peut que les difficultés attentionnelles soient accentuées par l'anxiété vécue. Les implications d'une telle cooccurrence s'avèrent majeures tant sur le plan comportemental, cognitif que scolaire. Elles ont pour effet d'influencer les manifestations du TDAH de différentes manières. Mais qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété : la peur d'avoir peur !

L'anxiété est une émotion universelle que toute personne ressentira à des degrés divers au cours de sa vie. Considérée comme normale, l'anxiété a une fonction de protection et permet à l'enfant de s'adapter à son environnement (anxiété adaptative).

Le modèle tripartite de l'anxiété (voir la Figure 1) suggère que les composantes dites cognitive, physiologique/émotive et comportementale interviennent dans ce processus. Lors d'un événement déclencheur, le jeune aura d'abord des pensées négatives, irréalistes, voire catastrophiques de la situation qui sera alors considérée comme anxiogène. Ces pensées seront accompagnées de sensations physiques (ex. : maux de tête, maux de ventre, palpitations, tremblements, nausées, etc.) et d'émotions négatives (ex. : culpabilité, faible sentiment d'efficacité personnelle, faible estime de soi, etc.).

Dans le cas de difficulté dans la gestion de son anxiété, le jeune manifestera des comportements souvent inappropriés à la situation dont le plus répandu, l'évitement. L'enfant évitera ainsi les situations anxiogènes ou toute situation jugée risquée à ses yeux. Ces réponses dites

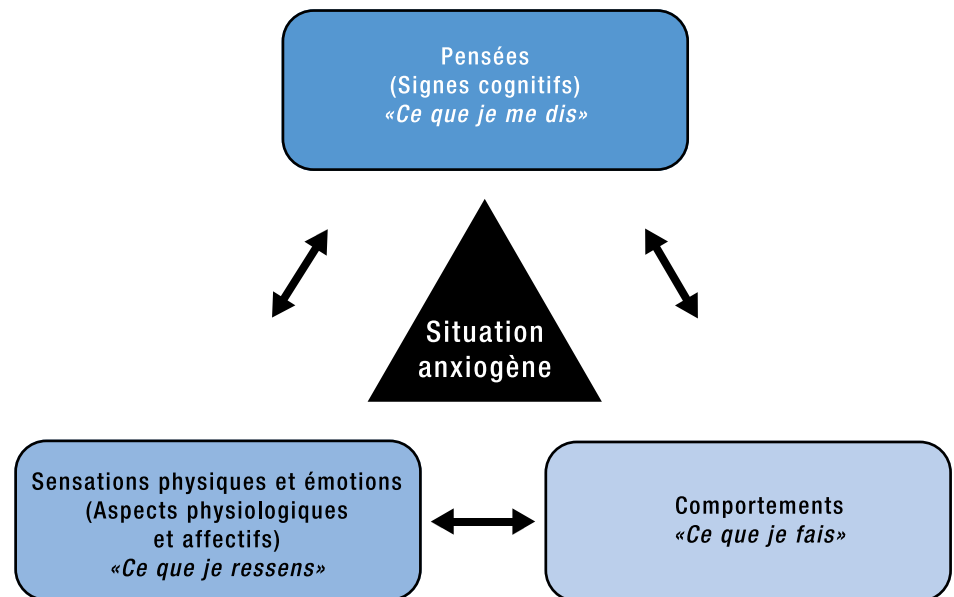


Figure 1. Modèle tripartite de l'anxiété

inadaptées engendreront le maintien, voire le renforcement de l'anxiété. Par conséquent, une intervention de la part d'un adulte, particulièrement des parents, jouera un rôle important dans la prévention et la gestion efficace des problèmes d'anxiété chez leur enfant. Plus précisément, le parent doit favoriser l'engagement et l'autonomie de l'enfant dans la gestion de son anxiété, entre autres en le guidant par l'enseignement de stratégies, en le soutenant dans la mise en place de ces outils et surtout, en évitant de faire à sa place (Kendall, 2012).

