

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

COMMENT LES JEUNES ADULTES ANXIEUX S'ADAPTENT-ILS  
À L'ANXIÉTÉ QU'ILS VIVENT?

MÉMOIRE PRÉSENTÉ COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL (AVEC MÉMOIRE – 3763)

PAR  
JADE LEMIEUX LECLERC  
()

DIRECTRICE DE RECHERCHE  
ANNIE DEVAULT, PH.D.

1<sup>er</sup> FÉVRIER 2024

## REMERCIEMENTS

Merci à ma directrice de mémoire qui m'a fait confiance et n'a jamais remis en doute ma capacité de réussir ma maîtrise. Merci Annie pour tes précieux conseils tout au long de ce processus et d'avoir accepté mon rythme de travail. J'ai énormément apprécié travailler avec toi.

Merci à mes amis pour leur soutien émotionnel, ceux sur qui je peux toujours compter se reconnaîtront ici. Vous m'inspirez et vous me permettez de garder cet équilibre si précieux.

Merci à ma maman qui est ma plus grande fan! Je te serai éternellement reconnaissante pour ton soutien et ton amour inconditionnels. Merci, merci, merci à la vie de m'avoir créée en toi! Merci à mon grand-papa, pour ta patience, tes connaissances et tes yeux de lynx qui savent si bien repérer les erreurs de syntaxe et d'orthographe. Merci tous les deux pour votre dévouement à me lire et à me corriger! Je vous enverrai un reçu d'impôt pour ce don précieux de votre temps à l'avancement de la science.

Enfin, je tiens à remercier ces jeunes qui, courageusement, se sont portés volontaires pour me partager leurs difficultés en participant à ma recherche.

Avant de me lancer dans ce projet de maîtrise, je me suis fait la promesse de conserver une vie équilibrée tout en étudiant et en travaillant à temps plein. Aujourd'hui, je souris, parce que j'ai respecté cette promesse tout au long de mes études. Je me remercie d'avoir eu le courage de quitter un emploi que je n'appréciais plus quelques années plus tôt. Je suis reconnaissante d'avoir eu l'audace de me questionner sur les valeurs de ce travail et surtout, de réfléchir à ce que je voulais réellement apporter à ma communauté. Je me remercie d'avoir pris la décision de me réinscrire pour des études universitaires en travail social afin de développer mon plein potentiel et d'aider les gens qui ont eu moins de chance que moi dans la vie.

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I : LA PROBLÉMATIQUE.....	3
1.1 La vulnérabilité des jeunes adultes.....	3
1.2 L'anxiété.....	5
CHAPITRE II : LA RECENSION DES ÉCRITS.....	9
2.1 Que sait-on à propos de la vulnérabilité des jeunes adultes face à l'anxiété?.....	9
2.2 Que sait-on sur les façons de s'adapter des jeunes adultes qui vivent de l'anxiété?.....	13
2.3 La question de recherche.....	19
CHAPITRE III: LE CADRE CONCEPTUEL.....	20
3.1 Le modèle écologique de Bronfenbrenner.....	20
3.2 La théorie de l'adulte émergent de Arnett.....	23
3.3 Le concept de coping ou les stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman.....	24
CHAPITRE IV : LA MÉTHODOLOGIE.....	27
4.1 Les éléments de méthodologie.....	27
4.2 Les considérations éthiques.....	30
CHAPITRE V: LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....	32
5.1 Description de l'échantillon.....	32
5.2 Ressenti d'anxiété.....	33
5.3 Perceptions en lien avec l'anxiété.....	40
5.4 Sources d'anxiété.....	45
5.5 Impacts de l'anxiété.....	54
5.6 Stratégies face à l'anxiété et démarches.....	57
5.7 Apprentissages.....	70

CHAPITRE VI : LA DISCUSSION.....	77
6.1 L’impact de l’anxiété sur le fonctionnement social.....	77
6.2 Quelles sont les stratégies privilégiées par les jeunes adultes pour s’adapter à l’anxiété?..	81
6.2.1 Les stratégies aidantes.....	82
6.2.2 Les stratégies non aidantes.....	93
6.3 Les limites de l’études et nouvelles pistes de recherche.....	97
CONCLUSION.....	101
RÉFÉRENCES.....	103
ANNEXE 1 : Lettre de présentation du projet de recherche.....	112
ANNEXE 2 : Canevas d’entrevue qualitative.....	115
ANNEXE 3 : Grille de codification.....	117
ANNEXE 4: Formulaire de consentement.....	118
ANNEXE 5 : Certificat d’éthique.....	121
ANNEXE 6 : Modèle de courriel pour le recrutement de participant.....	123
ANNEXE 7 : Questionnaire sociodémographique.....	124



## INTRODUCTION

*La santé mentale est essentielle à notre bien-être. On ne peut pas être vraiment en santé sans elle. Elle concerne la façon de se sentir, de penser, d'agir et d'interagir avec le monde environnant. La santé mentale vise la réalisation de notre potentiel, la résolution des tensions normales de la vie et la contribution à notre communauté. Il peut être plus utile de concevoir la santé mentale comme une forme d'épanouissement. La bonne santé mentale ne signifie pas éviter les problèmes ou essayer de mener une vie parfaite. C'est bien vivre et se sentir capable malgré les défis.*

Association canadienne pour la santé mentale (2023)

Le stress est omniprésent dans tous les domaines de la vie de l'humain du 21<sup>e</sup> siècle et la société pousse de plus en plus l'individu à performer, peu importe ses capacités. D'ailleurs, il appert que de 75% à 90% des visites faites aux médecins généralistes de l'Amérique du Nord seraient reliées aux conséquences du stress (Brouillard, 2015). Malheureusement, les jeunes ne sont pas épargnés par les effets néfastes du stress et ils souffrent eux aussi de problèmes de santé mentale. Il appert donc primordial de s'attarder à ces problèmes, d'autant plus que les jeunes représentent une population vulnérable qu'on se doit de protéger (Bordeleau et Joubert, 2017; Gouvernement du Québec, 2016; Institut de la statistique du Québec, 2015).

Depuis peu, les jeunes représentent une tranche de la population visée par de nombreuses mesures et politiques préventives. En 2016, le gouvernement du Québec a adopté la *Politique québécoise de la jeunesse 2030 : Ensemble pour les générations présentes et futures*. Cette politique est fort intéressante puisqu'elle s'adresse tout particulièrement à la tranche d'âge des 15 à 29 ans. En fait, il s'agit d'une première initiative politique qui institue des mesures concrètes à l'intention de cette population. En vue de favoriser son insertion sociale et professionnelle, cette Politique met de l'avant les défis et besoins particuliers de cette population. Par l'entremise de cette politique, les jeunes adultes deviennent donc une catégorie populationnelle bien définie. De plus, l'adoption de cette mesure publique révèle que le gouvernement rend à l'ensemble de la société québécoise le devoir de favoriser leur intégration. En bref, elle permet la reconnaissance de la population des 15 à 29 ans au sein de la société

québécoise en mettant en relief leurs besoins particuliers en tant que population vulnérable (Gouvernement du Québec, 2016).

Ce mémoire de recherche mettra d'ailleurs l'expérience de certains jeunes en point de mire, plus précisément celle de jeunes adultes qui ressentent des symptômes d'anxiété et qui luttent quotidiennement contre ce trouble invisible, mais parfois très limitant. Elle vise en particulier à connaître comment ils font pour s'adapter à l'anxiété, en explorant quelles ressources, personnes et stratégies leur sont aidantes et lesquelles ne le sont pas. La recherche tiendra également compte de ce qu'ils ressentent et perçoivent au niveau physique et psychologique en tant que personnes vivant avec de l'anxiété.

Le présent mémoire sera divisé en six chapitres distincts. Nous explorerons la problématique entourant la vulnérabilité des jeunes adultes et de l'anxiété en général. En deuxième lieu, nous ferons une recension des écrits pour faire état des connaissances scientifiques sur l'anxiété vécue chez les jeunes adultes. Le troisième chapitre abordera le cadre conceptuel qui sera utilisé en vue d'analyser les résultats de la recherche. Notre analyse sera basée sur les concepts et théories suivants: le modèle écologique de Bronfenbrenner, la théorie de l'adulte émergent de Arnett et sur le concept de *coping* de Folkman et Lazarus. S'ensuivra le chapitre quatre qui portera sur les éléments méthodologiques de notre recherche. Une description des participants de la recherche et les résultats seront présentés dans le chapitre suivant. Avant de conclure, la discussion du chapitre six permettra d'une part, d'établir les apports de notre recherche en général et aussi pour la pratique du travail social, et de les comparer aux connaissances scientifiques déjà existantes. D'autre part, les limites de notre recherche seront présentées avant de conclure.

## CHAPITRE I

### LA PROBLÉMATIQUE

Tout d'abord, il est pertinent de définir ce qu'on entend par «jeune adulte» aux fins de ce mémoire. La définition retenue pour définir ce qu'est un jeune adulte est puisée dans la *Politique québécoise de la jeunesse 2030*. Celle-ci se base sur les concepts de la jeunesse et de l'autonomie. Pour le gouvernement du Québec (2016), la jeunesse se caractérise comme suit : « [...] une période intense d'apprentissages de toutes sortes, d'adaptation à une panoplie de situations nouvelles, d'épanouissement personnel, de rencontres déterminantes et de découverte de passions et de vocations » (p. 4). Cela dit, le jeune adulte est un individu qui apprend encore beaucoup à découvrir et à se découvrir au fur et à mesure qu'il atteint une plus grande autonomie. Or, pour le gouvernement, l'autonomie s'acquiert dans plusieurs sphères : personnelle, professionnelle, financière, familiale et légale. Selon les études statistiques, la grande majorité des gens n'atteignent cette autonomie entière que vers l'âge de trente ans, c'est-à-dire après avoir terminé leurs études, quitté le nid familial, débuté une carrière et peut-être avoir fondé sa propre famille. C'est pourquoi le jeune adulte est considéré comme tel entre 18 et 29 ans (Gouvernement du Québec, 2016).

#### 1.1 La vulnérabilité du jeune adulte

Plusieurs études rendent compte de la vulnérabilité des jeunes adultes. Le concept de vulnérabilité réfère ici à un certain degré de fragilisation de la capacité de l'individu à s'adapter et à s'épanouir pleinement dans sa société, parce qu'il n'a pas les ressources intrinsèques et extrinsèques nécessaires pour le faire. Selon Roy (2008), la vulnérabilité est « [...] synonyme d'instabilité, d'insuffisance ou d'assouplissement des supports sociaux qui permettent à l'individu de se réaliser » (p. 24). Le concept de vulnérabilité est un concept large et complexe. Aux fins de cette recherche, l'important est de cerner que la population des jeunes adultes est considérée comme vulnérable parce qu'elle présente une plus grande possibilité de vivre certaines problématiques sociales qui peut les empêcher de bien s'intégrer à la société (pauvreté,



toxicomanie, troubles de santé mentale, exclusion sociale) comparativement aux adultes plus âgés (Châtel, 2008; Gouvernement du Québec, 2016).

Cette fragilité se dévoile dans les données statistiques qui illustrent que les jeunes adultes ont un risque plus élevé que les adultes des autres tranches d'âge à adopter, entre autres, des comportements à risque pour la santé (Brison et Moro, 2018; Migeot et *al.*, 2006). Autrement dit, ils prennent davantage des décisions et d'actions qui nuisent à leur santé en général. À titre d'illustration, l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) (2015) stipule que les personnes de 16 à 24 ans sont plus enclins à la consommation excessive d'alcool et de cannabis, et par conséquent, plus à risque de développer une dépendance vis-à-vis de ces substances. De plus, les jeunes se distinguent du fait qu'ils sont généralement considérés plus vulnérables au niveau psychologique. D'abord, dans Bordeleau et Joubert (2017), lesquels s'interrogent sur l'utilisation des ressources en santé mentale par les jeunes de 18 à 29 ans, on affirme que 75 % des personnes aux prises avec un trouble de santé mentale le développent avant l'âge de 25 ans. Dans cette étude, bien qu'aucune différence n'ait été soulevée quant à l'utilisation des ressources par rapport aux autres groupes d'âge, on met en lumière leur risque plus élevé de souffrir de détresse psychologique. À cet effet, l'étude de Ronzeau et Belghith (2018) analyse les fragilités psychologiques vécues chez des étudiants de l'enseignement supérieur en France. La majorité d'entre eux éprouvent du stress (59%), de l'épuisement (61%) ou des problèmes de sommeil (45%).

Plusieurs chercheurs ont étudié les relations entre l'adoption de comportements à risque pour la santé et une santé mentale fragilisée (Migeot et *al.*, 2006 ; Sawchuk et Olatunji, 2011). Les résultats de ces études permettent de constater que les comportements à risque et la santé mentale fragile constituent bel et bien des facteurs de vulnérabilité. Par exemple, dans Kwan et *al.* (2016), les auteurs établissent une corrélation positive entre l'adoption de comportements à risque d'étudiants universitaires et leur niveau de stress. D'autres chercheurs abondent dans le même sens en observant une propension plus élevée chez les personnes qui vivent avec de l'anxiété à consommer la cigarette et l'alcool, puis à négliger l'activité physique (Sawchuk et Olatunji, 2011).

Enfin, la précarité financière peut également être considérée comme un facteur de vulnérabilité, puisqu'elle aggraverait le mal-être psychologique des 18 à 25 ans. À ce sujet, plusieurs auteurs démontrent que les jeunes ressentent souvent la pression sociale de performer sur le marché du travail en même temps que sur les bancs de l'école. En effet, les normes sociales, ainsi que le retrait de la famille comme protection financière, les forcent à atteindre un certain niveau d'indépendance financière même s'ils sont étudiants (Migeot et *al.*, 2006 ; Moulin, 2014 ; Ronzeau et Belghith, 2018). D'autre part, Royer et *al.* (2010) établissent des liens entre la précarité de l'individu et la détérioration de sa santé, ainsi que l'augmentation de la prise de médicaments psychotropes.

En résumé, la population des jeunes adultes est sujette à plusieurs facteurs de vulnérabilité, ce qui justifie les mesures publiques de prévention et d'intervention à leur égard. Parmi ces facteurs de vulnérabilité, la fragilité face à la santé mentale devient une visée d'intervention prioritaire. En effet, le premier axe d'intervention présenté dans la *Politique québécoise de la jeunesse 2030* considère l'importance d'aborder concrètement les problèmes de santé mentale (Gouvernement du Québec, 2016). Puisque l'anxiété représente le trouble de santé mentale le plus répandu dans la population en général, il paraît primordial de s'y attarder (Craske et Stein, 2016). La prochaine section de ce mémoire servira donc à mieux cerner la problématique de l'anxiété.

## 1.2 L'anxiété

Tel que mentionné, l'étendue des troubles anxieux dans la population est considérable. Selon l'Institut de la statistique du Québec (2015), 9,4% des Québécois seront touchés par le trouble d'anxiété généralisée au moins une fois dans leur vie, soit 12,4% des femmes et 6,3% des hommes. Bien qu'un trouble anxieux puisse se manifester à toutes les étapes de la vie, les enquêtes révèlent certaines variations de la répartition selon le groupe d'âge et le sexe. En effet, la prévalence de l'anxiété tend à être plus élevée chez les femmes et chez les jeunes adultes. Concernant les taux de troubles anxieux présents chez les jeunes, ils sont aussi alarmants que ceux dans la population en général. À cet effet, l'Institut de la statistique du Québec (2015) compte que 8% des 15 à 24 ans sont atteints du trouble d'anxiété généralisée. Notons que cette

donnée ne considère pas les jeunes sans diagnostic médical ou souffrant d'un autre type d'anxiété. Dans une étude plus récente effectuée par la même institution, qui a recensé des données en 2018 et en 2020, on compte 15% des jeunes adultes qui ont des symptômes d'anxiété modérée ou sévère (Tu et Groleau, 2021).

L'anxiété est caractérisée par la réaction excessive à une peur ou à une menace interne (par exemple, une sensation étrange dans son propre corps) ou environnementale (par exemple, une nouvelle situation sociale) (Craske et Stein, 2016). Cette définition de l'anxiété a été privilégiée puisqu'elle est générale et englobe ainsi les divers types d'anxiété et l'apport des différents auteurs. Par contre, au niveau clinique, d'autres critères doivent s'ajouter pour qu'un diagnostic d'anxiété soit émis. Ainsi, cette réponse doit être démesurée par rapport à la menace réelle, en plus de persister sur une période d'au moins six mois et d'affecter de façon importante le fonctionnement quotidien de la personne souffrante (American Psychiatric Association, 2013; Bourne et Garano, 2007; Craske et Stein, 2016; Katz, Stein et Sareen, 2013).

Il existe plusieurs types d'anxiété et une multitude de symptômes psychologiques et physiques peuvent en découler (Katz, Stein et Sareen, 2013). En fait, le terme « troubles anxieux » est souvent préconisé par les chercheurs pour désigner l'ensemble des types d'anxiété. Le trouble d'anxiété généralisée, la phobie spécifique, le trouble d'anxiété sociale, l'agoraphobie, le trouble d'anxiété de séparation et le trouble de panique constituent quelques exemples que distinguent les spécialistes (American Psychiatric Association, 2013; Katz, Stein et Sareen, 2013). Nous avons utilisé le tableau ci-bas (tableau 1) puisqu'il résume très bien les divers types d'anxiété et leurs symptômes respectifs.

Par ailleurs, il est admis que l'anxiété se traite généralement bien, lorsqu'elle est diagnostiquée et que la personne souffrante est prise en charge par des professionnels de la santé, ce qui n'est pas toujours le cas. À cet effet, la prise de médication et la thérapie cognitivo-comportementale ont d'ailleurs fait leur preuve dans l'amélioration des symptômes des troubles anxieux (American Psychiatric Association, 2013; Bourne et Garano, 2007). Pour l'individu qui en souffre, l'anxiété entraîne généralement des difficultés dans les activités familiales, sociales et professionnelles (Bourne et Garano, 2007; Norton et *al.*, 2014). En effet, la détresse

psychologique associée à un trouble anxieux altère le fonctionnement social de la personne, rendant les occupations habituelles (école, travail, famille, relations interpersonnelles, etc.) plus difficiles. Les symptômes physiques et psychologiques associés à l'anxiété, tels que des sueurs, des palpitations cardiaques, des mains moites, l'assèchement de la bouche, un état de panique, des pensées intrusives et répétitives, peuvent gravement miner la santé de la personne. La fatigue, une baisse de l'estime de soi, l'isolement social ou le fait de se sentir incompris constituent également des impacts négatifs de l'anxiété (American Psychiatric Association, 2013).

**TABLEAU 1 : Typologie des troubles anxieux** (Direction de la santé publique, 2003, p. 2)

### Typologie des troubles anxieux

#### Anxiété de séparation

Anxiété excessive et inhabituelle chez le jeune lorsqu'il est séparé de ses proches. Normale chez les jeunes enfants, elle peut révéler un trouble lorsqu'elle demeure présente chez l'adolescent ou le jeune adulte. Les symptômes vont de malaises anticipatoires à un sentiment de panique et peuvent s'accompagner d'étourdissements, de nausées ou de palpitations. Des symptômes de tristesse ou de dépression peuvent également être présents.

#### Anxiété généralisée

Anxiété chronique se manifestant plus particulièrement par des inquiétudes très nombreuses et très intenses concernant différents aspects de la vie courante : santé, argent, réussite scolaire ou autres. Les jeunes aux prises avec ce problème se soucient de tout mais plus particulièrement de leurs performances relationnelles, scolaires et sportives. Ils ont peu confiance en eux-mêmes et demandent à être réassurés constamment. Outre ces inquiétudes, les symptômes les plus fréquents sont : l'agitation, la fatigue, l'irritabilité, l'insomnie, des difficultés à se concentrer. Chez certains, cette anxiété peut s'accompagner de questionnements sur leur identité personnelle.

