

L'ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE : LE RÔLE DES FACTEURS SOCIOMOTIVATIONNELS

Comment le niveau d'anxiété des adolescents varie-t-il pendant leur cheminement scolaire? L'anxiété évolue-t-elle de la même façon chez les filles et les garçons? Quels sont les éléments qui contribuent au développement de symptômes d'anxiété? Les données de 493 adolescents sont utilisées pour répondre à ces questions.



Les résultats montrent qu'il existe trois trajectoires d'anxiété similaires pour les garçons et les filles : faible (20% des garçons, 19% des filles), modérée (52% des garçons, 39% des filles) et élevée (28% des garçons, 27% des filles). Ces trajectoires restent stables entre l'âge de 11 et 16 ans. Par contre, pour les filles, il existe une trajectoire supplémentaire : modérée et en croissance (15%). Ces adolescentes ont un niveau d'anxiété modéré à la fin du primaire qui augmente jusqu'à l'âge de 14 ans et demeure élevé jusqu'à la fin de leur secondaire. Les jeunes qui vivent beaucoup d'anxiété ont tendance à s'inquiéter davantage de la qualité de leurs relations (avec leurs pairs et leurs professeurs) et à vivre plus de symptômes de dépression.

Pour en savoir plus :

Duchesne, S., & Ratelle, C. F. (2016). Patterns of anxiety symptoms during adolescence: Gender differences and sociomotivational factors. *Journal of Applied Developmental Psychology, 46*, 41-50.
[doi: 10.1016/j.appdev.2016.07.001](https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.07.001)

Faits saillants :

- La majorité des jeunes ont un niveau d'anxiété stable (modéré ou élevé) tout au long de leur secondaire.
- Les adolescents qui vivent beaucoup d'anxiété au secondaire craignent davantage de se faire critiquer par leurs proches que les adolescents qui vivent moins d'anxiété.
- Les filles dont leur niveau d'anxiété augmente durant leur secondaire ont une moins bonne perception de leur compétence scolaire que les filles qui vivent peu d'anxiété. Elles vont à l'école par obligation et pour éviter de ressentir de la culpabilité, ce qui contribue à l'augmentation de leur niveau d'anxiété.

Implications pratiques :

Pour les parents

- Être attentif aux signaux d'anxiété de votre enfant et l'aider à les reconnaître lorsqu'ils se manifestent.
- Aborder les situations stressantes que votre enfant peut vivre et discuter avec lui d'outils pouvant l'aider à les gérer.
- Souligner les efforts et l'amélioration de votre enfant plutôt que ses résultats.

Pour les intervenants et les enseignants

- Enseigner dès la fin du primaire ce qu'est l'anxiété pour que les élèves puissent identifier leurs pensées erronées pouvant être source d'anxiété.
- Pratiquer des techniques de relaxation avec les élèves.