Incidence de l'anxiété sur les fonctions cognitives des jeunes qui présentent un TDAH

L'interrelation entre l'anxiété et les caractéristiques attentionnelles déficitaires du TDAH a des conséquences encore plus dramatiques sur le plan scolaire (Schalts et Tostain, 2006). De la même manière, les jeunes présentant des symptômes importants d'anxiété ont tendance à obtenir de plus faibles résultats scolaires. Cet impact est d'ailleurs beaucoup plus marqué chez les jeunes qui manifestent un TDAH, et particulièrement chez ceux dont l'inat-

tention constitue l'élément prédominant de leur condition (Gonzalez-Castro *et al.*, 2014).

L'anxiété peut non seulement aggraver les difficultés attentionnelles, mais également celles relatives à la mémoire de travail, qui caractérisent le déficit attentionnel. À ce propos, l'anxiété diminuerait le contrôle attentionnel, mais augmenterait également l'attention portant sur des stimuli potentiellement menaçants pour le sujet (Eysenck, Derakshan, Santos, et Calvo, 2007).

Présentant une attention déjà fragilisée et plus orientée vers des éléments non pertinents, le jeune présentant un TDAH percevra son environnement comme d'autant plus menaçant en raison de la présence de problèmes anxieux. De surcroît, ces variables interagissent à la manière d'un cercle vicieux. L'attention et la mémoire de travail constituant déjà des éléments qui occasionnent de la difficulté sur le plan de la performance, cela fait en sorte de causer de l'anxiété à l'enfant ou à l'adolescent. À son tour, l'anxiété perturbe encore plus les capacités attentionnelles du jeune, qui éprouve d'autant plus de difficultés à se concentrer, à accomplir

1. Ph. D., professeure-chercheuse en adaptation scolaire et sociale, Université du Québec à Rimouski, Campus de Lévis.

2. Directrice générale du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) et candidate à la maîtrise en éducation, Université du Québec à Rimouski, Campus de Lévis.

les tâches et à réaliser de nouveaux apprentissages (Grills-Taquechel, Fletcher, Vaughn, Denton, et Taylor, 2013; Schalts et Tostain, 2006). Ainsi, cette concomitance engendrerait des difficultés plus importantes lors de la réalisation de tâches sollicitant la mémoire de travail.

Pistes de prévention et d'intervention

Quelques pistes de prévention et d'intervention sont proposées aux parents afin d'aider leur enfant présentant à la fois un TDAH et des symptômes d'anxiété. Celles-ci sont inspirées des écrits de Berthiaume (2009), Bluteau et Dumont (2013), Couture et Marcotte (2011), Gagnier (2010) et Hjelde Hansen *et al.* (2012).

Hygiène de sommeil

Les difficultés de sommeil apparaissent souvent chez les jeunes présentant un TDAH et de l'anxiété. Elles trouvent leur source tant dans le TDAH que dans les problèmes anxieux. Ce manque de sommeil peut engendrer des conséquences importantes tant sur les symptômes du TDAH en exacerbant l'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité qu'en rendant l'enfant plus vulnérable aux situations potentiellement anxiogènes et en augmentant l'intensité des manifestations (cognitives, physiologiques, émotionnelles et comportementales). Ainsi, il importe de favoriser une bonne hygiène de sommeil chez son enfant (pour plus de détails, voir l'article de Touchette et Massé, module 2, p. 13).

Hygiène de vie

La pratique d'activités physiques constitue une stratégie préventive entraînant des effets positifs tant pour les symptômes associés au TDAH qu'à l'anxiété. D'une part, les activités motrices répondront au besoin de bouger des enfants présentant un TDAH tout en favorisant une meilleure attention.