#### Phobie spécifique

Il s'agit d'une peur excessive en réponse à la présence ou à l'anticipation d'un objet particulier, d'une situation ou d'une activité (les insectes, les hauteurs, le sang, l'avion, etc.). L'exposition à la situation peut conduire à une réaction d'évitement chez le jeune. Dans les cas sévères, les phobies peuvent entraver le fonctionnement du jeune à l'école et dans son milieu social.

#### Phobie sociale

Anxiété intense dans les situations où le jeune craint d'être mal jugé ou critiqué lorsqu'il est le centre d'attention. Elle peut s'accompagner de symptômes somatiques: palpitations, tremblements, transpirations et, occasionnellement, attaques de panique. Chez certains, elle est plus manifeste à l'école et peut mener à l'évitement scolaire. Lorsque la phobie sociale se généralise à un ensemble de stressseurs sociaux et environ-

nementaux, elle peut conduire à une détérioration marquée de la qualité de vie du jeune. C'est le trouble anxieux le plus fréquent chez les jeunes de 15 à 24 ans.

#### Trouble panique avec ou sans agoraphobie

Il s'agit d'attaques de panique survenant soudainement, sans raison apparente, et dont les symptômes les plus fréquents sont : des palpitations, des tremblements, des étourdissements, des douleurs thoraciques, une impression d'étouffer ou un sentiment d'irréalité (déréalisation). À cela s'ajoute une peur intense de souffrir d'une crise cardiaque, de perdre connaissance, de mourir ou de perdre le contrôle de soi. Ce trouble peut s'accompagner d'agoraphobie. Le jeune évite alors les endroits et les situations où il craint qu'il soit difficile de s'enfuir ou de recevoir de l'aide en cas d'attaque de panique, par exemple les autobus ou les magasins bondés. Peut mener à l'abandon de l'école ou du travail.

#### Trouble obsessionnel-compulsif

Se caractérise par la présence d'obsessions et/ou de compulsions récurrentes. Les obsessions sont des idées ou des pensées persistantes vécues comme intrusives et anormales. Les compulsions sont des comportements répétitifs ou des actes mentaux visant à réduire l'anxiété. Chez les enfants et adolescents, il peut leur être difficile d'identifier une obsession spécifique liée à la compulsion. Ils se plaignent plutôt d'un vague malaise ou de la peur qu'un malheur ne survienne. Les jeunes ont tendance à cacher leurs symptômes de peur d'être stigmatisés par leur entourage. Ce trouble affecte grandement leur comportement dans le quotidien.

#### État de stress post-traumatique

Exposition à un stressseur perçu comme une menace à sa vie ou à son intégrité physique ou à celle de quelqu'un d'autre. Il peut s'agir d'un viol, d'une agression violente, d'un accident grave, de la perte d'un être cher, d'un attentat, etc. La personne revit l'expérience de ce traumatisme sous forme de rêves, de cauchemars ou de réminiscences soudaines (flash-back).

En plus des conséquences personnelles, l'anxiété engendre plusieurs coûts sociaux et économiques. En effet, Norton *et al.* (2014) expliquent que des coûts plus élevés sont reliés à l'invalidité au travail et à la comorbidité qu'aux traitements comme tels. Cela révèle l'ampleur des conséquences sociales reliées à l'anxiété. Aux États-Unis, des chercheurs expliquent les coûts élevés associés à l'anxiété par une propension des individus anxieux à adopter des comportements à risque pour la santé (Kwan *et al.*, 2016; Sawchuk et Oluntaji, 2011). Dans une société où les soins de santé sont couverts en grande partie par les dépenses publiques, comme au Québec, ces coûts se voient multipliés. En bref, les actions préventives quant aux troubles anxieux demeurent de mise, puisqu'il a été démontré que l'argent investi dans les programmes de prévention permet des économies à long terme (Poulin, Lemoine, Poirier et Fournier, 2004).

Les deux aspects présentés, soient la vulnérabilité du jeune adulte et l'anxiété, font surgir des questionnements auxquels il convient de répondre. En premier lieu, il est à se demander ce que nous apprennent les chercheurs sur la vulnérabilité des jeunes adultes face à l'anxiété ? De façon générale, souffrent-ils des mêmes troubles anxieux et des mêmes conséquences que leurs aînés ? Y a-t-il des enjeux de leur vie quotidienne qui rendent leur vécu de jeunes adultes anxieux différent par rapport aux autres groupes d'âge ? En second lieu, si les jeunes adultes vivent une problématique d'anxiété, que disent les recherches sur leur façon de la gérer ? Autrement dit, par quels moyens ou comportements tentent-ils de s'adapter à l'anxiété qu'ils vivent ? Quelles sont les connaissances à ce sujet ? Les éléments de réponse à ses questions demeurent des atouts essentiels pour les intervenants qui travaillent auprès des jeunes adultes qui présentent de l'anxiété. Ces réponses permettent aux intervenants de mieux comprendre leur expérience en lien avec l'anxiété et d'ainsi, mieux les outiller pour faire face aux difficultés qu'elle engendre.

## CHAPITRE II

### LA RECENSION DES ÉCRITS

La prochaine partie de ce mémoire consistera alors à mettre en lumière les connaissances acquises par la communauté scientifique sur les troubles anxieux chez les jeunes. Pour la présente recension des écrits, il faut savoir que divers moteurs de recherche anglophones et francophones, tels que *Google Scholar*, *PsyArticles*, *SOCindez*, *Cairn* et *Érudit* ont été utilisés. Les études recueillies proviennent de diverses recherches précisées par la combinaison de plusieurs mots-clés ou expressions, ainsi que leur traduction anglophone : «jeune», «jeune adulte», «adulte émergent», «18 à 25 ans», «étudiants», «cégep», «collège», «étudiants universitaires», «santé mentale», «anxiété», «stress», «vulnérabilité», «détresse psychologique», «facteurs de vulnérabilité», «adaptation», «gestion», «stratégies d'adaptation», «*coping*» et «stratégies de *coping*». Plus d'une trentaine d'articles en sont ressortis. Il faut prendre note que les études analysant une population plus jeune (par exemple, de 11 à 20 ans) ou plus vieille (par exemple, de 18 à 29 ans) ont été considérées, mais que les articles qui abordaient l'anxiété chez les adultes de plus de 30 ans ou chez les enfants de moins de 11 ans ont été éliminés. Au départ, une lecture rapide du résumé des articles a été faite afin d'éviter de lire des articles moins pertinents et de sauver du temps. Les articles qui traitaient de santé mentale en général sans préciser les difficultés en lien avec l'anxiété ont été mis de côté. Afin de faire une recension des écrits qui peut être généralisées aux jeunes du Québec, nous n'avons pas pris en compte des articles qui étudiaient des populations très ciblées, comme l'anxiété chez les jeunes athlètes ou chez les jeunes femmes devenues mères. Suite à ce premier tri, seuls une vingtaine d'articles ont été sauvegardés pour en faire une lecture complète. Ces articles ont permis de faire une recension des études sur le sujet du présent mémoire de recherche.

#### 2.1 Que sait-on à propos de la vulnérabilité des jeunes adultes face à l'anxiété?

Dans les écrits consultés, les chercheurs confèrent à la population des jeunes adultes une vulnérabilité accrue par rapport aux troubles de santé mentale en général. Plus précisément, des études démontrent que cette population souffre d'anxiété de façon plus importante que les autres

tranches d'âge. D'abord, comme mentionné précédemment, la période de vie dans laquelle se retrouve le jeune adulte consiste en une étape cruciale de son développement. Or, comme l'ont mentionné plusieurs auteurs, c'est pendant cette étape fondamentale que plusieurs réseaux d'aide se dissipent (Migeot et *al.*, 2006 ; Moulin, 2014 ; Ronzeau et Belghith, 2018). Plus l'individu vieillit, moins la famille est présente pour le soutenir et plus on lui demande d'assurer seul son autonomie financière. De plus, il arrive souvent qu'à l'atteinte de la majorité, les jeunes se retrouvent dans un « trou de service » en santé mentale, alors qu'il s'agit d'un moment où ils en nécessitent grandement. Malgré le fait que les plus chanceux peuvent compter sur les assurances des parents s'ils sont encore considérés comme « enfant à charge » (c'est-à-dire s'ils sont étudiants à temps plein), les services thérapeutiques privés demeurent beaucoup moins accessibles pour les moins nantis. Il s'agit d'un exemple concret où la précarité devient un facteur de vulnérabilité pour les jeunes. De plus, les étudiants peuvent avoir recours à des services de suivi en santé mentale moins coûteux via leur institution scolaire. Mais qu'en est-il de l'utilisation de ces services d'aide ?

L'étude de Gosselin et Ducharme (2017) se penche sur la question en effectuant une recherche auprès de 12 208 cégépiens à travers le Québec. Les auteurs affirment que plus du tiers (35,1%) des répondants éprouvent « souvent » ou « tout le temps » des symptômes d'anxiété. Selon les résultats du questionnaire, les étudiants affirment que plusieurs raisons causent l'anxiété. En ordre d'importance, ils ont nommé la pression liée à la performance scolaire (33,3%), les conflits familiaux (29,3%), la détresse psychologique liée aux pensées suicidaires (18,3%) et l'intimidation (11,9%).

Les résultats de l'Enquête de santé mentale des Montréalais menée par Poulin et *al.* (2014) confèrent également aux jeunes adultes une prévalence élevée de troubles anxieux. Même si elle ne dévoile pas les causes de l'anxiété chez les jeunes, l'enquête explique qu'en fait, ils sont plus victimes du manque d'information liée aux troubles anxieux que le reste de la population. D'une part, étant peu ou pas informés, les jeunes éprouvent souvent de la difficulté à juger l'état de leur santé mentale. Par conséquent, il devient très difficile pour eux de recourir à l'aide professionnelle adéquate pour traiter leurs symptômes. Malheureusement, le manque d'information entraîne un délai de traitement très long, qui aboutit souvent à une chronicisation

de leurs symptômes d'anxiété. Dénonçant le besoin criant de dépister l'anxiété de façon précoce, Poulin et *al.* (2004) soulèvent les facteurs structurels, dont le manque de sensibilisation et d'information des jeunes, la difficulté d'obtenir une aide psychologique et un diagnostic rapide, qui accroissent la vulnérabilité des jeunes adultes par rapport à cette problématique. Dans une étude plus récente de l'Institut de la statistique du Québec (Tu et Groleau, 2021), on rapporte qu'en 2018, un jeune adulte sur six souffre de symptômes d'anxiété généralisée modérée à sévère. Les statistiques démontrent la même proportion à l'été 2020, alors qu'avait frappé la première vague de la pandémie liée au COVID-19. Dans cette étude, on nomme également la propension plus élevée des troubles anxieux chez les jeunes adultes en comparaison aux autres tranches d'âge de la population.

Des études statistiques au sein de la population présentant un trouble de santé mentale démontrent que les troubles anxieux touchent davantage les femmes que les hommes (Institut de la statistique du Québec, 2015). Or, est-ce que ce constat s'étend également à la population des jeunes adultes ? En fait, les sondages menés dans l'étude de Tu et Groleau (2021) démontrent que les jeunes femmes, en 2018 et en 2020, étaient plus nombreuses à présenter des symptômes d'anxiété par rapport aux jeunes hommes. À titre de démonstration, en 2020, 21% des femmes d'environ 22 ans étaient moyennement à très anxieuse contre 11% des jeunes hommes. Une autre étude transversale française analysant le stress vécu chez 1130 étudiants entre 11 et 20 ans répond à la question. Esparbès, Bergonnier et Cazenave (2015) vérifient, à l'aide d'un questionnaire et de l'Échelle toulousaine qui mesure le stress perçu, s'il y a une distinction selon la classe et le sexe de l'élève. Plusieurs constats ressortent de leurs résultats. D'abord, un tiers des répondants se sentent très stressés à l'école. De plus, le niveau de stress des élèves des classes supérieures, c'est-à-dire des élèves de 16 à 20 ans, est généralement plus élevé que celui des élèves plus jeunes. Quant aux filles, elles présentent un niveau de stress significativement plus élevé que les garçons et ce, peu importe le niveau académique où elles sont rendues. De surcroît, plus elles augmentent de niveau, plus elles expérimentent un stress supplémentaire. Cette étude s'avère fort pertinente puisqu'elle met en lumière comment une caractéristique particulière du jeune adulte (ici, son sexe) peut influencer le risque de souffrir d'anxiété.



En résumé, alors que l'étude de Gosselin et Ducharme (2017) informe sur la détresse psychologique due à l'anxiété des jeunes en âge de fréquenter le Cégep, Poulin et *al.* (2004) ne précisent pas les caractéristiques des jeunes adultes questionnés. En effet, apprécié par son ton plutôt contestataire et sa visée préventive, ce texte présente une limite majeure, car il n'aborde guère la méthodologie utilisée pour l'enquête. Ainsi, aucune information n'est donnée sur l'échantillon (tranche d'âge, nombre d'élèves participants à l'étude, critères d'inclusion ou d'exclusion, etc.). Quant à l'étude de Esparbès et *al.* (2015), elle permet de faire ressortir le sexe comme facteur de risque à l'anxiété. Néanmoins, encore une fois, elle prend seulement en compte la situation de jeunes qui sont scolarisés. De plus, il faut préciser que les jeunes qui étudient au Cégep peuvent parfois être plus âgés aussi. Il en vient à se demander si ces études peuvent se généraliser à l'ensemble des jeunes adultes. En effet, il serait nécessaire de vérifier si cette vulnérabilité face à l'anxiété rejoint davantage les jeunes adultes décrocheurs, travailleurs ou encore parents. Dans l'étude issue de l'Institut de la statistique du Québec (Tu et Groleau, 2021) menée en 2020, on remarque que les jeunes étaient plus propices à vivre des symptômes anxieux s'ils se sentaient seuls ou isolés, s'ils occupaient un emploi ou si leur avenir au niveau de leur emploi les préoccupait. Cela dit, les jeunes adultes, qui occupent normalement des emplois plus précaires, ont grandement été touchés par la pandémie, ce qui a eu un impact sur leur situation économique et sociale. Conséquemment, il serait pertinent d'analyser plus en détails l'ensemble des études mettant en lien le fait d'être un jeune adulte qui souffre de solitude ou d'inquiétude par rapport à son futur professionnel, et la vulnérabilité à l'égard de symptômes anxieux.

Des chercheurs ont d'ailleurs fait une étude longitudinale qui permet de vérifier comment le discours interne et les émotions des adolescents influencent leur santé mentale lorsqu'il devienne adulte. Les chercheurs Kinnunen et *al.* (2010) concluent que les perceptions des adolescents par rapport à leur état émotionnel et le sentiment de contrôle sont importants à considérer par les intervenants pour les aider à préserver une bonne santé mentale sur le plus long terme. Même si la recherche ne s'est pas attardée sur le sentiment de solitude, il en ressort que les émotions plus difficiles comme la peur, la honte, la culpabilité et la méfiance ressentis durant

l'adolescence sont associées à des taux de dépression plus élevés chez les filles et à des difficultés interpersonnelles chez les garçons au début de leur vingtaine. De plus, un faible sentiment de contrôle perçu durant l'adolescence est quant à lui associé à des symptômes psychotiques chez les filles, et encore à des difficultés dans les relations interpersonnelles chez les jeunes hommes. La force de cette recherche réside dans le fait qu'elle prélève les données sur un grand échantillon (249 adolescents de 14 ans) et qu'elle permet de comparer les données sur ce même échantillon dix années plus tard, alors que les adolescents sont devenus de jeunes adultes de 24 ans. Leurs résultats permettent certes de mettre en évidence un lien entre les perceptions ressenties à l'adolescence et l'émergence d'une certaine détresse au niveau psychologique à l'âge adulte. Toutefois, il faut se demander si les jeunes qui ont développé ces difficultés psychologiques et interpersonnelles ont utilisé ou appris d'autres moyens pour faire face aux défis de la vie que ceux qui n'en ont pas développées. Dans les pages suivantes, nous tenterons justement de voir quelles sont les façons connues chez les jeunes adultes pour affronter les difficultés psychologiques.

## 2.2 Que sait-on sur les façons de s'adapter des jeunes adultes qui vivent de l'anxiété?

Il semble que les stratégies d'adaptation des jeunes adultes n'aient pas encore reçu la même attention des chercheurs que celles utilisées par les adolescents. Toutefois, nous avons pu recensé plusieurs articles à ce sujet, ce qui démontre un effort d'acquérir davantage de connaissances. Cet effort est nécessaire pour mieux comprendre comment la population de cette tranche d'âge cherche à s'adapter au stress et aux difficultés psychologiques rencontrées (Bordeleau et Joubert, 2017; Burke, 2017; Green-Davis, 2021; Leipold, Munz et Michele-Malkowsky, 2019; Mahmoud et *al.*, 2012).

L'étude faite par Mahmoud et *al.* (2012) analysent la relation entre la dépression, l'anxiété, le stress, le degré de satisfaction ainsi que les stratégies d'adaptation (*coping strategies* en anglais) de 508 étudiants de 18 et 24 ans. Il en résulte des liens intéressants aux fins de cette recherche, dont une quantité significativement plus élevée des symptômes anxieux et dépressifs et du niveau de stress perçu chez les étudiants qui ont tendance à utiliser des comportements

non adaptés pour faire face aux difficultés, tels que l'évitement, la consommation de substances, l'évitement, le déni, les perceptions négatives et s'isoler socialement. En ce sens, les chercheurs concluent que la meilleure façon de réduire les niveaux d'anxiété et de dépression chez les étudiants est possiblement en limitant l'utilisation de ces méthodes non adaptées.

Des chercheurs allemands, quant à eux, ont recensé les données des stratégies d'adaptation privilégiées de 1608 étudiants des niveaux secondaire et universitaire (de 14 à 30 ans) pour faire face au stress qu'ils vivent à l'école. Leipold, Munz et Michele-Malkowsky (2019) ont étudié trois types de *coping* chez cette population: celui centré sur la résolution de problèmes (*problem-focused coping* en anglais), celui axé sur la recherche de soutien social (*social support-seeking coping* en anglais) et celui centré sur la recherche de sens (*meaning-focused coping* en anglais). Nous pouvons retenir trois résultats intéressants de leur recherche. D'abord, les adolescents utilisent les stratégies d'adaptation basées sur la résolution de problèmes et sur la recherche de soutien social, mais l'association entre les stratégies axées sur la résolution de problèmes et la recherche de sens est encore plus forte. Autrement dit, les stratégies d'adaptation utilisées ont donc tendance à changer avec l'âge. De plus, l'utilisation des stratégies d'adaptation centrées sur la recherche de sens et le soutien social empêcherait au niveau de stress d'avoir un impact négatif moins néfaste sur le bien-être en général. Enfin, les chercheurs stipulent que toutes ces méthodes pour faire face au stress s'avèrent adaptées, puisqu'elles conservent une fonction de protection et d'autorégulation pour le jeune étudiant. Autrement dit, les stratégies d'adaptation ont un rôle important dans le développement du jeune, elles permettent aux élèves de gérer leur stress d'une façon ou d'une autre, et d'ainsi, augmenter leur résilience face au stress à l'école.

L'étude longitudinale de Burke (2017), qui cherchait à analyser l'utilisation des stratégies d'adaptation centrées sur la résolution de problème sur les émotions et les stratégies d'évitement chez les jeunes à-travers le temps et leur impact, dévoile des résultats similaires à ce que révèlent Leipold, Munz et Michele-Malkowsky (2019). Premièrement, il est clair que les stratégies d'adaptation utilisées influencent les niveaux d'anxiété et de dépression chez les jeunes et que les jeunes tendent à choisir différents types de stratégies en vieillissant. À titre d'exemples, il semble que les stratégies d'adaptation centrées sur les émotions ne soient pas

adaptées chez les adolescents étant donné qu'elles sont associées à un taux plus élevé de symptômes dépressifs et anxieux, alors que cela est moins vrai pour les jeunes adultes qui les utilisent. De la même façon, les stratégies d'adaptation centrées sur la résolution de problèmes réduisent davantage ces symptômes chez les jeunes adultes que chez les adolescents.