D'autre part, elles leur permettront de libérer les tensions créées par leur anxiété et de diriger leur attention sur des éléments potentiellement moins anxiogènes pour eux, car ils seront physiquement et cognitivement impliqués dans leur activité. L'idée n'est pas de pratiquer un sport nécessairement dirigé, voire compétitif, mais de s'amuser tout en bougeant. Toute activité permettant au jeune d'effectuer de l'exercice physique de façon quoti-

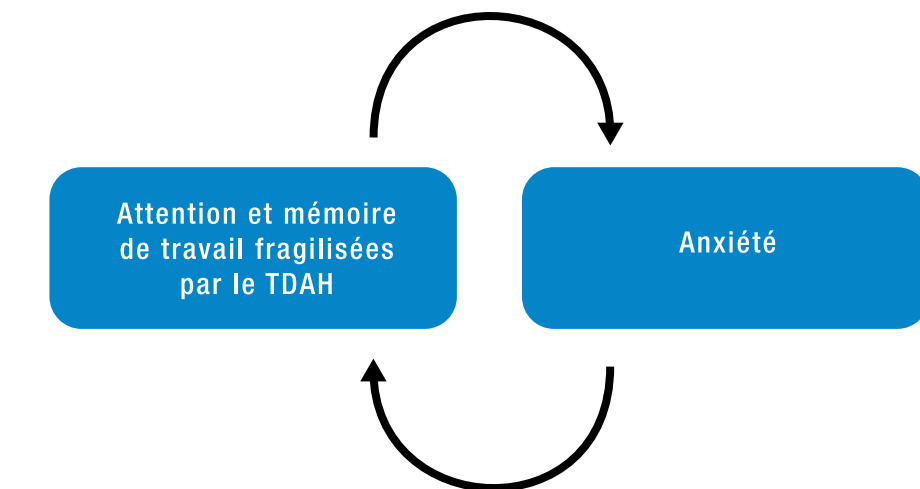


Figure 2. Influence réciproque de l'anxiété et de l'attention

dienne aura les effets escomptés (pour plus de détails sur les activités physiques recommandées, voir l'article de Massé, Verret et Verreault, module 3, p. 50).

Par ailleurs, un équilibre entre l'école, le repos et les loisirs s'avère souhaitable. Les parents sont ainsi invités à soutenir leur jeune dans l'atteinte de cet équilibre en lui permettant, le soir après l'école ou lors des fins de semaine, de consacrer du temps à ses activités favorites ainsi qu'à relaxer, ce qui favorisera le plein d'énergie. Cette pratique permettra de diminuer la pression du quotidien qui, malheureusement, augmente souvent les symptômes d'anxiété, les comportements impulsifs et d'hyperactivité tout en diminuant la capacité attentionnelle.

De surcroît, les routines familiales claires, cohérentes et constantes permettent de rassurer le jeune et de lui offrir un cadre sur lequel s'appuyer. Ainsi, il se sentira davantage en sécurité et apprendra les limites relatives aux comportements appropriés et acceptés.

Relation parent-enfant

La relation parent-enfant constitue un ingrédient essentiel permettant de soutenir efficacement tout jeune présentant un TDAH combiné à des problèmes d'anxiété. Ainsi, tout parent doit travailler quotidiennement à établir et maintenir une relation positive avec son enfant dans le but de mieux comprendre son vécu, lui apporter le réconfort et le soutien nécessaires tout en lui proposant des stratégies efficaces pour mieux gérer les symptômes du TDAH et les manifestations d'anxiété. Ce lien de confiance permettra au jeune de se con-

fier davantage sur son quotidien et au parent, de l'accompagner dans ce tourbillon cognitif, comportemental et émotionnel. L'implication du parent dans les activités quotidiennes de son enfant favorisera ce rapprochement. Réserver un moment dans la journée pour réaliser une activité physique, culturelle ou simplement ludique choisie par le jeune dans le cadre de laquelle parent et enfant échangeront et partageront ce qui enrichira assurément cette relation !

Stratégies pour soutenir la mémoire de travail

Étant donné l'importance de la mémoire de travail tant sur le plan social, scolaire qu'affectif et l'impact engendré par le TDAH et l'anxiété, il importe de soutenir son développement au quotidien. Voici quelques idées de stratégies à mettre en place par les parents auprès de leur enfant (MacCormack et Matheson, 2015) :

- Limiter les sources de distractions ;
- Fractionner les informations telles que les consignes ;
- Favoriser l'utilisation d'aide-mémoire ;
- Utiliser des repères visuels ;
- Enseigner au jeune à répéter les informations dans sa tête ;
- Enseigner au jeune à effectuer des regroupements de concepts ;
- Enseigner au jeune à réaliser des associations ;
- Aider le jeune à se créer des images mentales des éléments à retenir ;
- Aider le jeune à recourir à des stratégies mnémotechniques (ex. : chanson, poème, acrostiche, etc.) ;
- Jouer à des jeux de mémorisation visuelle et auditive.

Stratégies pour gérer les pensées anxieuses

La restructuration cognitive vise à amener le jeune à reconnaître ses pensées anxieuses et les transformer en des pensées alternatives, plus réalistes et davantage adaptées à la situation vécue (Massé, 2013). D'abord, le jeune décrira, avec le soutien de son parent, la situation problématique. Il sera alors invité par le parent à exprimer ses pensées, ses sensations physiques ainsi que ses émotions, verbalement ou à l'aide des arts (en faisant un dessin par exemple).

Le jeune confrontera ensuite ses pensées à la réalité. Pour les pensées réalistes, l'adulte l'aidera à chercher des solutions tandis que pour les pensées irréalistes, il remettra celles-ci en question dans le but de l'aider à trouver des pensées plus réalistes. Afin d'aider l'enfant à confronter ses pensées, le parent peut poser diverses questions :

- Qu'est-ce qui te fait peur ? (Qu'est-ce qui t'inquiète ?)
- Quelle est la pire chose qui pourrait t'arriver ?
- Est-ce qu'il y a un risque que cela t'arrive ?
- Est-ce qu'il y a des preuves que cela va vraiment t'arriver ?
- Le pire est-il vraiment si pire ?
- Qu'est-ce qui peut arriver d'autre ?
- Quelle est la probabilité que le pire arrive ?
- Quelles sont les solutions si le pire arrive ?

Enfin, l'enfant, avec le soutien de son parent, formulera des pensées aidantes et réalistes. Dès qu'il fera face à des situa-

tions potentiellement anxiogènes, il pourra se rappeler ces pensées alternatives qui l'aideront à gérer graduellement son niveau d'anxiété. (voir le Tableau 1).

Stratégies pour calmer le corps

Pour aider le jeune à faire le vide avant l'heure du coucher, plusieurs techniques de relaxation peuvent être utilisées. En voici un exemple :

- Avec une voix calme, demandez à votre enfant de s'allonger confortablement sur le dos, avec les bras de chaque côté de son corps, paumes vers le haut.
- Invitez-le à prendre trois grandes respirations abdominales : à l'inspiration, l'enfant doit remplir son ventre d'air, comme s'il s'agissait d'un ballon ; à l'expiration, il doit vider son ventre en laissant tranquillement sortir l'air par ses narines.
- Toujours en lui parlant doucement, vous l'incitez ensuite à porter son attention sur ses orteils, à les laisser se détendre et devenir très lourdes. Vous passez ensuite à ses pieds, ses chevilles, etc. Pour chaque partie du corps, faites-lui remarquer que celui-ci devient de plus en plus lourd, de plus en plus détendu.
- Terminez l'exercice en invitant à nouveau le jeune à prendre trois grandes respirations abdominales (Besner, 2016).
- Pour les plus jeunes enfants, un objet léger peut être déposé sur leur ventre afin qu'ils voient l'effet des respirations sur leur abdomen. Ce moyen rapide et facilement accessible pour le jeune pourra être également utilisé à l'école.