De toute évidence, les trois études précédentes s'avèrent pertinentes puisqu'elles révèlent les résultats suite à des grands échantillons et qui sont représentatifs de la tranche d'âge que nous cherchons à étudier. Néanmoins, ces recherches analysent les données de personnes qui étudient à temps plein seulement, et ne prennent pas en compte les jeunes qui vivent une autre réalité (par exemple, les jeunes parents ou monoparentaux, les jeunes professionnels ou les jeunes sans emploi et n'étudiant pas). Dans Burke (2017), une autre limite consiste au fait que l'échantillon comprend uniquement des jeunes vivant en milieu rural de l'état du New Hampshire, c'est-à-dire de villages reconnus comme étant considérablement plus pauvres selon les statistiques et où la population a recours à beaucoup moins de ressources que dans les villes. Cela est donc à se demander si le niveau de pauvreté et le manque de ressources amènent les jeunes à utiliser d'autres stratégies de *coping* pour faire face aux difficultés. Il faut préciser que les chercheurs nomment la complexité des relations entre l'utilisation des stratégies de *coping* et les niveaux de bien-être des jeunes. Il s'agit là de dynamiques complexes influencées par de nombreux facteurs et qui demandent à être étudiées davantage et sur des périodes de temps plus longues (Burke, 2017; Leipold, Munz et Michele-Malkowsky, 2019; Mahmoud et *al.*, 2012).

Une étude révèle que les jeunes adultes âgés de 15 à 29 ans vivant de la détresse psychologique seraient plus enclins que les personnes âgées entre 30 et 64 ans à se tourner vers des ressources informelles comme un membre de la famille, un ami ou un professeur pour en parler (Bordeleau et Joubert, 2017). De plus, plusieurs études démontrent les liens entre une santé mentale fragilisée et des habitudes nocives pour la santé que l'individu est plus à risque de développer. À titre d'illustration, l'étude de Sawchuk et Olatunji (2011) se penche sur les relations complexes qui existent entre l'anxiété et les comportements à risque pour la santé, précisément la consommation de tabac, d'alcool et l'inactivité physique. Les résultats démontrent une propension plus élevée chez les personnes atteintes d'anxiété à adopter ces trois comportements à risque. Cependant, ces études ne déterminent pas si les comportements adoptés

représentent une manière de s'adapter à leur situation. Souvent, ces études quantitatives n'approfondissent pas sur le motif de l'adoption de tel ou tel comportement. Ainsi, il serait intéressant de recueillir des connaissances sur les raisons qui poussent l'individu à développer une habitude, et ce, même s'il sait pertinemment qu'elle peut être nocive à long terme. Enfin, cette tendance s'observe chez les adultes en général. En l'occurrence, est-ce que cette tendance s'observe également chez les jeunes adultes présentant des symptômes d'anxiété, plus précisément ceux âgés entre 18 et 25 ans? L'étude de McConaha, McCabe et Falcon (2024) permet de répondre à ces questionnements et met justement en évidence les liens entre les stratégies d'adaptation des jeunes adultes du collégial qui ont entre 18 et 25 ans. Cette étude présente un échantillon de 250 jeunes et approfondit davantage sur les différentes stratégies d'adaptation qu'ils privilégient pour faire face au stress. Selon leurs résultats, la stratégie d'évitement pour faire face aux symptômes de dépression et d'anxiété est liée à une consommation plus accrue de l'alcool et des impacts négatifs sur leurs vies sociale et personnelle.

L'étude américaine de Buckner, Bonn-Miller, Zvolensky et Schmidt (2007), dans laquelle 159 jeunes de 18 à 26 ans ont répondu à un questionnaire, indique une corrélation positive entre la dépendance au cannabis et un niveau élevé d'anxiété sociale. En effet, les individus souffrant d'anxiété sociale seraient sept fois plus enclins à développer un trouble en rapport avec la consommation de marijuana. La recherche de Buckner et *al.* (2007) rend compte des stratégies d'adaptation poussant les jeunes adultes à consommer cette substance. Selon les résultats, l'anxiété constitue un facteur qui les pousse au départ à consommer de la marijuana. Les auteurs avancent également que si le jeune est persuadé que la consommation de cannabis est une méthode efficace pour diminuer son anxiété lors d'interactions sociales, il y a de fortes chances qu'il ne développe pas d'autres stratégies d'adaptation plus adéquates. Dans une étude taïwanaise, des propos similaires sont tenus par rapport à l'anxiété sociale et la procrastination, cette fois-ci, des étudiants universitaires. En effet, les résultats de Ko et Chang (2019) démontrent que les étudiants chinois présentant de l'anxiété avaient tendance à démontrer moins de résilience et à procrastiner davantage. Bien que ces études comportent l'avantage de présenter un vaste échantillon de jeunes adultes, il ne faut pas oublier qu'elles ont pris place dans un autre contexte culturel du Québec, qui peut présenter à la fois des similitudes et des différences

importantes. De plus, retenons qu'elles évoquent des comportements adoptés par les jeunes qui vivent avec de l'anxiété sociale très précisément, et non d'autres types de troubles anxieux.

Dans un contexte culturel un peu plus rapproché du Québec, les auteurs français Sordes-Ader, Esparbes-Pistre et Tap (1997) analysent les stratégies de *coping* de 566 adolescents âgés de 13 à 20 ans. L'objectif de cette étude était de savoir quelles stratégies de *coping* utilisaient les adolescents français face à des situations stressantes. Pour ce faire, les chercheurs ont bâti une échelle comportant 12 stratégies de *coping*. Les résultats font ressortir des différences entre les stratégies utilisées par les garçons ou par les filles. Ainsi : « Les premiers développent plus fréquemment les stratégies de contrôle et de refus, tandis que les filles utilisent de préférence le soutien social et le retrait (en particulier le repli dans l'imaginaire et l'envahissement émotionnel) » (p. 132). Un autre constat pertinent ressort de cette recherche : entre l'âge de 13 à 20 ans, les stratégies préférées changent. Par exemple, plus l'adolescent vieillit, plus il utilise des stratégies de contrôle et de recherche de soutien émotionnel pour gérer le stress, et moins il utilise la stratégie de retrait et l'envahissement émotionnel. Autrement dit, les différences entre les stratégies utilisées par chacun de sexes tendent à se rapprocher avec l'âge. Cette étude demeure pertinente puisqu'elle met en évidence comment diffèrent les stratégies d'adaptation au stress selon le sexe et l'âge des jeunes. Par contre, il est à se questionner si elles peuvent s'appliquer à une population légèrement plus âgée (entre 18 et 25 ans) et si elles représentent toujours la réalité.

Leclerc (1996), quant à lui, a procédé à une étude longitudinale auprès de 96 jeunes adultes québécois atteints de troubles mentaux et ayant été hospitalisés en psychiatrie dans l'un des quatre hôpitaux participants de la région Mauricie-Bois-Francs. Le but premier de sa recherche consistait à évaluer en entrevue les liens entre leur soutien social, leur perception du stress vécu, leur détresse psychologique et leurs stratégies de *coping* lors du congé de l'unité de psychiatrie. Ses conclusions renseignent d'une part sur l'importance d'un soutien social satisfaisant aux yeux des jeunes questionnés pour qu'ils perçoivent moins de stress négatif. Ainsi, un lien entre le soutien social et le niveau de détresse psychologique est démontré. D'autre part, il semblerait que le type de *coping* utilisé (comme les stratégies centrées sur le problème, sur les émotions ou sur la restructuration cognitive) n'ait pas de lien direct avec ces variables.

L'auteur explique cela en ces termes : « [...] [L]a disponibilité du soutien social, le *coping* ciblant l'appréciation cognitive et la perception du stress sont les seules variables à avoir un effet direct sur la détresse qui, elle, influence le potentiel de réadaptation » (p. 68). En bref, cette étude apporte une nuance importante quant à la façon dont s'adaptent les jeunes à un obstacle stressant qui survient dans leur vie et cela dépend grandement de leur soutien social, de leurs propres perceptions de stress et du type de stratégie de *coping* choisi. Néanmoins, elle contient quelques limites quant à la généralisation de ses résultats à la situation des jeunes adultes anxieux de 16 à 25 ans d'aujourd'hui. En effet, elle date de plus de 20 ans et son échantillon est composé de personnes hospitalisées pour divers troubles mentaux âgées en moyenne de 27 ans. Cet écrit ne se concentre donc pas sur les troubles anxieux et analyse une population légèrement plus âgée que celle visée par notre recherche, et qui vit des difficultés importantes si elles sont hospitalisées pour des troubles mentaux.

L'étude de Green-Davis, qui date de 2021, permet l'acquisition de connaissances plus récentes sur l'impact du soutien social et des stratégies d'adaptation choisies sur les niveaux d'anxiété et de dépression. Cette recherche canadienne dénombre 323 participants, tous étudiants à temps plein âgés entre 18 et 21 ans. Les résultats démontrent que, lorsqu'ils sont négatifs, les stratégies d'adaptation et le soutien social, deviennent des facteurs de prédiction quant au développement de symptômes anxieux et dépressifs chez les jeunes adultes. L'utilisation de stratégies d'adaptation mésadaptées contribue à monter le niveau de dépression et à diminuer le soutien des proches. À l'inverse, les stratégies d'adaptation considérées comme adaptées sont associées à plus de soutien social. À la lumière de la littérature, il apparaît évident que le choix des stratégies d'adaptation influencent significativement le niveau de bien-être des jeunes adultes en général, que ce soit au niveau du soutien social ou des symptômes anxieux ou dépressifs. Il serait intéressant de se pencher plus précisément sur les perceptions qu'ils ont qui influencent leur choix de stratégies d'adaptation. Il serait également fort intéressant de connaître davantage quels sont les comportements qu'ils considèrent comme étant adaptés ou aidants ou mésadaptés ou non aidants.

En conclusion, alors que seule l'étendue des troubles anxieux et leurs conséquences justifient la pertinence de poursuivre les recherches sur le sujet, le survol des écrits sur l'anxiété

vécue par les jeunes adultes révèle quelques lacunes sur les écrits consultés. En effet, plusieurs écrits font état de la vulnérabilité accrue des jeunes adultes à l'égard de l'anxiété, mais rares sont ceux qui nous renseignent sur la manière dont ils y font face au quotidien de façon concrète. Par ailleurs, la recension des quelques recherches consultées qui abordent la façon dont les jeunes s'y adaptent ne nous permet pas de projeter leurs résultats sur la population à l'étude, soit les 18 à 25 ans. Les recherches recensées sont d'ordre quantitative et mesurent la corrélation entre plusieurs données, sans réellement entrer dans les détails de ce que vivent les jeunes adultes en lien avec leur anxiété. Les catégories de stratégies d'adaptation privilégiées sont connues, mais ne sont pas décrites de manière à comprendre le vécu de la personne anxieuse ni ce qui influence son choix de stratégie d'adaptation. En dépit de cette limite, les études consultées traitent pour la plupart de jeunes adultes qui sont encore aux études. Or, qu'en est-il des études sur l'anxiété des jeunes qui n'ont pas nécessairement le statut d'étudiant? Est-ce que les étudiants représentent une catégorie plutôt homogène ou au contraire, sont-ils plutôt une catégorie hétérogène, ce qui nous empêcherait d'étendre les résultats des recherches existantes aux jeunes dans d'autres situations? Enfin, certaines études sont peu récentes et il est à se demander si elles réussissent à représenter fidèlement la réalité des jeunes anxieux en date d'aujourd'hui.

### 2.3 La question de recherche

Dans le cadre de ce mémoire, la question de recherche suivante sera élucidée : *Comment les jeunes adultes de 18 à 25 ans s'adaptent-ils à l'anxiété qu'ils vivent?* Cette question de recherche vise d'abord à mettre à l'avant-plan l'expérience personnelle de jeunes adultes aux prises avec une problématique d'anxiété et ce, qu'elle soit diagnostiquée ou non. Au cours de la recherche, les propos des jeunes, experts de leur vécu, serviront à élargir la compréhension de cette problématique de plus en plus répandue. Or, aux fins d'intervenir précocement, efficacement et adéquatement, des connaissances plus poussées sur leur façon de s'adapter à l'anxiété au quotidien demeurent primordiales. Enfin, il est également souhaité que cette recherche alimente la réflexion des intervenants de première ligne, c'est-à-dire les professeurs et les intervenants sociaux, mais aussi de tous les acteurs de la société sur la façon d'aborder et d'intervenir auprès des jeunes adultes aux prises avec de l'anxiété (Veilleux et Molgat, 2010).



## CHAPITRE III

### LE CADRE CONCEPTUEL

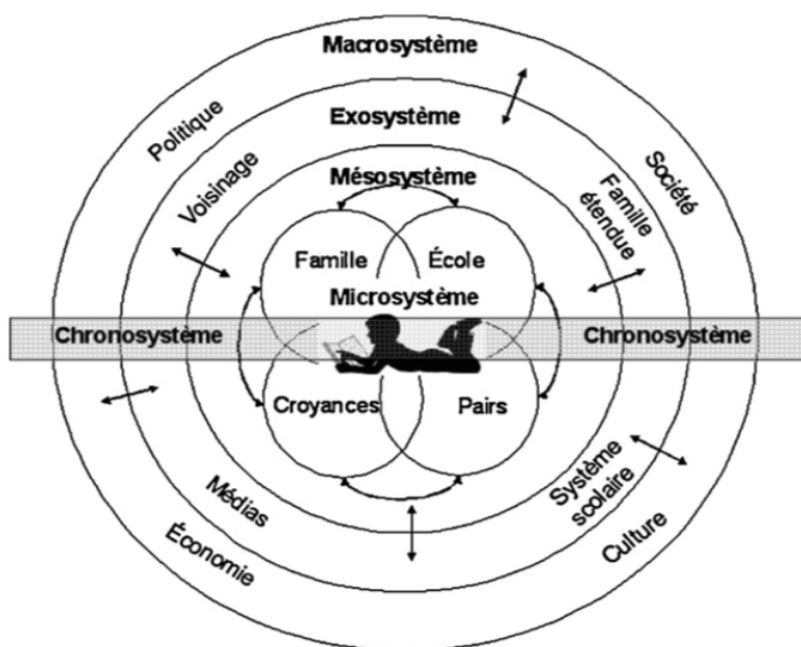
#### 3.1 Le modèle écologique de Bronfenbrenner (1979)

Le premier cadre conceptuel utilisé comme trame de fond dans le présent mémoire de recherche est le modèle écologique du psychologue Urie Bronfenbrenner. Ce dernier élabore ce modèle en 1979, alors qu'il travaille sur une théorie du développement de l'enfant. La conception du développement de Bronfenbrenner constitue l'une des prémisses du modèle écologique. Premièrement, le développement humain ne peut être perçu autrement que comme le résultat d'une dynamique continue et changeante entre l'individu et son environnement. Autrement dit, l'adaptation constante de l'être humain à son environnement lui permet de se développer et aussi d'influencer à son tour l'environnement. En bref, l'approche écologique analyse l'individu dans son environnement et considère que les deux sont inséparables et interdépendants. De plus, ses interactions avec ce qui l'entoure représentent le moteur de son évolution. Ainsi, la signification qu'il donne au monde extérieur joue un rôle majeur dans cette dynamique de changement (Tremblay, Lizotte, Lanciault et Thibault, 2015; Boulanger, 2014).

Dans le même ordre d'idées, le contexte et les personnes qui l'entourent deviennent des éléments clés de son développement. C'est pourquoi Bronfenbrenner détermine six contextes physiques et sociaux, appelés des niveaux de système, dans lesquels se développe l'individu : l'ontosystème, le microsystème, le mésosystème, l'exosystème, le macrosystème et le chronosystème (Tremblay et *al.*, 2015). L'ontosystème représente les caractéristiques spécifiques de l'individu (âge, sexe, habilités, etc.). Quant au microsystème, il constitue les différentes sphères dans lesquelles évolue directement l'individu et comprend par exemple ses milieux de vie comme le travail, sa famille, son école. Le mésosystème se définit par les interactions entre les microsystèmes précités. Il ne s'agit pas d'un lieu physique mais plutôt d'un espace où se crée des dynamiques relationnelles. Le mésosystème est représenté par les relations entre divers systèmes distincts. Par exemple, les relations entre sa famille et son école, deux microsystèmes différents, illustrent un mésosystème. Par la suite, alors que l'exosystème se

forme de l'ensemble des structures sociales où des décisions sont prises et influencent la vie de l'individu en son absence (par exemple, le gouvernement, un conseil d'administration, etc.), le macrosystème fait référence à l'ensemble des valeurs et des normes d'une société. Finalement, le chronosystème représente le concept du temps et de l'espace. En d'autres mots, il se réfère aux différentes étapes de la vie d'une personne (Tremblay et *al.*, 2015). Enfin, ces systèmes représentent tous des milieux qui s'influencent mutuellement. La figure 1 ci-dessous est utilisée afin de fournir un support visuel aux explications précédentes.

**FIGURE 1: La personne selon l'approche écologique**



**Source :** Charras et *al.* (2012, p. 356)

Ce modèle paraît comme une trame de fond très adéquate dans le cadre de ce mémoire de recherche. D'abord, elle permet de concevoir le jeune adulte anxieux dans sa globalité, et non seulement selon une vision pathologisante. En effet, ce cadre théorique demande d'observer la problématique d'anxiété selon le contexte dans lequel elle se développe. Autrement dit, le rôle majeur de tous les systèmes l'entourant et des relations entre eux doivent être pris en compte. L'analyse de l'anxiété ne peut pas être isolée aux seuls symptômes cliniques. Dans cette optique, sonder les perceptions du jeune adulte sur leur expérience en lien avec l'anxiété devient

une étape élémentaire à la compréhension de son vécu. En réalité, l'anxiété est fortement reliée à des pensées erronées et donc, à la signification que donne l'individu à ce qui l'entoure. Conséquemment, l'étudiante-chercheuse ne peut pas comprendre cette problématique dans toute sa profondeur sans saisir les perceptions du jeune dans toutes ses sphères de vie. Par exemple, si l'anxiété vécue par l'étudiant provient de la pression de performer à l'école, on pourra comprendre que la problématique de l'anxiété s'imbrique dans des relations complexes entre plusieurs systèmes : L'ontosystème (si l'élève est une fille, son sexe constitue un facteur de vulnérabilité à l'anxiété), le microsystème (école), le mésosystème (lien entre l'élève et ses professeurs ou ses amis à l'école), l'exosystème (la structure scolaire qui demande d'avoir au moins 60 % pour passer un examen), le macrosystème (l'éducation est une valeur forte de la société québécoise, qui pousse le jeune à être valorisé à travers celle-ci) et, enfin, le chronosystème (par exemple, l'élève n'a pas réussi à obtenir son diplôme en même temps que ses pairs en raison de ses difficultés, et a transité vers l'Éducation des adultes). Autrement dit, ce modèle permet de situer plus largement les causes de l'anxiété en considérant l'impact des normes et des structures sociales. La consultation de la figure ci-dessus favorise la compréhension de cet exemple. En deuxième lieu, comme l'indique Boulanger (2014), la conception du développement de l'être humain de Bronfenbrenner rejoint grandement le concept d'adaptation, ce qui constitue l'objet d'étude de ce mémoire. Au risque de nous répéter, le modèle écologique évoque le développement comme étant le résultat de l'interaction entre les différents systèmes. L'individu réagit alors aux changements extérieurs qui proviennent de ces milieux et tente de s'y adapter. Il a aussi le pouvoir de transformer son environnement à son tour, puisque ce modèle tient compte aussi de l'influence des individus sur les différents systèmes. Ce modèle permet donc d'analyser ces changements ou ces processus d'adaptation en abordant les différents facteurs qui les ont encouragés. Il devient pertinent d'utiliser ce modèle d'analyse en travail social puisqu'il permet de mettre en lumière à la fois toutes les «forces» externes qui influencent la personne ainsi que toutes les ressources qui l'entourent sur lesquelles elle peut s'appuyer pour s'aider et ainsi, regagner du pouvoir d'agir (*empowerment*) en transformant son environnement. C'est le rôle du travailleur social de les faire ressortir et de les nommer à la personne aidée afin qu'elle puisse d'abord prendre conscience de l'impact de son environnement pour ensuite utiliser ses ressources pour se sortir d'une situation non voulue.