La cohérence cardiaque

Dans le même ordre d'idées, la cohérence cardiaque permet de contrôler la vitesse des battements cardiaques à l'aide de vidéos ou d'applications dans lesquelles le jeune suit le rythme de l'image par ses respirations. La diminution du rythme cardiaque aura ainsi des effets positifs sur le cerveau et par le fait même, sur la gestion des émotions (Servan-Schreiber, 2003). (Pour des exemples de « respiroutines » à pratiquer avec les jeunes, voir O'Hare [2018] et Snell [2013] à l'encadré ci-bas Suggestions d'outils.) Ces routines respiratoires peuvent être facilement introduites dans la routine familiale et scolaire du jeune.

La pleine conscience

La pleine conscience est également bénéfique chez les jeunes pour gérer l'anxiété, mais également pour favoriser la concentration et améliorer les habiletés sociales (pour plus de détails à ce sujet, voir l'article de Rouleau sur le sujet, module 2, p. 31). Par la méditation ou le yoga, les jeunes apprendront à porter attention au moment présent de manière volontaire et en ne portant aucun jugement face aux pensées et aux émotions ressenties (Hébert, 2014).

La visualisation

Pour aider le jeune à s'apaiser ou à se sentir plus en sécurité, le parent peut l'amener à faire de la visualisation, qui consiste à s'imaginer être dans un endroit où il se sent particulièrement bien (Besner, 2016). Un peu comme pour la technique de relaxation décrite ci-dessus, l'adulte invite le jeune à s'installer de manière confortable et à prendre de grandes respirations abdominales.

Tableau 1
Exemple de restructuration cognitive

Émotions négatives	Situation	Pensées automatiques	Pensées alternatives
Identifier les émotions négatives.	Cerner élément(s) déclencheur(s) de ces émotions	Interpréter la situation sur le coup de l'émotion.	(Basées sur des observations concrètes)
Anxiété, honte, culpabilité, colère.	Répondre à une question devant le groupe.	« Je vais bégayer à certains mots et je ne pourrai terminer ma réponse, je suis pourri pour parler devant les autres. » « Je fais toujours des erreurs lorsque je m'exprime, c'est pour ça que les autres me regardent bizarrement. »	« Je suis capable et je me fais confiance. Si je bégaie, je me reprends tout simplement. » « Les autres me regardent parce qu'ils attendent ma réponse. »

Par la suite, il lui suggère de se rappeler un souvenir agréable ou de s'imaginer dans un lieu réconfortant, qu'il aime beaucoup. Il lui demande d'utiliser son imagination pour se souvenir des odeurs, de la lumière, des sons qu'il peut percevoir lorsqu'il se trouve dans cet endroit. Le parent peut ensuite demander au jeune de conserver cette image dans son cœur et d'y faire appel dans des moments où il se sent anxieux ou fébrile (Besner, 2016). Des séances de 5 à 10 minutes pratiquées de façon hebdomadaire sont suffisantes pour obtenir les bénéfices de ces diverses techniques d'apaisement.

Exposition graduelle : éviter d'éviter !

Tout d'abord, il est essentiel pour le parent d'accueillir la peur du jeune et d'éviter de banaliser ce qu'il vit. De même, le parent doit éviter de surprotéger son enfant. Il doit au contraire l'encourager à affronter ses peurs par l'exposition graduelle, aussi appelée la méthode des petits pas. Cela doit se faire petit à petit, une étape à la fois et selon le rythme de l'enfant. Afin que l'enfant saisisse l'importance de cette démarche, il est suggéré de lui expliquer le rationnel de l'exposition graduelle.

« Plus tu affrontes les situations qui te font peur, plus ta peur diminuera graduellement, car tu te rends compte que ce que tu craignais qui arrive ne se produit pas. ».