### 3.2 La théorie de l'adulte émergent de Arnett (2000)

Le concept de l'adulte émergent fait partie du cadre conceptuel de ce mémoire et découle de la théorie de l'adulte émergent. Le psychologue Jeffrey Jensen Arnett, spécialisé en psychologie du développement, a élaboré cette théorie dans les années 2000 (Arnett, 2000; Arnett, 2004). Cette dernière préconise que les jeunes adultes âgés entre 18 et 29 ans représentent une catégorie populationnelle distincte au niveau démographique, mais également sur le plan de leurs perceptions personnelles. Elle prône que plusieurs caractéristiques de cette étape de vie rendent les jeunes dans cette tranche d'âge plus instables, avides de nouvelles découvertes et en quête d'identité, ce pourquoi ils seraient plus vulnérables. Selon Arnett (2000), bien que la tranche d'âge de cette étape de vie varie selon les pays et les cultures, elle se situe entre 18 et 25 ans dans les pays modernisés. Il stipule que cette étape se caractérise par l'exploration des possibilités dans plusieurs sphères de la vie. Il s'agit donc d'une phase de découvertes, d'instabilité et d'ambiguïté identitaire (Arnett, 2000 ; Moulin, 2014). À titre d'illustration, les jeunes questionnés dans l'étude de Moulin (2014) admettent qu'ils ne se sentent ni adolescents, ni tout à fait adultes. Cette étude comparative entre le Québec et la France met en évidence le rôle des institutions dans la conception sociale de l'adulte dans cette phase. Par exemple, le soutien financier des familles françaises aux étudiants, qui perdure jusqu'à un âge plus avancé que pour les jeunes du Québec, permet de retarder leur entrée sur le marché du travail. Lorsqu'interrogés, les étudiants français étaient donc moins enclins que les étudiants québécois à se considérer comme un adulte à part entière, puisqu'ils ne subviennent pas financièrement à leurs besoins. Dans cette volonté de se découvrir, d'expérimenter et de devenir plus indépendants, les jeunes adultes sont souvent amenés à jouer plusieurs rôles sociaux à la fois. Durant cette période, ils préservent cependant un certain degré de dépendance face à leurs parents, en particulier au niveau financier et de leur besoin du soutien émotionnel. Selon cette théorie, les jeunes adultes sont en quête d'autonomie, tout en gardant un certain degré de dépendance au niveau financier et du soutien émotionnel.

En raison de leur âge, il appert donc que la population des jeunes adultes vit une transition importante développementale qui leur demande de prendre des décisions et de s'adapter dans plusieurs sphères de vie à la fois : partir du nid familial, faire le choix d'une

orientation professionnelle, développer des relations avec un partenaire de vie ou de nouveaux amis, collègues et patrons. Cette transition marque la transformation de l'adolescent à l'adulte et correspond également à une étape où il est plus probable qu'émergent les troubles de santé mentale (Vezeau, Rainville et Gingras, 2019). On remarque d'ailleurs un niveau de détresse psychologique élevé chez les jeunes adultes (Esparbès, Bergonnier et Cazenave, 2015; Gosselin et Ducharme, 2017; Vezeau, Rainville et Gingras, 2019).

De surcroît, les propos de Arnett (2000) ont été en partie confirmés par plusieurs chercheurs qui ont fait des études quantitatives sur les comportements à risque des jeunes adultes. En fait, Arnett (2000) soulève que ceux-ci correspondent à une autre caractéristique spécifique des adultes émergents : l'adoption de comportements à risque pour la santé tend à culminer durant cette période. Selon sa théorie, la recherche de sensations et d'expériences nouvelles avant de s'établir dans une vie plus sérieuse, typique de cet âge, pourrait expliquer pourquoi ils sont les plus susceptibles d'adopter ce type de comportement.

Enfin, le choix de cette théorie paraît évident, puisque le psychologue s'intéressait particulièrement à la tranche d'âge qui sera étudiée. Par la suite, elle présente les 16 à 25 ans comme une population bien à part, qui ne pense et qui n'interagit pas de la même façon que les autres populations. Cela dit, elle justifie la nécessité de puiser des connaissances sur leur façon de concevoir le monde et de s'y adapter.

### 3.3 Le concept de coping ou les stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman

Un dernier concept important qui servira comme cadre conceptuel dans notre recherche correspond au concept de *coping*, connu en français sous le nom des stratégies d'adaptation. Ce concept a été élaboré par les chercheurs Lazarus et Folkman (1984). Ces chercheurs ont proposé la définition du *coping* la plus admise dans le monde scientifique (Bluteau, 2017). Ce concept se définit comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux déployés [par un individu] pour gérer des exigences internes et/ou évaluées comme excédant ses capacités » (Folkman et Lazarus, 1984, p. 141).

Selon leurs travaux, les stratégies d'adaptation qu'une personne choisit de mettre en place pour faire face à un évènement dans sa vie sont dictées par la perception qu'elle a de cet évènement. Autrement dit, il existe un lien étroit entre les perceptions de l'individu et la façon dont il s'adapte à une situation stressante (Bluteau, 2017; Lazarus et Folkman, 1984).

Ce choix de stratégie d'adaptation se fait selon un processus mental, appelé la double évaluation, durant lequel l'individu évalue d'abord la situation qui lui arrive, pour ensuite faire l'analyse de ses capacités d'adaptation pour l'affronter (Paulhan, 1992). Dans la mesure de ses capacités, la personne prend donc en compte l'ensemble de ses ressources disponibles pour faire face à la situation difficile, soient ses ressources matérielles, physiques, psychologiques et sociales (Bluteau, 2017). Dans ce contexte, les différents facteurs de protection qui se trouvent dans l'environnement social de la personne influencent grandement sa réponse comportementale et psychologique vis-à-vis de l'évènement stressant.

Toujours selon le modèle de Folkman et Lazarus (1984), il y aurait deux façons de gérer une situation stressante ou problématique : soit la corriger ou bien l'éliminer. Pour ce faire, l'individu peut choisir d'être proactif en prenant une ou des actions concrètes pour affronter son problème, comme étudier très fort pour un examen pour éviter un échec (nommé le *coping* centré sur le problème). Il peut également choisir de mettre son énergie à gérer les effets de cette situation sur son niveau de stress et sur ses émotions (appelé le *coping* centré sur les émotions). À titre d'illustration, ce type de stratégies est mis en place quand l'individu décide de travailler sur ses perceptions, sur l'acceptation de l'évènement ou quand il recherche un support émotionnel dans son réseau social. Une forme répandue de *coping* centré sur les émotions consiste en l'évitement. Par exemple, l'évitement est utilisé lorsqu'une personne nie le problème ou tente d'oublier le stress qu'il cause en consommant une substance toxique (drogues, médicaments ou alcool) (Alipour, Hashemi, Babapour et Tousi, 2010; Bluteau, 2017; Chapelle, 2018; Folkman et Lazarus, 1984).

Le concept de *coping* de Lazarus et Folkman devient particulièrement intéressant pour cette recherche en travail social, étant donné qu'elle vise à mettre l'accent sur les stratégies d'adaptation choisies par les jeunes adultes pour faire face à l'anxiété qu'ils vivent. On choisit donc de prendre un angle différent de la victimisation de la personne qui subit un trouble de

santé mentale. Au contraire, il s'agit de considérer l'anxiété comme un élément naturel et normal de la vie du 20<sup>e</sup> siècle et de positionner l'individu en tant qu'acteur social proactif, autodéterminé et capable de faire des choix pour lui-même, ayant donc aussi le pouvoir de s'adapter à une situation anxiogène. Les stratégies d'adaptation ont donc pour but de rééquilibrer l'individu par rapport à son niveau de souffrance, qui est subjectif (Bluteau, 2017). Au point de vue moral, une autre personne ne peut donc pas juger de la qualité de la stratégie d'adaptation, puisqu'à l'origine, elle sert à atténuer la souffrance humaine. Évidemment, certaines stratégies d'adaptation seront perçues comme étant positives et efficaces pour réellement faire face à l'anxiété, alors que d'autres seront considérées négatives ou bien non aidantes. La nature de la stratégie d'adaptation choisie est cependant déterminée par la personne elle-même, qui juge en fonction de son expérience personnelle et des effets de son utilisation. Enfin, selon cette perspective, le stress n'est pas considéré comme étant mauvais, mais plutôt comme un moteur pour l'être humain qui vise à s'adapter et à évoluer (Bluteau, 2017). Il est néanmoins reconnu qu'à long terme, l'exposition continuelle au stress combinée à des stratégies d'adaptation non efficaces peuvent contribuer au développement d'un problème de santé mentale (Bluteau, 2017). Il sera donc intéressant d'analyser l'expérience et les perceptions de l'anxiété vécue par les jeunes adultes selon cette optique.

## CHAPITRE IV

### LA MÉTHODOLOGIE

#### 4.1 Les éléments de méthodologie

Pour cette étude, un devis de recherche qualitative exploratoire a été utilisé. Ce devis était un choix adéquat puisque la recherche consiste à recueillir des données détaillées sur l'expérience personnelle des jeunes adultes souffrant d'anxiété. Dans cette visée, l'interprétativisme sera logiquement choisi comme paradigme (Avenier et Gavard-Perret, 2012; Gauthier, 2010). En effet, dans ce paradigme, la chercheuse fait partie intégrante de la recherche et approfondit ses connaissances sur l'univers complet du jeune adulte par rapport à son anxiété et à ses stratégies d'adaptation, en tentant de comprendre sa réalité et ses perceptions. Autrement dit, elle n'entrevoit pas une hiérarchie entre elle et le jeune adulte. Au contraire, elle considère que chacun possède une réalité distincte et que le jeune en est le propre expert. L'étudiante-chercheuse considère le jeune adulte comme une personne entière et ne le réduit pas à sa condition pathologique (Veilleux et Molgat, 2010).

Il était souhaité d'obtenir un échantillon entre huit à douze jeunes sélectionnés parmi des volontaires, dans le but d'obtenir un échantillon assez large et varié. Pour pouvoir participer à la recherche, les participants devaient répondre aux critères d'inclusion suivants : avoir entre 18 à 25 ans, ressentir des symptômes d'anxiété de façon persistante (soit en intensité, soit en durée), pouvoir s'exprimer clairement en français et vouloir partager son opinion sur son expérience personnelle. Dans le but de répondre au principe d'hétérogénéité, il est primordial de compter sur des volontaires ayant des parcours et des profils diversifiés (Gouvernement du Canada, 2010). Ainsi, la sélection des participants s'est faite avec l'intention d'avoir un échantillon assez hétérogène. Pour ce faire, des questions préalables ont été posées aux volontaires. À titre d'exemples, voici quelques questions posées dans le but d'avoir un échantillon formé de jeunes différents : Êtes-vous présentement aux études à temps plein ou à temps partiel ou bien sur le



marché du travail ou en recherche d'emploi ? Êtes-vous natif du Québec ou de la région de l'Outaouais? Avez-vous grandi dans un milieu aisé ou moins nanti? Avez-vous des enfants? Avez-vous ou non un diagnostic de santé mentale ?

Pour constituer un tel échantillon, plusieurs méthodes d'échantillonnage ont été privilégiées. D'abord, le réseau professionnel de la chercheuse a été mis à contribution. En effet, les contacts professionnels du milieu scolaire des Centres d'Éducation des adultes des Portages-de-l'Outaouais (CÉAPO) a grandement facilité l'accès à des jeunes adultes volontaires. Par exemple, il a été demandé aux techniciennes en travail social de ces écoles de cibler des élèves qui vivent avec une problématique d'anxiété pour qu'elles leur remettent les coordonnées de la chercheuse. Les Centres des adultes à Gatineau, secteur Hull, ont donc constitué un premier milieu de recrutement. De plus, comme elle travaille en tant qu'intervenante auprès de jeunes adultes, l'étudiante-chercheuse s'est également servi du bouche-à-oreille ou de la méthode boule-de-neige dans son milieu de travail pour recueillir des volontaires, tout en s'assurant de ne pas recruter des jeunes auxquels elle procurait des services. Elle a parlé de son projet de recherche à plusieurs intervenants travaillant dans différents organismes communautaires qui œuvrent auprès des jeunes en vue d'attirer des jeunes de plusieurs milieux. En second lieu, un avis de recrutement diffusé à l'Université du Québec en Outaouais (UQO) a permis d'attirer des volontaires du niveau universitaire. Le milieu scolaire de l'étudiante-chercheuse est donc devenu un deuxième lieu de recrutement. Finalement, neuf jeunes ont manifesté leur intérêt pour participer à cette recherche. Finalement, comme ils répondaient tous aux critères de sélection, tous les jeunes s'étant portés volontaires ont été sélectionnés.

L'outil de collecte de données qualitatives le plus adapté pour arriver aux fins de cette recherche constitue l'entrevue individuelle semi-dirigée. Le choix s'est arrêté sur cet outil pour diverses raisons. D'abord, cette méthode de collecte de données s'applique bien à un petit échantillon et respecte les principes véhiculés par une épistémologie interprétative de la recherche, visant à comprendre le sens que donnent les personnes aux événements qui leur arrivent et aux éléments qui les entourent (Avenier et Gavard-Perret, 2012; Gauthier, 2010). Dans cette perspective, l'entrevue semi-dirigée, qui laisse la place au jeune interviewé pour approfondir sur son univers personnel, demeure l'outil de collecte de données qui permet le plus

d'acquérir un savoir juste sur la question de recherche (Avenier et Gavard-Perret, 2012). Autrement dit, il permet d'orienter les réponses du participant de la recherche, tout en lui laissant la place pour exprimer ses perceptions, ses émotions et ses opinions en lien avec le sujet étudié (Laforest, Bouchard et Maurice, 2011).

Les entrevues ont toutes été menées entre le 23 décembre 2020 et le 3 mars 2021. Pendant cette entrevue qui dure entre 60 et 90 minutes, un protocole d'entrevue préparé à l'avance a servi de guide à la chercheuse. Les questions posées aux jeunes rencontrés concernaient principalement l'anxiété qu'ils vivaient, leurs symptômes, les situations qui la déclenchaient, ainsi que les moyens ou les stratégies qu'ils utilisaient pour réussir à les gérer. Des exemples de ces questions seront données dans la partie des résultats. Il est également possible de consulter le canevas d'entrevue utilisé lors des entrevues en annexe 3. Les participants de la recherche pouvaient faire le choix de passer l'entrevue virtuellement ou au local emprunté par la chercheuse pour effectuer ses entrevues. L'application de rencontre virtuelle *Teams* a été utilisée pour les entrevues menées virtuellement.

Suite à l'entrevue, l'étudiante-chercheuse a effectué la transcription des verbatim afin de pouvoir analyser leur contenu. Les verbatim ont été transcrits avec l'aide du logiciel *Word* de *Microsoft Office*. La stratégie d'analyse retenue est l'analyse qualitative de contenu. La méthode d'analyse de contenu a pour objectif d'élucider la réelle signification des réponses recueillies lors des entrevues. Comme l'affirme bien L'Écuyer (1990) :

En somme, par ce procédé le chercheur tente de découvrir ce que l'information analysée signifie, ce que l'auteur du message a voulu dire exactement, non pas par rapport à l'interprétation subjective du chercheur, mais bien par rapport au point de vue de l'auteur même du message. (p. 14)

Durant toutes les étapes du travail de recherche, la chercheuse doit donc porter une attention particulière à ses propres biais par rapport au sujet. Son interprétation des données doit tenir compte à la fois de l'importance de l'objectivité tout en représentant fidèlement la subjectivité des propos des participants (Wandlin, 2007).

L'analyse de contenu consiste à examiner attentivement les réponses obtenues pendant les entrevues et à extraire les éléments les plus importants. Cela s'effectue en trois étapes distinctes. Premièrement, toutes les données ont été rassemblées dans des documents *Word* et relues dans leur ensemble. Deuxièmement, les informations les plus pertinentes ont été sélectionnées et classées avec l'aide d'une grille de codification. Cette grille de codification, qui peut être consultée en annexe 4, a été concrétisée à l'aide du logiciel *Word* de *Microsoft Office*. Un tableau de conceptualisation y a été conçu pour faciliter l'analyse de l'entièreté des thèmes et des sous-thèmes qui reviennent dans le discours des jeunes interviewés (Côté, Lemay, St-Amand et Simard, 2009). Pour identifier un thème, il faut que la chercheuse examine sa pertinence en relisant les verbatim (ou données). Il suffit de faire ressortir l'information qui est fondamentale dans ce que nous disent les jeunes (Paillé et Mucchielli, 2016). L'importance d'un propos ou d'une information se mesure, par exemple, selon la fréquence à laquelle il revient dans les réponses des participants ou par l'intensité des conséquences perçues par l'individu qui le raconte (Laforest, Bouchard et Maurice, 2011). Une première analyse des données a donc permis de les catégoriser dans les thèmes et sous-thèmes qui en ressortaient. Enfin, les données repérées comme étant les plus pertinentes ont été analysées afin d'en tirer des résumés concluants. Cette troisième étape consiste donc en une analyse plus approfondie aussi appelée l'interprétation des résultats. Elle vise à faire des liens entre les données, les différents thèmes identifiés ainsi que des hypothèses avancées en vue de répondre en partie ou entièrement à notre question de recherche (Laforest, Bouchard et Maurice, 2011; Savoie-Zajc, 2000; Wanlin, 2007).

#### 4.2 Les considérations éthiques

Afin d'assurer la rigueur au niveau éthique, la présente recherche a été soumise au comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais. Bien entendu, comme il s'agit d'une recherche auprès d'êtres humains, plusieurs questions éthiques doivent être considérées, entre autres, au niveau du consentement, de la confidentialité et du conflit d'intérêt. Premièrement, la chercheuse s'est assurée de répondre aux critères du consentement libre et éclairé. Pour ce faire, elle a expliqué, lors du premier contact avec le jeune volontaire, le but de cette recherche, ses étapes et ce qu'il devait faire concrètement. Le jeune a également été avisé qu'il est permis de retirer son consentement à tout moment et à n'importe quelle étape de la

recherche, et ce, sans aucun préjudice. Avant l'entrevue, un formulaire de consentement a été lu au jeune à voix haute et signé. Pour les entrevues qui ont eu lieu virtuellement, le formulaire de consentement était envoyé au participant par courriel, imprimé et signé, puis renvoyé à l'étudiante-chercheuse par courriel et ce, préalablement à l'entrevue. Lors de l'entrevue de sélection des participants, la chercheuse a fourni un document explicatif de la recherche aux jeunes avec ses coordonnées, afin qu'ils puissent s'y référer et l'appeler s'ils ont des questions.

La chercheuse s'est également assurée que les informations partagées sont restées confidentielles, en anonymisant tous les documents contenant des données personnelles (Gauthier, 2010). Deuxièmement, les documents comportant des données confidentielles ont été entreposés dans des fichiers de son ordinateur sécurisés par un mot de passe. Par exemple, les verbatim ne sont accessibles qu'avec un mot de passe connu uniquement de la chercheuse. Le jeune a été mis au courant de l'obligation de confidentialité qui lie les étudiants-chercheurs et leur directeur de recherche.