L'expérience de l'exposition graduelle doit débuter lors de situations anxieuses modérées dans le but de faire vivre des réussites à l'enfant. En effet, cette méthode lui permettra de réaliser qu'il est capable d'affronter ses peurs et elle augmentera sa confiance en ses propres habiletés ainsi que son sentiment d'efficacité personnelle. L'enfant sera ainsi plus

confiant à affronter diverses situations jugées anxieuses ou tout simplement nouvelles.

Voici les étapes de la méthode des petits pas :

- Nommer la peur à vaincre ;
- Formuler un objectif réaliste à atteindre selon les capacités du jeune ;
- Nommer les étapes graduelles pour atteindre l'objectif ;
- Affronter les étapes une à la fois en utilisant les stratégies de gestion de l'anxiété.

Lorsque le jeune affronte une étape en gérant de manière relativement efficace son anxiété, il peut passer à la suivante jusqu'à l'atteinte de l'objectif (Couture et Marcotte, 2011).

Lorsque le jeune réussit à faire face à son objet d'anxiété, le parent doit se montrer fier de lui en lui offrant beaucoup de renforcement positif (Besner, 2016). De plus, il importe que les comportements nécessitant courage et énergie ainsi que tous les efforts déployés au cours des différentes étapes doivent être renforcés par le parent. (Besner, 2016). Comme dirait Confucius : « Celui qui déplace une montagne commence par déplacer de petites pierres ».

Enfin, le parent doit utiliser une voix douce et calme pour valider l'émotion vécue par le jeune en évitant de dramatiser ou de minimiser ce qu'il vit car sa peur est réelle. Il suffit d'être à l'écoute de ses besoins et de l'accompagner dans la gestion de son anxiété.

Servir de modèle ne veut pas dire de savoir gérer sa propre anxiété de façon parfaite, ou encore de cacher son anxiété à

son enfant. Au contraire, le parent ne doit pas hésiter à en parler ouvertement. Il peut mentionner à son enfant qu'il ressent de l'anxiété aussi à l'occasion. Il peut partager avec lui ses propres trucs pour mieux vivre avec cette émotion.

Conclusion

En somme, quand le TDAH s'accompagne d'anxiété, cette cooccurrence prend une tout autre couleur que lorsqu'il se présente seul. Les conséquences se révèlent alors encore plus importantes pour le jeune, surtout sur le plan de l'inattention. En effet, l'anxiété et l'inattention s'influencent mutuellement et agissent à la manière d'un cercle vicieux.

Malheureusement, cela se répercute souvent sur les résultats scolaires. Quand le jeune présente des manifestations associées à l'une des deux problématiques, il est donc recommandé que l'autre soit également examinée. Ainsi, la démarche d'intervention proposée à la famille et aux intervenants scolaires sera mieux adaptée aux besoins spécifiques du jeune.

En vue de minimiser les effets néfastes de l'interaction entre le TDAH et l'anxiété, différentes stratégies peuvent être mises en place par les parents sur le plan de l'hygiène de vie, notamment le sommeil et la pratique d'activités physiques, et de la relation parent-enfant tout en proposant des stratégies soutenant le développement de la mémoire de travail. Cependant, le plus important demeure que le jeune se sente compris et qu'il soit épaulé pour faire face à son double défi. L'encadré suivant propose différents outils pouvant être utilisés avec les jeunes pour les aider à surmonter leur anxiété. ■