Enfin, la chercheuse a fait attention de ne pas sélectionner des participants pour lesquels leur participation à la recherche susciterait un conflit d'intérêt. Elle s'est assurée de n'avoir aucun lien professionnel ou personnel avec les jeunes interviewés. Par exemple, elle n'a pas recruté des participants qui ont reçu son aide professionnelle comme intervenante au cours de la dernière année. De plus, les objectifs de la recherche sont répétés lors de l'entrevue de sélection et au début de l'entrevue dans le but d'assurer une bonne compréhension du jeune quant aux attentes et rôles du jeune et de la chercheuse.

Pour finir, dans la visée de la reprise du pouvoir des individus plus vulnérables, une carte-cadeau d'une valeur de 15 \$ est remise au jeune en échange de son temps pour l'entrevue. Dans la même visée, il a été pertinent de remettre un document indiquant les ressources d'aide locales pour la problématique de l'anxiété à la fin de l'entrevue.

## CHAPITRE V

### LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

#### 5.1 Description de l'échantillon

Ce mémoire de maîtrise porte sur les stratégies d'adaptation développées chez les jeunes entre 18 et 25 ans pour faire face à l'anxiété qu'ils vivent. Dans le cadre de ce projet de recherche, neuf jeunes ont été interviewés. La prochaine section décrit les caractéristiques des jeunes qui ont été interviewés.

Les neuf (n=9) jeunes sont Canadiens et parlent le français comme première langue. Ils ont entre 21 et 25 ans, la moyenne d'âge se situant à 22,3 ans. Sur ces neuf jeunes, le tiers sont des garçons (3 sur 9) et les deux tiers sont des filles (6 sur 9). La présence de plus de filles dans l'échantillon pourrait s'expliquer par la plus grande prévalence des troubles anxieux chez les femmes, comparativement aux hommes, dans la population canadienne tel que le révèlent les études statistiques (Institut de la statistique du Québec, 2015). Il se peut aussi que les filles ont eu plus d'intérêt à participer à cette recherche et à partager leur expérience.

Les études à temps plein représentent l'occupation principale de sept participants sur neuf. Parmi ces derniers, six occupent un emploi en plus d'étudier. Le travail représente la principale occupation pour deux participants, dont l'un est professionnel et l'autre occupe un emploi temporaire et considère retourner aux études sous peu. Sept participants sur neuf se disent moyennement, assez ou très satisfaits de leur occupation principale, alors que deux jeunes déclarent être peu ou pas du tout satisfaits de leur occupation principale.

Par rapport au niveau d'éducation, la majorité des jeunes détiennent un diplôme d'études secondaires (7 sur 9). Deux jeunes sur neuf n'ont pas terminé leurs études secondaires, quoique l'un d'entre eux est en voie d'y parvenir. Le tiers (3 sur 9) sont en train de poursuivre des études collégiales alors qu'un autre tiers des jeunes (3 sur 9) sont présentement inscrits dans un

programme universitaire (baccalauréat). Un seul jeune a terminé un diplôme universitaire de deuxième cycle.

Tous les jeunes considèrent avoir grandi dans un milieu aisé (considéré comme étant dans la classe moyenne), sauf une participante qui considère avoir grandi dans un milieu moins nanti. Cinq participants sur neuf estiment que leur revenu annuel est suffisant pour répondre à leurs besoins, alors que les quatre autres le considèrent insuffisant. La majorité des jeunes interviewés vivent chez leurs parents (6 sur 9) et trois vivent en appartement (deux vivent seuls et un vit avec son partenaire).

En résumé, l'échantillon qui a servi à cette recherche est très homogène, plus que ce qui était souhaité au départ par la chercheuse. En plus de provenir du même contexte culturel et d'être très rapprochés en âge, les neuf jeunes interviewés semblent vivre également dans un contexte socioéconomique similaire. Mis à part un participant qui travaille dans son domaine d'études, tous les jeunes sont encore dans un cheminement scolaire et n'ont pas terminé leurs études. De plus, parmi ces étudiants, la grande majorité occupe également un emploi étudiant. Ils vivent également sous le toit de leurs parents (n=6) ou bien de façon plus autonome, en appartement (n=3).

La prochaine partie consiste à présenter les résultats de cette recherche. Nous cherchons donc à répondre à notre question de recherche et donc, à apprendre comment les jeunes adultes anxieux s'adaptent à leur anxiété dans leur quotidien.

## 5.2 Ressenti d'anxiété

Tous les jeunes interviewés se considèrent comme des personnes souffrant d'anxiété. En revanche, pour participer à cette recherche, le fait d'avoir reçu un diagnostic officiel d'anxiété ne figurait pas dans la liste des critères de sélection des participants. Cela dit, plusieurs jeunes interviewés ont révélé avoir reçu un diagnostic en lien avec un trouble anxieux. De fait, six jeunes sur neuf ont affirmé avoir été diagnostiqué avec un trouble d'anxiété généralisée. Trois jeunes n'ont pas reçu de diagnostic officiel, quoique l'un d'entre eux est diagnostiqué avec un

trouble du stress post-traumatique qui induit de l'anxiété. Malgré l'absence d'un diagnostic formel pour certains participants, nous verrons qu'ils expérimentent tous des symptômes propres aux troubles anxieux. Afin d'analyser leur ressenti d'anxiété, nous avons demandé aux jeunes de nous décrire ce qu'ils ressentent quand ils vivent de l'anxiété. Dans les paragraphes suivants, nous décrirons donc leur ressenti d'anxiété au niveau des sensations physiques, des émotions, des pensées, de la fréquence des symptômes et du moment où ils apparaissent.

#### a) Ressenti physique

Tous les jeunes interviewés ont été capables de nommer aisément les sensations physiques qu'ils éprouvent lorsqu'ils sont anxieux. Les symptômes physiques varient en nombre et en intensité d'une personne à l'autre, mais aussi d'une situation à l'autre. En effet, les jeunes ont bien mentionné que l'intensité des sensations liées à l'anxiété dépend du niveau de stress. De façon générale, les symptômes suivants sont présents chez la majorité des jeunes quand ils se sentent anxieux : des nausées et des maux de ventre, une respiration plus difficile ou plus rapide, un serrement à la poitrine, une tension dans le corps, de l'insomnie, des sueurs froides ou des chaleurs, un rythme cardiaque accéléré et des tremblements. De façon plus exhaustive, d'autres sensations, telles que des étourdissements, un engourdissement des doigts, la perte de l'équilibre, la difficulté à parler, l'apparition de plaques rouges dans le cou et sur le visage ainsi que des maux de tête, ont aussi été évoquées.

Les maux de cœur et de ventre sont les symptômes physiques les plus souvent nommés par les participants de la recherche. En effet, huit jeunes sur neuf ont mentionné avoir des nausées, des douleurs au ventre quand ils sont anxieux, alors que d'autres ont même des vomissements et une perte d'appétit pendant des périodes de stress. Deux jeunes ont d'ailleurs avoué qu'ils ne pouvaient pas déjeuner le matin en raison des nausées présentes au réveil. Il est intéressant de constater que plusieurs jeunes peuvent cibler l'emplacement exact de la douleur qu'ils ressentent dans le ventre, en parlant d'un « nœud » ou d'une « boule » dans le haut du ventre en-dessous du sternum quand ils sont stressés.

Un changement dans la respiration se note par les jeunes quand ils deviennent anxieux. Six jeunes affirment qu'ils s'entendent respirer plus vite ou plus fort. Bien qu'aucun jeune n'ait employé le terme « hyperventilation », certains disent qu'ils deviennent étourdis ou confus ou qu'ils « cherchent leur air ». Quatre jeunes ont également indiqué qu'ils sentaient leur cœur battre plus rapidement quand ils font de l'anxiété. Or, certains jeunes ont dit qu'ils ressentent encore plus d'anxiété quand ils perçoivent une accélération du rythme cardiaque ou deviennent conscients de la respiration.

Une autre sensation physique qui revient souvent chez les jeunes anxieux est la sensation que le corps se raidit ou devient tendu. Six jeunes ont exprimé ressentir une certaine tension dans leur corps quand ils se sentent anxieux, notamment au niveau de la poitrine. Plusieurs ont d'ailleurs évoqué un resserrement au niveau de la poitrine ou de la gorge. Quatre jeunes quant à eux ont remarqué des tremblements dans les mains ou des spasmes dans les jambes. Les sueurs froides et les chaleurs font aussi partie des symptômes physiques qui apparaissent chez plus de la majorité des jeunes (6 jeunes sur 9) quand ils sont stressés. Certains disent que leurs mains deviennent moites ou que des plaques rouges apparaissent dans leur cou et dans leur visage.

Enfin, la difficulté à s'endormir compte parmi les symptômes les plus souvent mentionnés par les jeunes. En effet, six jeunes sur neuf évoquent souffrir d'insomnie durant des périodes de stress. Voici comment ils s'expriment pour décrire leur difficulté à dormir :

À la fin de session, j'en ressentais plus. Ces temps-ci, j'en ressens encore plus. Presqu'à tous les soirs, je faisais de l'insomnie, j'ai de la misère à dormir. (Jeune 3)

Par rapport à l'école, parfois, ça va m'empêcher de dormir et je vais faire de l'insomnie. (Jeune 6)

Une jeune affirme même que son sommeil est souvent troublé par des terreurs nocturnes qui la réveillent en sueurs et en sursaut la nuit. Elle attribue cela à l'anxiété qu'elle vit durant le jour et qu'elle ne réussit pas à évacuer.

Bien, c'est que moi, dans le fond, je peux me réveiller, je suis semi-réveillée, je peux crier, je peux juste avoir une peur juste de même. Comme l'autre fois, je suis allée dormir chez mon chum, j'ai fait cela. Je me suis levée, je n'étais pas toute là. Puis, genre, ce que ça fait. Tu te lèves. Tu es paniquée. Tu es stressée. Moi, j'appelle ça une crise d'anxiété la nuit. (Jeune 2)



## b) Ressenti émotionnel

À voir la longueur et la précision de leurs réponses, il semble avoir été plus facile pour les jeunes interviewés de décrire leur ressenti physique que leur ressenti émotionnel ou cognitif lié à l'anxiété. En effet, on retrouve moins de variété et de détails dans les réponses des participants quand on leur demande d'expliquer les émotions qu'ils ressentent quand ils font de l'anxiété.

En général, la peur constitue l'émotion qui ressort le plus souvent dans leurs réponses, étant donné que sept jeunes sur neuf ont nommé le sentiment de la peur quand ils sont anxieux. Or, tous les jeunes sans exception ont affirmé que la peur ne se présente pas comme la seule émotion ressentie. Le sentiment d'être stressé, d'être triste ou d'être frustré revient également souvent dans leur discours, quoiqu'à moins de reprises que l'émotion de la peur. De plus, le sentiment de honte a été mentionné à deux reprises parmi les jeunes, alors que les sentiments de solitude et d'angoisse ont été nommés une fois. Les verbatim suivants illustrent d'où proviennent les sentiments de honte, de solitude et d'angoisse éprouvés par les jeunes.

Pour les banalités, il y avait une honte. Je me sentais coupable de faire des erreurs. Je n'avais jamais vu les erreurs comme une possibilité d'apprentissage. Pour moi, c'était une grosse honte. Puis, je devais me cacher parce que j'étais une honte. (Jeune 8)

Je passais mes journées à ne parler à personne. J'étais dans ma bulle. Je me sentais isolé. Beaucoup. Beaucoup. Dans ce temps-là, j'étais seul au monde. Dans ce temps-là, je ne parlais à personne. (Jeune 8)

Il faut remarquer que ce jeune s'exprime au passé, car il raconte ce qu'il ressentait avant d'être capable de parler de sa problématique d'anxiété avec son entourage ou du moins, avec un intervenant. Nous reviendrons sur cet aspect plus loin, lorsque seront analysées les réponses des jeunes quant au fait de demander de l'aide.

Un autre sentiment partagé par quatre jeunes est celui de l'impuissance. Les jeunes affirment d'ailleurs qu'ils ont le sentiment d'être pris dans leur anxiété, qui se présente comme une situation sans issue sur laquelle ils n'ont pas de contrôle. À ce sujet, les jeunes s'expriment en ces termes :

Je me sens pris parce que je n'ai pas de contrôle. Je ne sais pas comment m'en sortir. On dirait que quelqu'un prend contrôle de toi sans que tu puisses vraiment te contrôler, à part si tu as la prise de conscience. On dirait que c'est comme si on se fait posséder. (Jeune 1)

J'ai vraiment des sentiments et des émotions d'impuissance extrême. Et, des sentiments où je me sens littéralement prisonnier de ma propre tête. Prisonnier de moi-même. (Jeune 9)

Enfin, deux jeunes ont même parlé du sentiment de désespoir qu'ils ressentent pendant une crise d'anxiété, alors que trois autres décrivent comment l'anxiété les rend dans un état dépressif. La tristesse est d'ailleurs une émotion partagée par quatre jeunes lorsqu'ils sont très stressés. Trois d'entre eux avouent pleurer quand l'anxiété les frappe. Deux autres personnes ont utilisé l'expression « surplus d'émotions » pour expliquer leur ressenti émotionnel. De la façon qu'ils l'expliquent, ils vivent alors un trop plein d'émotions qu'ils ne savent pas comment gérer et qui les empêche de prendre une décision ou de se mettre dans l'action. Une jeune explique très bien comment elle ressent ce « surplus d'émotions »:

Ou bien c'est un gros pincement au cœur, comme si j'avais trop d'émotions à l'intérieur. Je ne suis pas capable de les assimiler. [...] Mais en même temps, je suis présente et je vis beaucoup d'émotions. Je ne vis rien. Tout ce qui se passe aux alentours, je ne suis pas capable de le vivre, de le voir ou d'avancer. Mais je vis toutes les émotions qui se présentent à l'intérieur de moi. (Jeune 6)

En d'autres mots, on peut comprendre que ses émotions sont tellement intenses qu'elles l'empêchent de se connecter avec son environnement et la paralysent.

### c) Pensées liées à l'anxiété

Il a été demandé aux participants de cibler les pensées qui traversent leur esprit pendant qu'ils vivent une crise d'anxiété. Pour plusieurs, cela a été difficile de se les rappeler. D'ailleurs, deux jeunes évoquent qu'ils ont souvent des blancs de mémoire à la suite d'un épisode d'anxiété assez intense. À ce sujet, une jeune affirme clairement que l'anxiété affecte sa mémoire :

J'ai aussi des blancs de mémoire. Un peu comme en ce moment. Il faut vraiment que je m'arrête pour réfléchir afin de trouver mes mots. Et cela m'arrive vraiment souvent comme en ce moment où j'ai beaucoup de symptômes. (Jeune 8)

Cela pourrait expliquer pourquoi certains jeunes ont eu de la difficulté à exprimer ce à quoi ils pensent pendant qu'ils font une crise d'anxiété. Malgré cette difficulté rencontrée, on peut tout de même observer une similitude dans leurs réponses.

La plupart des participants disent avoir des pensées négatives envers eux-mêmes quand ils sont anxieux. À titre d'exemples, ces pensées se traduisent comme suit : « Je ne suis pas bonne! », « Les autres sont plus intelligents que moi! » ou « Je ne mérite pas vraiment de bonheur ». Les pensées considérées comme négatives sont des pensées qui les amènent à douter de leurs capacités ou de leur valeur comme être humain. Le tiers des jeunes évoque d'ailleurs la peur de commettre des erreurs ou de mal performer. Ces jeunes se questionnent beaucoup sur leur performance pendant qu'ils sont anxieux. Par exemple, ils se demandent s'ils ont oublié de barrer la porte de la maison, ce que leur patron veut leur dire s'il les interpelle dans son bureau ou s'ils ont fait aussi bien dans un travail qu'ils auraient pu.

Trois jeunes expriment qu'ils ont des pensées en lien avec le jugement des autres. Autrement dit, pendant qu'ils ressentent de l'anxiété, ils se demandent ce que les autres pensent à leur sujet. Des jeunes ont d'ailleurs avoué que c'est « pire » quand ils font des crises d'anxiété en public. Une personne a mentionné avoir des idées suicidaires quand elle est très anxieuse. Certains jeunes ont également des pensées liées à une peur très spécifique, comme la peur de mourir ou de devenir obèse. Peu importe les pensées qui les habitent pendant une crise d'anxiété, on observe que les jeunes anxieux se créent souvent des scénarios exagérés ou peu probables qui, en fait, nourrissent l'anxiété et l'état de peur.

Enfin, fait intéressant, les deux tiers des jeunes ont décrit vivre un « excès de pensées » pendant qu'ils sont anxieux, ce qui rappelle le phénomène du « surplus d'émotions » décrit plus haut. Deux jeunes expliquent très bien comment ça se passe dans leur tête quand leur niveau de stress est élevé :

Après cela, c'est la tête qui se met à tourner. C'est comme le hamster qui commence, puis je me mets à penser à toutes sortes de choses. Mais je pense tout le temps. Jamais mon cerveau va arrêter de penser. C'est normal. Mais c'est comme si, dans ce moment-là, c'est une espèce de vague qui monte. C'est juste trop. Le cerveau surcharge. Le cerveau se met à penser à toutes sortes de choses qui ne sont pas nécessairement bien. (Jeune 8)

Et dans ma tête, il y a des idées qui ne s'arrêtent pas de se répéter. J'essaie autant que possible de les libérer quand je peux. Même s'il y a quelqu'un qui peut m'aider. Mais ma tête, j'essaie de m'empêcher de ramener les idées que j'essaie de me débarrasser, et elles s'accumulent et elles s'accumulent. Plus qu'elles s'accumulent, plus que mes symptômes physiques seront plus intenses. (Jeune 9)

Au niveau cognitif, on observe donc que plusieurs jeunes ont des pensées en boucle ou bien qui s'enlignent très rapidement les unes après les autres, ce pourquoi ils ressentent une certaine perte de contrôle sur leurs pensées et, de surcroit, une augmentation de l'anxiété.

#### d) Fréquence des symptômes

Quand on demande aux jeunes interviewés à quelle fréquence ils ressentent de l'anxiété, ils répondent tous, très souvent ou souvent. Sept jeunes ont dit qu'ils souffraient d'anxiété sur une base quotidienne, alors que les deux autres ont dit plusieurs fois par semaine, mais pas nécessairement à tous les jours. Ils précisent également qu'ils ne ressentent pas toujours le même degré de symptômes et de stress, que cela varie selon la situation. Cependant, il faut noter qu'ils ont tous connu des périodes où le niveau d'anxiété était très élevé de façon continue sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

La plupart des participants éprouvent des symptômes d'anxiété depuis longtemps. En fait, sept participants affirment qu'ils en ont depuis l'enfance, c'est-à-dire depuis l'âge de l'école primaire ou même avant. Certains disent ne pas se souvenir avant que ne s'installe l'anxiété. Ils nomment par exemple qu'ils ont toujours eu mal au ventre. Les deux autres jeunes quant à eux soutiennent qu'ils ont commencé à faire de l'anxiété à l'école secondaire.

#### e) Résumé du ressenti d'anxiété

En résumé, les jeunes interviewés ressentent plusieurs sensations physiques désagréables quand ils sont anxieux. La plupart d'entre eux présentent des signes d'un niveau d'anxiété très élevé et ce, presque quotidiennement. En effet, ils évoquent tous des symptômes physiques qui s'apparentent à la crise de panique selon le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (American Psychiatric Association, 2013). La crise de panique peut provoquer des symptômes, tels que des palpitations et une accélération du rythme cardiaque, des tremblements, la sensation d'étouffement ou d'étranglement à la gorge, des douleurs thoraciques et abdominales, des frissons ou des bouffées de chaleur, de la transpiration, ou encore des

vertiges. Cela peut laisser entrevoir les conséquences immédiates de l'anxiété sur leur état physique.

Au niveau du ressenti émotionnel des jeunes quand ils font de l'anxiété, on note des émotions très fortes comme de la peur, de la honte, du désespoir et de l'impuissance. Ils tombent souvent dans un état dépressif ou ressentent un trop plein d'émotions. Dans les deux cas, ces états émotionnels les paralysent, car ils ne réussissent pas à les gérer ou à les « assimiler », comme l'a bien dit un participant.

Enfin, au niveau de leurs pensées, les jeunes anxieux semblent avoir plusieurs pensées liées à la performance et à l'image de soi. De plus, tous les participants vont douter de leurs capacités, s'inquiéter de ne pas réussir quelque chose ou s'inquiéter de ce que pensent les autres. À la lumière des explications fournies par les jeunes pour décrire leur ressenti d'anxiété, nous pouvons conclure que les jeunes ressentent des symptômes de leur anxiété de façon intense à la fois dans leur corps, dans leur cœur et dans leur tête. De plus, ils ressentent ces symptômes quotidiennement et ce, depuis qu'ils sont très jeunes. Les jeunes affirment qu'ils expérimentent une certaine perte de contrôle d'eux-mêmes et qu'ils se sentent donc souvent impuissants quand ils sont anxieux. Un peu plus loin dans ce mémoire, nous chercherons à explorer comment ce ressenti d'anxiété impacte les jeunes dans les différentes sphères de leur vie et comment ils font face.

### 5.3 Perceptions en lien avec l'anxiété

La présente section portera sur les perceptions des jeunes en lien avec l'anxiété qu'ils vivent. Le but du présent mémoire est d'approfondir les connaissances sur le vécu des jeunes anxieux. Ainsi, l'exploration de leurs perceptions par rapport à l'anxiété devient inévitable pour assurer une compréhension plus poussée de ce qu'ils vivent vraiment. Nous avons donc posé aux jeunes des questions ouvertes pour vérifier quelles sont leurs perceptions liées au fait qu'ils souffrent d'anxiété. Pour ce faire, nous leur avons posé les questions suivantes : *Comment définiraient-ils l'anxiété? Comment se perçoivent-ils eux-mêmes lorsqu'ils vivent de l'anxiété? Comment croient-ils que les autres les perçoivent à cause de l'anxiété? Et enfin, selon eux, quels*

sont les impacts du fait d'avoir reçu ou non un diagnostic de trouble anxieux? Dans les paragraphes suivants, nous analyserons les réponses des jeunes à ces questions.

a) Définition personnelle de l'anxiété

À la lumière des réponses données par les jeunes, on observe une certaine variété de définitions personnelles de l'anxiété. Malgré cette variété de réponses, deux tiers des jeunes évoquent dans leur définition qu'ils éprouvent une soudaine incapacité quand ils vivent de l'anxiété. Comme le démontrent les extraits suivants, cette incapacité peut se faire ressentir au niveau cognitif, émotionnel ou physique.

Des fois même, c'est mon incapacité. Tu ressens tellement que tu n'es pas capable, que c'est submergeant. (Jeune 4)

Ce sont de petites peurs par rapport à une absence de contrôle. Je pense que tout, peu importe, que ce soient des réactions ou des anticipations, ça revient un peu à ce qui n'est pas tout dans mon contrôle. C'est l'imprévisibilité. Des petites peurs en lien avec cela. (Jeune 5)

Ce sont des pensées qui peuvent être envahissantes et qui viennent un peu embrouiller l'esprit. (Jeune 9)

Dans les verbatim, on note des expressions comme « absence de contrôle », « pas capable », « submergeant », « incapacité » et « embrouiller l'esprit », qui expriment clairement comment les jeunes associent la notion d'anxiété à quelque chose qui les limite temporairement.

En second lieu, en analysant les définitions des jeunes, nous remarquons qu'ils ont tous eu besoin de plusieurs phrases pour exprimer ce qu'est pour eux l'anxiété. La difficulté à résumer l'anxiété en quelques mots pourrait illustrer la complexité de ce trouble et de ce qu'ils ressentent quand ils font de l'anxiété. Trois d'entre eux ont d'ailleurs opté pour l'utilisation de métaphores pour définir l'anxiété.

Je dirais que c'est comme un film dans ta tête qui voit toute la finalité en pire. Comme si tu fais quelque chose, plus tu vois déjà ce qui va arriver plus tard, puis c'est pire, donc, ça ne se prend pas bien. Pour moi, ça serait comme cela. Je ne le sais pas. C'est dur à expliquer, mais je vois toujours tout en pire. (Jeune 3)

Je trouve que c'est comme un film d'horreur, tu sais, dans lequel il y a des montagnes russes. C'est effrayant, au maximum. Ça te fait sentir des émotions intenses. Ce n'est pas quelque chose qui est automatiquement mal. Mais c'est quelque chose qui peut facilement devenir une chose qui va prendre un peu quasiment le contrôle de ton esprit. (Jeune 9)

Enfin, bien que deux jeunes aient déclaré que l'anxiété ne soit pas nécessairement quelque chose de mauvais, les définitions recueillies ont un ton plutôt péjoratif. En effet, on peut lire dans les verbatim précédents que les jeunes associent l'anxiété à une perte de contrôle. De plus, des mots comme « épuisé », « effrayant », « pire », « film d'horreur » et « peur » illustrent bien que la peur demeure l'émotion généralement ressentie pendant que les jeunes vivent de l'anxiété.

#### b) Perceptions de soi

De façon générale, les jeunes perçoivent l'anxiété qu'ils vivent comme étant négative entraînant également une perception négative d'eux-mêmes. Les jeunes interviewés craignent d'être stigmatisés et jugés par les autres. On peut discerner dans leur discours que l'anxiété, et plus largement, les maladies mentales, consistent en quelque chose de tabou. Les jeunes interviewés ne souhaitent pas être identifiés comme ayant un trouble de santé mentale et ils le mentionnent clairement :

Le côté négatif, encore jusqu'à ce jour, ça fait peut-être quatre ou cinq ans de ça, puis c'était tellement tabou comme sujet car j'avais peur de dire aux gens que moi, je suis anxieuse. Moi, j'ai de l'anxiété. Moi, je vis avec de l'anxiété. Alors, c'était comme me mettre une étiquette. (Jeune 6)

J'ai toujours peur que les gens me perçoivent comme différent ou vont être plus prudents autour de moi. Mais c'est la dernière chose que je voudrais. (Jeune 9)

La peur chez les participants d'être stigmatisés comme étant anxieux s'accompagne souvent du sentiment de la honte. Les jeunes interviewés croient qu'ils démontrent une certaine vulnérabilité ou faiblesse quand ils vivent de l'anxiété, et qu'ils ne doivent pas se montrer ainsi face aux autres. Pour cette raison, certains avouent même qu'ils tentent de cacher aux autres leur problème d'anxiété, d'en parler ou encore d'aller chercher de l'aide.

Je pense que j'avais de la honte. Premièrement, selon moi, à ce moment-là, les médicaments pour l'anxiété, je les considérais comme des antidépresseurs. Des fois, au début de la prise de médication, je ne croyais pas non plus que j'avais un problème d'anxiété ou un problème de dépression. C'était mon orgueil qui en prenait un coup. (Jeune 3)

Je te dirais qu'encore là, parler de mon anxiété, c'est quelque chose que je n'aime pas vraiment parce que ça sort mon côté vulnérable que j'essaie de cacher, le plus possible. (Jeune 1)

Enfin, en plus de la peur d'être stigmatisé et de la honte, tous les jeunes interviewés ont mentionné avoir eu des perceptions négatives d'eux-mêmes dans une sphère ou l'autre de leur vie. Ils semblent faire beaucoup d'auto-critique. Les verbatim suivants démontrent des exemples

de ces perceptions négatives, lesquelles semblent révéler une estime de soi affaiblie par l'anxiété qu'ils vivent.

Là encore une fois, je pourrais faire un lien avec la confiance avec moi-même parce que le fait d'avoir une étiquette d'être une personne anxieuse, ça m'enlève un peu... Dans ma tête, ça m'enlevait un peu de crédibilité envers les gens. (Jeune 6)

Cet extrait représente un exemple d'une perception négative d'une jeune par rapport à elle-même. D'autres de ses pairs croient aussi, à titre d'illustration, qu'ils ne méritent pas d'aller à l'université, qu'ils ne sont pas aussi amusants que les autres ou qu'ils ne sont pas capables de s'apporter du soutien à soi-même. En d'autres mots, en analysant leur discours, il est clair que l'anxiété a des répercussions plutôt négatives sur leur perception de soi.

### c) Perceptions des autres sur les jeunes anxieux

Les participants de la recherche pensent que les autres les voient différemment à cause de leur anxiété. Comme le démontrent les extraits de verbatim ci-dessous, les jeunes ont l'impression que les autres les considèrent de façon plus négative, comme des personnes stressées, paresseuses, faibles ou moins heureuses par exemple. La perception des autres est importante pour ces jeunes et ils nomment bien le désir de bien paraître.

L'image à projeter dans la société c'est que tout va bien, une image parfaite, que tu dois sortir en public quand tu es heureuse et que si tu n'es pas bien, rentre chez toi et vas arranger tes problèmes. (Jeune 2)

J'essaie d'avoir l'air d'une personne plus heureuse mais c'est difficile quand l'anxiété fait beaucoup partie de ta vie. Ouais, je suis capable. Même avec les personnes avec qui je peux en parler, j'ai un peu de difficulté. Je veux bien paraître. (Jeune 1)

Pour trois participants, bien qu'ils pensent que les autres les perçoivent différemment depuis qu'ils leur ont avoué souffrir d'anxiété, cette perception n'est pas considérée comme étant négative. Pour eux, il s'agit d'une perception qui est certes différente, mais aidante. À titre d'illustration, deux jeunes notent une plus grande compréhension de la part de leurs proches, ce qui aide à entretenir des relations plus saines avec eux. Deux jeunes révèlent que leurs parents ont réagi de façon compréhensive quand ils leur ont dévoilé souffrir d'anxiété. Ils disent que leurs parents, tout en restant compréhensifs, les poussent à agir pour qu'ils ne restent pas trop longtemps figés par l'anxiété. Pour certains, l'anxiété devient même un point en commun avec leurs amis qui souffrent eux aussi d'anxiété, ce qui crée une certaine complicité. Deux jeunes



s'expriment en ces termes pour expliquer comment le regard différent des autres, à la suite du dévoilement du trouble anxieux, peut également s'avérer positif :

Je pense que c'est à mes parents les premiers à qui je l'ai dit. Puis leurs réactions ont été superbes et normales. Sachant que tu restes la même personne finalement. Tu vas juste travailler pour contrôler tout ça. Puis, cela s'est bien passé. Pour moi, ça l'a été comme un appui puis comme un coup de pied dans les fesses d'avoir pris leurs réactions de leur part de façon positive. (Jeune 6)

Les gens qui sont plus près de moi qui savent que j'ai un diagnostic, ils en tiennent compte dans nos relations. [...] On en tient beaucoup compte dans nos relations. Si on voit qu'il y a quelqu'un qui n'écrit pas depuis un certain temps, on va aller lui écrire. On va prendre des nouvelles. (Jeune 8)

En résumé, tous les jeunes interviewés pensent que les autres les perçoivent différemment à cause de leur anxiété. La plupart des jeunes croient que les autres les perçoivent de façon plus négative. Cependant, quelques jeunes considèrent que leur entourage a un regard différent d'eux, mais que celui-ci a un impact positif, puisqu'il permet une meilleure complicité voire une meilleure compréhension de la part des autres.

#### d) Impacts du diagnostic d'anxiété ou de l'absence de diagnostic

Nous avons demandé aux jeunes interviewés de nous partager comment ils ont perçu le fait de recevoir un diagnostic de trouble anxieux. Sur les sept jeunes ayant été diagnostiqués avec un trouble de l'anxiété, quatre considèrent que le diagnostic les a aidés. Comme on peut le lire dans les verbatim suivants, pour ces jeunes, le diagnostic a pu leur permettre de nommer et d'expliquer ce qu'ils vivaient et cela leur a apporté un soulagement. Pour un autre jeune, le diagnostic a été perçu positivement parce qu'il permettait d'avoir accès aux services d'aide adéquats.

Le moment où que j'ai consulté un psychologue, puis dans le fond, il m'a dit que ce que j'avais, ça a été un peu un soulagement, d'un côté, de mettre un mot sur ce que j'avais et de comment je me sentais. (Jeune 6)

Je veux dire qu'on mettait un nom à ce que j'ai, ça ne change pas. C'est quand même ce que je vis. Ça ne va pas changer du jour au lendemain. C'est sûr qu'en même temps, genre-là, on a mis un nom. On peut m'aider. On peut trouver. On peut m'attendre à faire des choses pour essayer de m'aider pour contrer l'anxiété. À vivre avec ! À mieux vivre avec ! (Jeune 7)

Les trois autres jeunes perçoivent autrement la réception du diagnostic, puisqu'elle coïncide avec le début de la prise de médication. Deux d'entre eux affirment qu'ils étaient trop jeunes pour se souvenir des impacts qu'aurait eu la réception du diagnostic, mais qu'ils se souviennent bien de la prise de médicaments qui s'ensuivit. Ces participants associent donc

d'abord la réception du diagnostic aux effets non désirés de la médication comme de la difficulté à dormir ou des nausées. Une autre participante entrevoyait la médication péjorativement parce qu'elle avait l'impression que non seulement ça ne l'aidait pas, mais qu'en plus, c'était l'unique solution apportée par son médecin.

Moi, ça me faisait *chier* parce que c'étaient des médicaments qu'elle me donnait. C'était la seule chose qu'elle me donnait. Je voulais aussi qu'elle me donne des trucs pour aller mieux. Même pour m'évaluer dans mes cours, mais elle ne l'a pas fait. C'est plutôt comme j'allais plus dans l'optique qu'on sauve ma session un peu. Puis, finalement, elle ne l'a pas fait et elle m'a donné des médicaments. Et, je ne voulais rien savoir des médicaments. (Jeune 3)

Les deux jeunes n'ayant pas reçu de diagnostic pour un trouble anxieux ont nommé qu'ils ne ressentent pas le besoin de se faire évaluer pour en recevoir un. En fait, ils ne croient pas que le fait d'avoir un diagnostic pourrait changer leur situation au niveau de leur anxiété.

#### e) Résumé des perceptions en lien avec l'anxiété

En somme, après avoir décortiqué quelles sont les perceptions des jeunes en lien avec leur anxiété, nous observons qu'elles sont plutôt négatives. D'abord, la plupart des jeunes définissent l'anxiété comme étant une perte de contrôle sur soi, autant au niveau physique, cognitif ou émotionnel. De plus, l'émotion de la peur intègre la majorité des définitions personnelles élaborées par les jeunes. Leur perception de soi semble grandement affectée par l'anxiété, alors qu'ils redoutent de leurs capacités, qu'ils craignent d'être stigmatisés ou bien ressentent de la honte à divulguer leur trouble anxieux. Par la suite, tous les jeunes considèrent que les autres les perçoivent de façon différente à cause de leur anxiété. Bien que pour la majorité des jeunes, ce regard différent des autres se veut péjoratif, quelques-uns affirment qu'il a été plutôt empathique. Enfin, des jeunes perçoivent que la réception d'un diagnostic de trouble anxieux les a aidés à mieux comprendre ce qu'ils vivaient ou à recevoir des services. D'autres envisagent la réception du diagnostic plus négativement car ils l'associent avec le début de la prise de médication et des effets qui s'en sont suivis.

#### 5.4 Sources d'anxiété

On remarque que les participants de cette recherche sont engagés dans différents rôles sociaux simultanément, ce qui est typique des jeunes de la tranche d'âge des 18 à 25 ans,

puisque'ils sont à la fois étudiants, travailleurs, enfants, amis et conjoints. Ces années de vie se présentent donc comme étant naturellement stressantes pour les jeunes et nous avons voulu vérifier l'opinion des jeunes adultes anxieux. En fait, dans le but de cibler les sphères de vie qui provoquent davantage d'anxiété chez eux, nous avons demandé aux participants de cette recherche de nous parler de l'anxiété qu'ils vivent face au travail, à l'école et à leurs relations interpersonnelles. Pour ce faire, les questions suivantes leur ont été posées : *Dans quel environnement ou dans quel contexte dirais-tu que tu te sens le plus anxieux? Qu'est-ce qui représente une source d'anxiété dans les différentes sphères de ta vie? Quels aspects de ta vie personnelle, de ta vie au travail ou à l'école te causent de l'anxiété et comment? Est-ce que le travail représente pour toi quelque chose qui te rend anxieux-se? Quels facteurs associés à l'école font qu'elle représente un contexte anxiogène pour toi?* Les paragraphes qui suivent font donc l'analyse des diverses sources d'anxiété chez les jeunes adultes interviewés.

#### a) Anxiété en lien avec le travail

Parmi les jeunes interviewés, un seul n'a pas d'emploi alors que les huit autres sont actifs sur le marché du travail. Sept jeunes en emploi sur huit ont mentionné rencontrer des difficultés au travail en lien avec l'anxiété. Selon leurs réponses, les sources d'anxiété dans la sphère professionnelle sont diverses. Elles peuvent être liées à la pression de répondre aux attentes des clients ou de l'employeur, aux relations avec les collègues de travail, à un sentiment d'incapacité à se présenter au travail, ou enfin, à l'imprévisibilité ou à un manque de ressources humaines dans le milieu de travail. On note en premier lieu que les jeunes vivent beaucoup d'anxiété par rapport à leur performance au travail. En fait, quatre jeunes nomment avoir de l'anxiété au travail liée à la peur de ne pas répondre aux attentes. Les deux verbatim suivants illustrent clairement leur peur de ne pas être à la hauteur dans leur milieu de travail.

Je suis extrêmement stressé par rapport au fait que je ne veux pas mal performer. Je ne veux pas que le monde rit de moi, me juge dans leur tête, comme quoi que je ne suis pas bon, comme quoi que je suis moins bon que les autres. (Jeune 1)

Chez ces jeunes, l'anxiété de performance peut prendre beaucoup d'ampleur, au point où ils vont s'absenter du travail. Ils expliquent qu'ils doivent parfois s'absenter, car ils ne se

sentent pas capables de travailler ou parce qu'ils craignent de devoir faire face à leurs employeurs à la suite d'erreurs qu'ils ont commises.

J'avais l'impression qu'une petite erreur était l'erreur de ma vie ! Que ma vie était terminée à partir de ce moment-là. J'ai perdu quatre emplois. Il y en a un que j'ai perdu pour des banalités. C'était seulement pour des petites erreurs qui n'étaient rien de trop grave. Mais ma pensée dégénérait. Je me disais : « Ça y est ! Ils vont me renvoyer ! C'est la fin du monde. » Alors, je parlais avant qu'on puisse me renvoyer. Et j'arrêtais de me présenter alors ils me renvoyaient. (Jeune 8)

Puis, appeler au travail, pour dire que je ne peux pas rentrer, ça me stresse, parce que j'ai peur qu'ils pensent que j'abuse. Tu sais, il y a des fois que je rentre, puis des fois, que je ne rentre pas. (Jeune 1)

Comme l'explique la jeune dans le premier extrait ci-dessus, l'anxiété prend parfois une ampleur démesurée. Les jeunes appréhendent également de ne pas pouvoir répondre aux attentes liées à leur emploi, que ce soit celles de leurs collègues, de leur supérieur ou bien des clients. Quatre participants affirment que le fait de devoir servir et satisfaire des clients constitue souvent une source d'anxiété au travail. Ce verbatim démontre bien la pression qu'ils ressentent au travail en vue de bien performer et de donner un bon service aux clients.

Oui, ça peut être stressant. Comme je me demande « Est-ce que je vais plaire au monsieur ? ». Au pire, s'il n'est pas content, il va demander pour un autre serveur la prochaine fois. Des fois, je pense à ça. Il y a tellement de clients qui me crient après, à cause des clients vraiment intenses. Mais là, maintenant, je me dis en travaillant : « Il n'y a personne qui va mourir ici, là ». C'est stressant, la restauration, à cause de la pression. (Jeune 4)

En bref, l'analyse de leurs réponses fait ressortir comment l'anxiété liée au rendement et à l'appréciation de leur travail se fait bien ressentir chez les jeunes. Nous verrons en quoi consiste les autres sources de stress dans leur emploi.