Suggestions d'outils

- Biegel, G. M. (2011). *Journal pour gérer mon stress*. Ville Mont-Royal, QC : La Boîte à livres. (10 à 15 ans)
- Couture, N. et Marcotte, G. (2011). *Incroyable Moi maîtrise son anxiété : guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété*. Québec, QC : Midi trente. (6 à 12 ans)
- Couture, N. et Marcotte, G. (2014). *Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance*. Québec, QC : Midi trente. (6 à 12 ans)
- Couture, N. et Marcotte, G. (2015). *Super Moi surmonte sa timidité*. Québec, QC : Midi trente. (6 à 12 ans)
- Couture, N. et Marcotte, G. (2015). *Trucs de super héros pour calmer son anxiété*. Québec, QC : Midi trente. (6 à 12 ans)
- Crist, J. (2016). *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes*. Québec, QC : Midi trente. (6 à 12 ans)
- Fox, J. S. (2013). *Champion de l'organisation, Trucs et astuces pour mieux s'y retrouver à l'école ou à la maison*. Québec, QC : Midi trente. (8 à 13 ans)
- Gagnier, N. (2007). *Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète. L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes*. Montréal, QC : La Presse.

- Genovese, J. et Genevose, S. (2014). *Fini la procrastination : je passe à l'action !* (Traduction de J. Cardinal). Québec, QC : Midi trente. (10 ans et plus)
- Gibson Desrosiers, S. (2017). *Pourquoi j'ai mal au ventre : guide pratique de l'anxiété chez les enfants de 7 à 12 ans*. Montréal, QC : Logiques. (7 à 12 ans)
- Hébert, A. (2016). *Anxiété : la boîte à outils*. Boucherville, QC : Mortagne. (6 à 12 ans)
- Hébert, A. (2017). *L'anxiété racontée aux enfants*. Boucherville, QC : Mortagne.
- Hipp, E. (2011). *Comment vaincre mes monstres intérieurs. La gestion du stress pour les adolescents*. Ville Mont-Royal, QC : La Boîte à Livres. (Adolescents)
- Huebner, D. (2009). *Champion pour maîtriser ses peurs*. Saint-Lambert, QC : Enfants Québec. (6 à 12 ans)
- Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux : guide pratique pour parents et enfants*. Montréal, QC : CHU Sainte-Justine.
- Malenfant, N. (2005). *Jeux de relaxation pour des enfants détendus et attentifs*. Montréal, QC : Les publications du petit matin. (5 à 12 ans)
- Massé, L., Verreault, M. et Verret, C. (2011). *Mieux vivre avec le TDA/H à la maison*. Montréal, QC : Chenelière Éducation. (Activité 21, pour les parents) (6 à 12 ans)
- O'Hare, (2018). *Cohérence Kid : la cohérence cardiaque pour les enfants*. Vergèze, France : T. Souccar.
- Snel, É. (2013). *Calme et attentif comme une grenouille*. Montréal, QC : Transcontinental.

Suggestion de littérature jeunesse

- Bergeron, A. M. (2002). *Mineurs et vaccinés*. Saint-Lambert, QC : Soulières.
- Bergeron, A. M. (2005). *Vers... de peur!* Waterloo, QC : Michel Quintin.
- Bouchard, M.-F. (2009). *Vicky chasseuse de peurs*. Montréal, QC : Porte-Bonheur.
- Bourque, S. (2011). *Allégories pour les petits et les grands défis de la vie*. Boucherville, QC : Mortagne.
- Gagnon, J. (2015). *Le carnet de Julie : Avoir confiance en soi*. Montréal, QC : Marcel Didier.
- Gervais, J., Bouchard, S. et Gagnier, N. (2006). *Les trucs de Dominique : programme de développement des habiletés de gestion de l'anxiété et du stress chez les enfants*. Ottawa, ON : Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques.
- Hartt-Sussman, H. (2013). *Ninon s'inquiète*. Toronto, ON : Scholastic.
- Jean, M. (2013). *Mathéo et le nuage noir*. Québec, QC : CARD.
- Lachance, S. (2010). *Jojo l'ourson. Une journée pleine d'émotions*. Québec, QC : Midi trente.
- Laporte, D. (2002). *Contes de la planète espoir : à l'intention des enfants et des parents inquiets*. Montréal, QC : CHU Ste-Justine.
- Moroney, T. (2008). *Quand j'ai peur*. Montréal, QC : Caractère.
- Noreau, D. et Massé, A. (2011). *Élisabeth a peur de l'échec*. Saint-Lambert, QC : L'Héritage.
- Parent, N. (2015). *Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence*. Québec, QC : Midi trente.
- Penn, A. (2007). *Le bisou secret*. Toronto, ON : Scholastic.
- Penn, A. (2013). *Courage, Antonin!* Toronto, ON : Scholastic.
- Pigeon, M. (2014). *La boîte à monstre*. Montréal, QC : Boomerang jeunesse inc.
- Pinfold, L. (2012). *La légende du chien noir*. Toronto, ON : Scholastic.
- Saint Mars, D. (1994). *Max et Lili ont peur*. Fribourg, Suisse : Calligram.
- Tibo, G. (2015). *Ma plus belle victoire*. Montréal, QC : Québec Amérique.
- Watt, M. (2009). *Frisson l'écureuil*. Toronto, ON : Scholastic.