Bien qu'ils soient évoqués moins souvent dans le discours des jeunes, d'autres facteurs peuvent devenir des sources de stress au travail. D'abord, un participant affirme que les relations avec les autres employés peuvent être difficiles. Étant anxieux socialement, il dit qu'il se sent parfois inconfortable au travail, en particulier en présence d'un collègue.

Je pense qu'il y a une personne, un employé avec qui je travaille, qui me niaise beaucoup plus qu'autre chose. [...] Lui, il me niaise et c'est clairement parce que lui, il pense que ça me rend à l'aise. Mais ça ne me rend pas à l'aise. Je trouve cela tellement plate. (Jeune 1)

Ensuite, les situations au travail qui demandent de s'adapter rapidement procurent également du stress. À titre d'illustration, l'anxiété peut provenir de la peur d'arriver en retard, de devoir s'adapter rapidement à une situation au travail ou de pallier un manque de ressources humaines.

Cette situation-là arrive peut-être au travail car mon travail est tellement différent. Des fois, je vais arriver à des situations que je n'ai jamais vécues. Il faut que je réagisse vite. Et que je n'ai pas les ressources à portée de main pour résoudre le problème-là à ce moment-là, je bloque. Je me sens comme un grain de sable dans l'océan. (Jeune 6)

Les situations illustrées ci-dessus constituent des cas où les jeunes peuvent sentir qu'ils n'ont pas beaucoup de contrôle et où ils demeurent impuissants. Or, comme il a déjà été mis en lumière précédemment, le sentiment d'impuissance fait partie du ressenti émotionnel des jeunes quand ils vivent de l'anxiété. Autrement dit, on peut en déduire que l'imprévisibilité liée à l'emploi peut faire ressortir le sentiment d'impuissance chez les jeunes et les rendre à la fois plus anxieux. En somme, l'analyse des réponses données par les participants nous informe que la sphère professionnelle représente définitivement un milieu où les jeunes vivent un niveau d'anxiété élevé, et plus précisément, par rapport à leur performance au travail.

#### b) Anxiété en lien avec l'école

Aux fins de cette recherche, des questions ont également été posées aux participants pour explorer l'anxiété vécue dans une deuxième sphère de vie, soit celle de l'école. Il faut rappeler que, dans l'échantillon des personnes interviewées, les études à temps plein représentent la principale occupation de la majorité des jeunes, soit sept participants sur neuf. Or, ils affirment tous que l'école constitue une sphère de vie très anxiogène. Plusieurs nomment d'ailleurs que l'école a toujours été une grande source de stress et qu'elle l'est encore à ce jour. Aux yeux des jeunes, ce stress est causé par divers facteurs, comme la performance et les attentes des parents et des professeurs, l'anxiété sociale, l'organisation du temps et des facteurs structurels liés au système scolaire. Parmi l'un des facteurs qui rend le milieu scolaire si anxiogène, on retient le stress lié à leur performance. D'ailleurs, six jeunes ont nommé vivre de l'anxiété de performance. Voici quelques exemples de comment peut se traduire l'anxiété de performance que vivent les jeunes :

De tout ça, je ne suis vraiment pas capable de me préparer à l'examen car ça me stresse trop. Il faut que je pense à quelque chose d'autre. Je ne suis pas prêt. Souvent, rendu à l'examen, je ne me suis pas préparé parce que j'étais trop stressé pour me préparer. (Jeune 7)

Pendant tout l'été, je n'avais pas ressenti de l'anxiété. Ensuite, l'école est recommencée. Pendant la session, j'en ressentais plus. À la fin de session, j'en ressentais plus. Ces temps-ci, j'en ressens encore plus. Presqu'à tous les soirs, je fais de l'insomnie, j'ai de la misère à dormir. (Jeune 3)

Selon ce qu'ils nous disent, les jeunes ressentent d'ailleurs souvent de la pression pour réussir à l'école de la part des professeurs et de leurs parents. Les mots de cette participante illustrent comment les attentes élevées de ses professeurs et de ses parents, et ce dès l'école primaire, l'ont amenée à vivre de l'anxiété par rapport à sa performance à l'école.

Au primaire, j'étais considérée une petite fille brillante. Tout le monde disait que tu vas avoir un bel avenir, tu vas aller à l'université. On dirait que ça m'a mis la barre tellement haute. J'étais tellement consciente de tout cela à cet âge-là. J'avais l'impression que les adultes ne savaient pas la pression qu'ils me mettaient. Aujourd'hui, je ne leur en veux pas. Mais ça m'a beaucoup affectée, plus que je ne l'aurais pensé. [...] Puis, mes parents, je ne voulais pas leur montrer non plus. Même si pour eux, c'était important. Je me disais : « Tout ce que je suis pour eux, c'est une note ». Je suis juste une note pour mes parents. Cela a dégringolé cette pensée-là. Rapidement, ça s'est rendu-là. J'avais douze ans et je pensais déjà comme cela. C'est de là qu'a commencé mon anxiété au secondaire. (Jeune 8)

Les jeunes décrivent aussi une certaine difficulté à gérer simultanément leurs différentes responsabilités comme étudiant et comme travailleur. Alors qu'ils étudient à temps plein et travaillent en même temps, l'organisation du temps pour arriver à réussir à l'école représente un défi pour plusieurs. Un jeune affirme que malgré qu'il bénéficie d'un horaire allégé à l'école, il a beaucoup de difficulté à réussir ses cours. Un autre jeune s'exprime sur la difficulté à jongler entre ses multiples tâches à faire et délais à respecter comme étudiant à temps plein, qui occupe aussi un emploi.

C'est surtout dans ces temps-là, je me disais : « Oui, je vais me retrouver en anxiété et me retrouver moins performant ». Peut-être parce que j'ai juste trop de pression ou trop de choses à faire. J'ai l'impression que si je ne suis pas capable de tout faire, que par exemple, même si je pouvais avoir 5 choses à faire, et si j'en ferais 4 sur 5, j'aurais l'impression de n'avoir rien fait. (Jeune 9)

Ce qu'il dit met clairement en lumière comment la pression d'avoir plusieurs tâches à faire en même temps le rend anxieux, et par conséquent, moins performant dans sa capacité d'accomplir toutes ses tâches. Il a l'impression de ne pas être capable d'y arriver parce qu'il y a toujours plus à faire. À l'inverse, le sentiment de satisfaction d'avoir fait ce qui doit être fait est difficilement atteignable et on peut se douter de l'impact que cela puisse avoir sur la motivation de l'étudiant. On voit donc comment les jeunes transposent l'anxiété de performance au travail autant qu'à l'école.

En plus de l'anxiété de performance, l'anxiété sociale semble ressortir dans le discours de plusieurs participants. En effet, quatre jeunes affirment que l'école est anxiogène en raison des interactions sociales avec leurs pairs.

Ça aussi toujours été un stress pour moi à l'école primaire et à l'école secondaire. Les présentations orales, les projets d'équipe où dans le moment où je devais prendre la parole. Ça a toujours été comme toujours quelque chose de vraiment stressant et anxieux. (Jeune 6)

En lisant ces lignes, on comprend que l'école, dans plusieurs circonstances, pousse les jeunes à sortir de leur confort pour s'exprimer et socialiser avec leurs pairs. Les jeunes décrivent que la peur d'être évalué négativement par leurs collègues de classe les rend anxieux. Un autre aspect qui rend l'école anxiogène pour les participants se situe plutôt au niveau structurel. De fait, le milieu scolaire représente un système complexe qui fonctionne avec des règles définies et assez rigides. Selon les propos tenus par deux jeunes, ces règles ne jouent pas toujours en leur faveur, puisqu'elles ne tiennent pas toujours compte des besoins individuels des jeunes. Dans la première situation ci-dessous, la jeune illustre comment l'école n'a pas su répondre à ses besoins, étant donné qu'elle était une élève qui apprenait avec beaucoup de facilité.

Au secondaire, je manquais les cours. Je suis quelqu'un de brillante. J'obtenais des 90% et ce n'était pas mes notes le problème, ni la matière à l'école nécessairement non plus. Moi, je vois cela dans un sens que je n'étais pas vraiment stimulée. Quand je le nommais, on me disait que j'étais prétentieuse. En effet, on n'écoutait pas tant mes besoins. J'ai arrêté de le nommer. À partir de ce moment-là, l'école était devenue anxiogène parce que je n'ai pas vraiment ma place dans le fond. Ce n'étaient plus juste mes cours. À la fin, je manquais des semaines d'école. (Jeune 8)

L'extrait suivant montre comment un règlement de l'école peut rajouter du stress aux étudiants, surtout quand il est appliqué sans prendre en compte les circonstances exceptionnelles propres à chacun.

C'était la première année où il y avait un nouveau règlement, de sorte que si les étudiantes manquaient plus de trois cours, tu coulais ton cours. Puis moi, j'avais manqué plus de trois cours tout en fournissant des billets de médecin. Mais finalement, ma prof de natation m'a dit : « Non, désolée, tu as coulé le cours, il va falloir que tu le reprennes ». C'était ma dernière année de Cégep car je venais d'être recrutée à l'Université Laval où je venais de signer. J'avais ma bourse d'études en jeu. Là, cela m'avait rendue vraiment anxieuse. (Jeune 3)

### c) Anxiété en lien avec les relations interpersonnelles

La troisième sphère de vie analysée par la recherche s'avère celle des relations interpersonnelles. Les jeunes nous ont partagé leur vécu d'anxiété en lien avec trois différentes catégories de relations interpersonnelles, soient les relations avec leur famille, leurs conjoints et leurs amis. Quant à l'anxiété vécue dans les relations familiales, les parents reviennent souvent

dans le discours des participants. En fait, cinq jeunes sur neuf se trouvent à vivre de l'anxiété par rapport à leur relation avec leurs parents. Comme on peut le constater dans l'extrait ci-dessous, certains ont tenté d'expliquer à leurs parents ce qu'ils vivent au niveau de l'anxiété, mais il en ressort souvent un manque de compréhension.

Aujourd'hui, c'est beaucoup mieux car je suis capable d'en parler, mais j'ai quand même de la difficulté à leur en parler. Je trouve que souvent je n'ai pas l'impression qu'ils veulent m'aider, alors que je le sais qu'ils veulent m'aider. Ils n'ont aucun mal, mais j'ai l'impression qu'ils ne comprennent pas ce que je ressens. J'essaie plus qu'ils comprennent. J'apprécie qu'ils aident. Cela devient lourd parfois, parce que le fait de leur expliquer comment je vais me ressentir, il en reste trop à leur expliquer. (Jeune 9)

Une jeune, quant à elle, s'exprime sur le fait qu'elle ne se sent pas soutenue par ses parents de façon générale. Elle explique que quand elle retient ses émotions devant ses proches, cela peut créer un mal-être à l'intérieur d'elle-même et provoquer une crise d'anxiété.

Dans le fond, mes pensées c'est surtout, par rapport au fait que mes parents ne sont pas vraiment là pour me soutenir. [...] Par exemple, mon chum, lui, ses parents sont là pour lui. Mais tandis que moi, non. Puis, moi, ça me fait de la peine, puis au lieu de pleurer, bien je vais faire une crise d'anxiété. (Jeune 2)

Une autre participante décrit comment l'anxiété affecte ses relations familiales. Elle perçoit ses relations familiales comme insatisfaisantes, car elle a tendance à s'isoler de sa famille quand elle ressent de l'anxiété. À l'opposé des autres, elle associe donc les difficultés qu'elle a avec ses parents à un comportement qui lui est propre à elle et non à eux.

Tu sais, je m'isole beaucoup. Mes relations avec ma famille ne sont pas ce que je voudrais qu'elles soient. Parfois, je reçois des messages, puis je pense tellement à qu'est-ce que je veux leur dire, à ce que je voudrais leur dire. Cependant, je ne leur dis rien. Ça affecte énormément mes relations. (Jeune 8)

Les relations conjugales représentent la deuxième catégorie des relations interpersonnelles sur laquelle les jeunes nous ont partagé leur vécu. Ce qui en ressort le plus, c'est la difficulté à socialiser avec des personnes inconnues, dont certaines pourraient devenir de futurs partenaires. En effet, quatre jeunes ont mentionné que leur anxiété sociale les freine beaucoup dans le domaine des relations romantiques, car elle les empêche d'interagir adéquatement avec des inconnus.

Par exemple, prendre la parole, parler avec quelqu'un que je ne connaissais pas. C'était vraiment difficile poser des questions. Je n'étais pas capable parce que je me suis dit que c'est sûr que les gens vont rire de moi. (Jeune 6)

Moi, je te dirais que c'est plus général, parce que j'ai beaucoup de misère avec ma performance et j'ai beaucoup de misère avec l'anxiété sociale. Si tu veux, mettons, un exemple, j'ai beaucoup de



misère à rencontrer une nouvelle personne, une nouvelle fille. Je ne suis pas quelqu'un qui sait comment faire. Et je vais beaucoup penser trop avant de le faire. (Jeune 1)

Dans les relations de couple, l'anxiété est mentionnée par certains jeunes. Elle se fait surtout ressentir avec les sentiments d'insécurité et d'impuissance. L'exemple ci-dessous décrit comment la relation amoureuse devient une source d'anxiété. La jeune souffre d'insécurité et se pose des questions sur les décisions que prend son partenaire et sur lesquelles elle n'a pas de contrôle. On peut lier aussi l'anxiété à l'insécurité affective qu'elle vivait.

J'ai peur que la personne va soit me quitter, soit ne pas nommer précisément ou de façon véritable comment elle se sent. Elle pourrait changer d'avis un peu du jour au lendemain par rapport à la relation. Puis d'être beaucoup à la recherche de réassurance afin qu'il y ait une prévisibilité et une stabilité dans la relation. Bien sûr, sans nécessairement avec preuve qu'il y ait instabilité, mais c'est toujours avec cette préoccupation-là dans la relation. C'est un besoin de réassurance de façon récurrente. (Jeune 5)

Enfin, les relations amicales représentent la dernière catégorie analysée dans les relations interpersonnelles. Deux jeunes ont nommé que socialiser avec leurs amis peut parfois être difficile en raison de leur anxiété.

Ça affecte énormément mes relations. Je m'empêche de voir des amis. Des fois, il y a des amis qui m'écrivent. « Veux-tu aller prendre un café ? » Le moment arrive où je pense « Ah ! Non ! La personne va me juger ! » J'ai des arrière-pensées où je me dis que même mes amis proches et ma famille vont me juger quand je vais voir certains amis. (Jeune 8)

Mettons, par exemple, moi, mes amis sont au restaurant, peu importe, il faut que je les rejoigne. Mais ils sont déjà tous là, depuis plusieurs heures. Et que moi, il faut que j'aille les rejoindre. Parfois, je pleure et je vais rester chez moi. (Jeune 6)

Ces verbatim démontrent comment l'anxiété peut rendre leurs relations amicales plus difficiles. Cependant, les jeunes interviewés évoquent plus souvent des difficultés liées avec leurs parents et avec les relations intimes. Deux principales difficultés en lien avec les relations interpersonnelles ressortent des réponses des jeunes. D'une part, les nouvelles rencontres deviennent très anxiogènes. Ensuite, l'incompréhension de leurs parents de ce qu'ils vivent au niveau de l'anxiété fait souffrir les jeunes, parce qu'ils se sentent ainsi incompris et moins supportés. On a vu que l'anxiété se traduit souvent par la difficulté à rencontrer de nouvelles personnes par peur d'être jugé et de se faire ridiculiser. Six jeunes ont d'ailleurs exprimé à quel point les interactions sociales leur procurent du stress, en voici des exemples :

Quand il y a beaucoup de personnes qui me regardent. Elles n'ont même pas besoin de me regarder, seulement d'être proches. Quand l'attention n'est pas sur moi, je suis correct. Mais dès que je fais un bruit, ou si une personne m'appelle, je pense qu'elle me juge. (Jeune 7)

Des fois, je trouve cela un peu anxiogène d'aller voir des gens. Ce n'est pas nécessairement le fait d'aller voir les gens. Quand je fais un retour dans ma tête de comment ça s'est passé, bien là, ça me rend anxieuse. (Jeune 3)

De plus, comme la plupart des contextes exigent des jeunes d'interagir socialement, cette difficulté transcende plusieurs sphères de vie, comme l'école, le travail et leurs relations interpersonnelles.

#### d) Résumé des sources d'anxiété

L'analyse des réponses des jeunes met en exergue à quel point les attentes élevées pour performer et les interactions sociales peuvent être anxiogènes pour ces jeunes. Tout d'abord, dans leur discours, on identifie bien la pression qu'ils ressentent à l'idée de devoir performer et ce, autant à l'école que dans leur emploi. Les jeunes craignent de commettre des erreurs et de ne pas répondre aux attentes de leurs professeurs, de leurs employeurs et de leurs parents. On perçoit d'ailleurs dans le discours de deux jeunes comment la difficulté de répondre aux diverses attentes et obligations leur fait vivre de l'anxiété. Ce jeune explique d'ailleurs comment il vit beaucoup d'anxiété face à son emploi. Selon lui, s'il n'avait pas à travailler, il vivrait moins d'anxiété à la fois dans ses études, parce qu'il pourrait y consacrer plus de temps. Il trouve cela difficile de répondre à la fois aux attentes de son employeur et remplir ses devoirs d'étudiant.

Au travail, je trouve que je ne performe pas assez bien. Je le sais que je fais du travail satisfaisant. Je suis capable de faire le travail qui est demandé même si je trouve que je n'en fais jamais assez. Où j'en tire le plus d'anxiété, c'est au travail. Sans avoir d'anxiété au travail, sans avoir à me soucier du travail, je serais capable de mettre plus d'attention sur mes études, ce qui me permettrait de réduire mon anxiété face aux études. (Jeune 9)

Quant à l'extrait ci-dessous, il démontre le déchirement d'une jeune face aux attentes de ses amis et celles de ses parents. Elle se sent coincée entre les différentes attentes de son entourage et l'anxiété qu'elle en tire touche à la fois sa vie à l'école, avec ses amis et avec ses parents.

J'étais constamment déchirée entre les deux. Il y avait mes amis qui me disaient que j'étais *nerd*, qui ne voulaient pas être amis avec moi parce que j'étais comme cela. Il y avait mes parents qui prônaient la performance. J'avais tout le temps l'impression de tomber entre les deux. Quand j'étais à l'école, je voulais performer parce que je savais que j'étais capable. Mais il y avait le cercle d'amis, et je voulais appartenir à ce cercle d'amis-là. (Jeune 8)

En bref, les deux principales sources de stress mentionnées par les jeunes consistent en la pression de performer et les interactions sociales.

## 5.5 Impacts de l'anxiété

Dans cette section-ci, il sera question de résumer quels sont les impacts de l'anxiété sur la vie de ces jeunes. Autrement dit, nous leur avons demandé de nous parler des conséquences qu'ils associent directement au fait qu'ils sont anxieux. En premier lieu, nous avons demandé aux participants s'ils considèrent l'anxiété comme étant un problème important dans leur vie. Sur neuf jeunes, sept ont répondu que oui, alors que les deux autres considèrent l'anxiété comme problème assez important. Tous les jeunes sont donc d'accord pour dire que l'anxiété demeure un problème qui prend beaucoup de place dans leur vie, et voici pourquoi :

Maintenant que je suis sortie de la phase de déni, je vais te répondre honnêtement que oui, vraiment ! Ça l'a complètement changé mon fonctionnement, puis je ne suis pas la personne que je sais que je suis en-dedans, si ça fait du sens. (Jeune 8)

Avant je pourrais te dire que oui, c'était un problème dans ma vie mais aujourd'hui, je le sais que j'ai de l'anxiété. Je vis avec l'anxiété. Et, que je n'ai pas le choix d'avancer avec ça. Que je l'aie ou non l'anxiété, mon anxiété est dans moi et c'est ce que je vis. Puis, elle va probablement rester toute ma vie. C'est sûr que si j'avais la chance de ne pas vivre avec, ça serait probablement la première chose que j'enlèverais. (Jeune 6)

On constate donc que les jeunes considèrent l'anxiété comme un problème important, parce qu'elle a des conséquences sur plusieurs sphères de vie et qu'elle altère leur fonctionnement social. Pour cette jeune, l'anxiété est un problème inévitable et permanent, qu'elle doit accepter, car l'anxiété fait partie d'elle.