Mots-clés : TDAH, anxiété, interventions cognitivo-comportementales, pleine conscience, parents, relaxation, respiration.

Références

- Berthiaume, C. (2017). *10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent. Mieux comprendre pour mieux intervenir*. Québec, QC : Midi trente.
- Besner, C. (2016). *L'anxiété et le stress chez les élèves*. Montréal, QC : Chenelière Éducation.
- Bloemsma, J. M., Boer, F., Arnold, R., Banaschewski, T., Faraone, S. V., Buitelaar, J. K., Sergeant, J. A., Rommelse, N. et Oosterlaan, J. (2013). Comorbid anxiety and neurocognitive dysfunctions in children with ADHD. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 22(4), 225-234. doi: 10.1007/s00787-012-0339-9
- Bluteau, J., et Dumont, M. (2013). L'anxiété et le stress de performance. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (2013). *Les troubles de comportement à l'école : prévention, évaluation et intervention* (2^e éd., p. 33-44). Montréal, QC : Gaëtan-Morin.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. et Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. doi: 10.1037/1528-3542.7.2.336
- Gagnier, N. (2007). *Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète. L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes*. Montréal, QC : La Presse.
- Gonzalez-Castro, P., Rodriguez, C., Cueli, M., Garcia, T. et Alvarez-Garcia, D. (2014). State, trait anxiety and selective attention differences in attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 105-112. doi: 10.1016/j.ijchp.2014.10.003
- Grills-Tauchel, A. E., Fletcher, J. M., Vaughn, S. R., Denton, C. A. et Taylor, P. (2013). Anxiety and inattention as predictors of achievement in early elementary school children. *Anxiety, Stress and Coping*, 26(4), 391-410. doi: 10.1080/10615806.2012.691969
- Hébert, B. (2014). *Anxiété et pleine conscience : la pratique en classe*. Récupéré à : http://rire.ctreq.qc.ca/2014/08/anxiete_conscience/
- Kendall, P. C. (2012). Anxiety disorders in youth. In P. C. Kendall (Ed.), *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures* (pp. 143-189). New York, NY: Guilford.
- MacCormack, J. et Matheson, I. (2015). *Stratégies pour soutenir le développement de la mémoire de travail*. Récupéré sur le site TA@l'école : <https://www.taalecole.ca/memoire-de-travail-et-strategies/>
- Massé, L. (2014). Les interventions cognitivo-comportementales. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (dir.), *Les troubles du comportement à l'école : prévention, évaluation et intervention* (2^e éd., p. 229-246). Montréal, QC : Gaëtan Morin.
- Massé, L., Lanaris, C. et Couture, C. (2013). Le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (dir.), *Les troubles du comportement à l'école : Prévention, évaluation et intervention* (2^e éd., p. 6-18). Montréal, QC : Gaëtan Morin.
- Schatz, D. B. et Rostain, A. L. (2006). ADHD with comorbid anxiety: A review of the current literature. *Journal of Attention Disorders*, 10(2), 141-149 doi: 10.1177/1087054706286698.