En second lieu, nous avons demandé aux participants de nous dire si l'anxiété les empêche de vivre des choses. Trois réponses différentes ont été mentionnées. D'abord, certains ont affirmé que l'anxiété les empêche d'être plus heureux.

J'essaie d'avoir l'air d'une personne plus heureuse mais c'est difficile quand l'anxiété fait beaucoup partie de ta vie. (Jeune 1)

Cette réponse paraît simple, mais elle dévoile à quel point l'anxiété peut avoir un impact négatif sur leur santé mentale. Ensuite, d'autres jeunes affirment que l'anxiété les limite surtout au niveau des activités auxquelles ils auraient habituellement participé.

Beaucoup de choses, comme la plupart des activités et de parler à des personnes. Comme s'il y avait des activités d'école, je ne voulais vraiment pas y aller parce que je ne sentais pas le besoin puis en même temps. C'était quelque chose de nouveau. Il fallait que je m'habitue vite ! Alors, ça me stressait. C'était juste une activité parascolaire où on était supposé avoir du fun mais ça me stressait pareil. Si j'avais le choix de ne pas y aller, je n'y allais juste pas. (Jeune 7)

J'ai coupé énormément d'activités de ma vie. Je faisais du soccer. Je faisais du patin. Je faisais de la gymnastique. Je faisais toutes sortes de cours à l'extérieur de l'école. Bien là, je n'en fais plus. Je passe la plupart de mon temps chez nous. (Jeune 8)

Enfin, d'autres jeunes nous partagent qu'ils réussiraient mieux dans leurs projets, à l'école et dans leur carrière, s'ils n'avaient pas un trouble anxieux. Dans les paragraphes suivants, nous verrons exactement comment l'anxiété les affecte, ce qui nous aidera ainsi à comprendre pourquoi ils associent l'anxiété à un problème si important dans leur vie.

#### a) Impact sur la capacité à réaliser leurs objectifs

Selon ce que les jeunes interviewés nous partagent, l'anxiété les affecte quant à leur capacité à réaliser leurs objectifs et ce, dans différentes sphères de leur vie. Par exemple, la majorité des participants de cette recherche avouent avoir de la difficulté à réaliser des tâches quand ils sont anxieux.

Tandis que côté performance, si je suis anxieuse, si j'ai de l'anxiété, c'est difficile de performer. (Jeune 6)

Des fois, je suis capable de m'y mettre et d'accomplir tout plein de choses ! Mais si je suis un peu trop anxieux, j'ai un peu trop de mal et je vais bloquer et ne rien accomplir. (Jeune 9)

Pour cette raison, l'anxiété entrave leur réussite, que ce soit à l'école, au travail ou dans le sport. À l'école, l'impact de l'anxiété se voit surtout par les résultats scolaires ou l'absentéisme. À titre d'illustration, les propos suivants d'une jeune démontre que son trouble anxieux n'a pas joué en sa faveur à l'école et dans ses performances sportives. Elle a d'ailleurs dû faire le choix d'abandonner l'équipe sportive, voyant que sa santé mentale déperissait tout comme ses résultats scolaires baissaient.

J'aurais pu avoir une meilleure carrière, bien là, une bien meilleure carrière! Oui. De meilleures notes aussi ou avoir un meilleur rôle dans une équipe si je n'avais pas été anxieuse. (Jeune 3)

En fait, pour plusieurs jeunes, l'école devient un contexte tellement anxiogène qu'ils s'y absentent. Certains décrivent, comme illustré ci-dessous, à quel point leur anxiété a résulté en plusieurs absences répétées au cours de l'année scolaire. Ci-dessous, une jeune décrit cette situation de façon explicite.

Puis, je faisais beaucoup d'évitement. Et, j'en fais encore. J'en faisais tellement qu'à un point, j'évitais le travail. J'évitais l'école. Là, j'ai failli lâcher mon secondaire, car il ne me restait que deux mois avant de graduer. (Jeune 8)

Enfin, l'anxiété influence aussi grandement leur vie au travail. Les participants décrivent qu'ils ont plus de difficulté à se présenter au travail, à trouver un emploi ou à le garder. Une erreur assez banale peut provoquer de l'anxiété et peut parfois mener jusqu'à la perte d'un emploi, selon ce que les jeunes nous révèlent.

Pour les emplois, je ne voulais pas trop envoyer mon CV parce qu'il y avait une entrevue qui suivait. Je ne sais pas ce que c'est au juste. C'est stressant. Je n'aime pas cela. C'est trop. (Jeune 7)

Mais, il y a eu d'autres emplois, où il y avait des choses plus graves qui se sont passées et j'ai eu la même réaction de fuir. C'était juste de fuir avant que je réalise que je me butais à un mur. [...] Éventuellement, ils m'ont renvoyée. Ça l'a juste rajouté aux emplois en faisant cela. C'est cela. C'était pour des banalités autant que pour des situations graves. (Jeune 8)

#### b) Impact sur la vie sociale

À la lumière des réponses qu'ils nous ont données, il est évident que l'anxiété impacte directement les relations sociales des jeunes. Les verbatim ci-dessous décrivent comment l'anxiété influence leurs habitudes et leurs liens sociaux. Par exemple, l'anxiété fait en sorte qu'en général, ils participent moins à des événements sociaux comme aller voir leurs amis.

J'avoue que ça m'est déjà arrivée de ne pas aller à certains événements parce que je croyais qu'il était pour y avoir trop de personnes ou trop de nouvelles personnes. Si j'en connais une sur dix là, ça va m'en demander beaucoup de m'introduire à des nouvelles personnes. (Jeune 5)

Quatre jeunes s'expriment sur le fait qu'ils ont tendance à s'isoler davantage et à éviter les contacts sociaux en raison de l'anxiété. On peut en conclure que ces jeunes qui vivent avec de l'anxiété ont des relations sociales moins satisfaisantes et moins fréquentes. Un autre participant croit que l'anxiété renforce son sentiment de solitude parce qu'elle rend les interactions sociales plus difficiles. Quand on lui a demandé de nous expliquer pourquoi il pense cela, il nous a répondu de la sorte :

Le lien que je fais, c'est un peu que je ne me confie pas. Je ne parle pas de mes problèmes. Je ne les enlève pas de ma tête. Ça reste là. Même parfois, c'était juste à cela que je pensais quand j'étais à l'école. Comme je dis, il fallait que je me vide. Alors là, l'anxiété faisait juste me rappeler mes problèmes à la maison quand j'étais à l'école. (Jeune 7)

Autrement dit, il est anxieux de rentrer en contact et d'interagir avec les gens, et cela fait qu'il se sent plus seul. Cela nous porte à réfléchir à l'importance des conséquences découlant des troubles anxieux. Il serait intéressant de comprendre davantage les liens entre l'anxiété et l'isolement social.

### c) Impact sur l'adaptation aux changements et à la nouveauté

En plus des difficultés mentionnées ci-haut, les entrevues menées auprès des participants permettent d'identifier un autre défi pour les jeunes anxieux. En fait, affronter une situation nouvelle et s'ajuster aux changements constants de la vie devient plus difficile, car cela déclenche leur anxiété, comme le décrivent les jeunes ci-dessous :

Oui, je dirais que l'impact de l'anxiété, définitivement au quotidien, il se manifeste justement quand je subis des consignes changeantes. Il y en a définitivement qui pèsent assez lourd à tous les jours. (Jeune 5)

C'est sûr que pour moi, c'est stressant encore aujourd'hui aller dans des endroits que je ne connais pas, dans des endroits où aller toute seule et où je ne suis jamais allée. Bien sûr, si je dois aller à quelque part où je ne suis jamais allée, je vais y aller avec quelqu'un. (Jeune 6)

### d) Résumé des impacts de l'anxiété

L'impact sur les relations sociales, sur la capacité d'adaptation et sur la capacité à réaliser leurs objectifs sont les trois difficultés majeures qui ressortent du discours des jeunes interviewés. Cependant, deux jeunes ont parlé aussi du lien entre l'anxiété et leur santé mentale. Plus particulièrement, ils constatent qu'ils ont développé des symptômes de dépression à cause de l'anxiété, tel que présenté dans les paroles ci-dessous :

C'est sûr que c'était de vivre deux semaines de stress, d'insomnie, d'être incapable de manger non plus. De ne pas vouloir parler. De ne pas vouloir voir personne. De toujours être couchée, être renfermée dans ma chambre. Dans le noir. De rien faire. J'essaie d'écouter des émissions. J'essaie d'écouter des films. Faire de la lecture. Je ne suis pas comprise. Je suis là, mais je ne suis pas là. (Jeune 6)

En résumé, ces jeunes adultes considèrent que les divers impacts liés à leur trouble anxieux en font un problème important dans leur vie. Il devient clair que l'anxiété a en effet des répercussions non désirées, graves, constantes et qui, en plus, s'étalent dans les diverses sphères principales de leur vie.

## 5.6 Stratégies face à l'anxiété et démarches

Au cours des prochaines pages, nous aborderons les diverses stratégies développées par les participants de cette recherche pour s'aider à faire face à l'anxiété qu'ils éprouvent. Les stratégies ont été classifiées selon qu'elles soient aidantes ou non aidantes pour les jeunes. En

ce sens, une stratégie pourrait être utilisée sur le coup par un jeune qui se sent soudainement anxieux sans qu'il la perçoive comme bénéfique pour lui à plus long terme. Ce type de stratégie a été considérée comme non aidante aux fins de cette recherche. Quant aux stratégies aidantes, nous avons répertorié celles qui ont réellement apaisé l'anxiété des jeunes. Pour déceler les différentes stratégies mises en place par les jeunes anxieux, nous leur avons posé des questions comme : *Lorsque tu vis de l'anxiété, comment essaies-tu de la gérer? Quand tu te sens perdre le contrôle sur ton anxiété, comment réagis-tu ou que fais-tu? Quels trucs ou habitudes as-tu développés pour faire face à ton anxiété ou l'atténuer? Y a-t-il des choses que tu ne fais plus, dans le but de ne pas ressentir de l'anxiété?* Par la suite, les ressources utilisées et les environnements fréquentés par ces jeunes pour s'aider seront analysés. Enfin, nous allons explorer les opinions des jeunes quant au fait de demander de l'aide et le type d'aide qu'ils auraient réellement souhaité obtenir. Les questions suivantes posées aux jeunes ont permis de connaître leur opinion sur ces sujets : *De quoi aurais-tu besoin pour mieux faire face à ton anxiété? Comment perçois-tu le fait de demander de l'aide ? Quel type d'aide ou quelle ressource as-tu utilisée? Selon toi, comment est-ce que telle ressource ou type d'aide arrive à t'aider ? Est-ce qu'il y a des personnes dans ton entourage qui essaient de t'aider à faire face à ton anxiété? Si oui, qui et comment est-ce qu'elles essaient de t'aider?*

#### a) Stratégies non aidantes

Dans les prochains paragraphes, il sera question de détailler les différentes stratégies utilisées par les jeunes quand ils ressentent de l'anxiété, mais qu'ils ne considèrent pas comme bénéfiques pour eux. Aux fins de ce mémoire de maîtrise, ces stratégies sont nommées comme étant des stratégies non aidantes. Au total, cinq stratégies nuisibles ont été nommées par au moins deux jeunes sur neuf. D'abord, la consommation a été identifiée parmi les stratégies non aidantes par quatre jeunes interviewés, qui avouent néanmoins consommer de façon régulière. Pour les jeunes qui en ont parlé pendant l'entrevue, la consommation d'alcool et de cannabis aurait tendance à exacerber leur anxiété, comme le mentionne ce jeune :

J'avais aussi un peu une addiction au cannabis avec cela. Souvent, je ne me suis pas aidé au début.  
À un moment donné, cela me rendait anxieux plus qu'autre chose. (Jeune 9)

Pour certains, il semble que ce soient plutôt les effets indirects de la consommation qui les rendent plus anxieux. Par exemple, ce premier jeune explique qu'il ne se sent pas en forme le

lendemain après avoir consommé et qu'il ne se sent pas motivé non plus à exécuter ses tâches à son stage. Il dit que ce manque de motivation lui procure du stress. Ce jeune mentionne aussi l'effet calmant du cannabis à court terme, il est donc conscient que ce soit un effet éphémère.

L'alcool, ça me pousse à consommer. Consommer, ça ne m'aide pas du tout. Je te dirais que ça m'aide à me calmer, mais pour un court moment. Si je consomme quand j'ai fini toutes mes affaires, il va être 10 heures du soir. Le lendemain, je vais me réveiller et je suis encore *légume*. Je vais aller à mon stage, je vais être stressé parce que je ne vais pas être motivé de faire mes choses. (Jeune 1)

À titre de second exemple, cette participante décrit comment la consommation d'alcool dérègle ses habitudes de vie face à sa santé mentale. C'est pour cette raison qu'elle considère la consommation comme une stratégie non aidante.

Bien quand je bois beaucoup, c'est sûr qu'après, je suis moins motivée à bouger, alors on dirait que toutes les bonnes habitudes partent, car tu vas te coucher tard, tu vas te lever plus tard. On dirait que ça tue un peu ta routine. Cela n'aidait pas aux obsessions non plus. (Jeune 4)

Une deuxième stratégie non aidante nommée par plusieurs jeunes consiste en l'évitement, qui est connue comme une réaction assez fréquente chez les individus anxieux afin d'éviter de ressentir de l'anxiété. Les jeunes interviewés aux fins de ce mémoire de maîtrise n'y font pas exception car ils nous décrivent comment ils ont utilisé cette stratégie de différentes façons. À ce sujet, une jeune raconte comment l'école était devenue un milieu anxiogène pour elle, qu'elle s'absentait de ses cours à l'école. Alors qu'elle recevait des conséquences pour ses multiples absences, elle s'arrangeait pour ne pas subir les conséquences non plus. En conséquence, elle n'allait plus du tout à l'école dans le but de tout éviter. Elle se trouvait alors dans un cercle vicieux causé par l'évitement.

Je m'arrangeais quand même pour ne pas avoir des conséquences trop graves. J'ai eu un suivi avec une technicienne en éducation spécialisée à un moment donné qui me faisait des carnets de route. Bien, je me suis trouvé un moyen d'éviter cela et d'éviter les retenues aussi. Dans le fond, d'éviter tout. J'avais l'impression que j'étais mal comprise. (Jeune 8)

Une autre jeune explique comment son expérience de conduire une voiture manuelle l'a stressée et l'a empêchée de conduire pendant un certain temps. Elle ne voulait pas revivre le stress causé lors de sa première sortie en reprenant cette même voiture, alors elle a évité de la conduire, même si cela entraînerait des conséquences au niveau de son autonomie dans ses déplacements.

Quand j'ai eu mes permis à nouveau et que j'ai bloqué quinze fois dans un tournant, je ne voulais plus conduire cette voiture-là. C'était comme une aversion. Mais à un moment donné, je n'avais pas le choix. Je n'ai pas toujours le luxe de choisir dans quelle voiture je me retrouverais pour conduire. Cela, c'est vraiment une situation que j'évitais de faire, car j'avais peur que toute cette émotion-là revienne. (Jeune 5)



Pour deux autres participants, la stratégie de l'évitement leur a causé des difficultés à trouver et à maintenir un emploi. Pour le premier, l'inconfort de devoir passer une entrevue l'empêchait de passer à l'action et de postuler à un emploi.

Pour les emplois, je ne voulais pas trop envoyer mon CV parce qu'il y avait une entrevue qui suivait. Je ne sais pas ce que c'est précisément. C'est stressant. Je n'aime pas cela. C'est trop. (Jeune 7)

Pour une deuxième jeune, la fuite étant devenue un réflexe premier pour ne pas faire face à des situations stressantes au travail, elle a accumulé les absences non justifiées, raison pour laquelle elle a perdu plusieurs emplois.

Un peu dans le même ordre d'idées, les jeunes ont communiqué que le fait de bloquer leurs émotions inconfortables, et de ne pas pleinement les vivre, n'était pas une stratégie gagnante pour vaincre l'anxiété. Trois jeunes ont d'ailleurs nommé qu'une attitude de déni, au lieu d'affronter les problèmes et de s'avouer qu'ils rencontrent des difficultés, ne les avait pas aidés. Il pourrait s'agir là d'une certaine forme d'évitement. Les verbatim suivants illustrent cela :

Mais au bout du compte, ça m'a nuit parce que j'ai fait une grosse crise-là. À force de dire que ça va aller! Ça va aller! J'ai gardé cela un peu pour moi. Ça l'a comme explosé. (Jeune 3)

De ne pas être capable de réellement admettre quels sont mes problèmes, et de ne pas être capable de m'admettre ce que j'ai à faire pour venir à bout de mes projets. Cela me fait stresser, et cela me fait sentir que je ne suis pas capable de commencer quelque chose. (Jeune 9)

Enfin, une quatrième stratégie non aidante mentionnée par deux des jeunes sont les jeux vidéo. Ces deux jeunes avouent utiliser les jeux vidéo comme un moyen d'échapper à leur réalité et aux difficultés qu'ils ont à affronter, ce qui peut s'apparenter à une forme d'évitement également. En effet, ils trouvent un certain réconfort dans le monde virtuel, c'est pourquoi ils y consacrent beaucoup de temps et d'énergie. Néanmoins, ils constatent comment cette stratégie peut leur nuire et c'est ce que démontrent les verbatim ci-dessous.

Bien, je relie cela à une façon de m'évader de mon anxiété. Oui. C'est bizarre à dire parce que la plupart de mes crises de panique sont en jouant à l'ordi. [...] C'est sûr que je ne pense pas d'arrêter complètement. J'aime quand même cela, mais je vois que ça pose un problème. Oui. (Jeune 7)

J'avais aussi les jeux vidéo, c'est pas mal mon échappatoire qui est là surtout aujourd'hui car je suis autant sur mon X-Box que sur mon ordinateur pour vraiment juste en faire un peu plus dans mon monde imaginaire. Les jeux vidéo, c'est un peu ce que je faisais quand j'étais jeune quand j'avais mon monde imaginaire. Mais maintenant, je me suis jeté dans des jeux vidéo. (Jeune 9)

On peut saisir à quel point l'utilisation des jeux vidéo comme moyen pour éviter d'avoir à affronter leur anxiété devient paradoxale quand la plupart des crises de panique du jeune sont déclenchées pendant qu'il joue à l'ordinateur.

En résumé, les jeunes semblent conscients qu'une réaction de fuite, que ce soit en évitant de confronter une situation, en niant les émotions désagréables, en s'échappant à travers les jeux vidéo ou la consommation, ne constitue pas une stratégie adéquate qui les aide à mieux maîtriser leur anxiété. Au contraire, ils se sont rendus compte que ces stratégies augmentent leur niveau d'anxiété.

#### b) Stratégies aidantes

Nous avons demandé aux jeunes de nous partager leurs trucs ou les habitudes qui les aident à maîtriser leur anxiété. Ils semblent avoir eu plus de facilité à nommer les stratégies qu'ils mettent en place pour s'adapter à l'anxiété, car au total, 17 trucs sont ressortis! Les paragraphes suivants décrivent les stratégies aidantes les plus utilisées par les jeunes. D'abord, la majorité des jeunes affirment qu'ils utilisent la respiration pour apaiser les symptômes anxieux. De pair avec l'exercice physique, prendre de profondes respirations quand le niveau de stress monte constitue le moyen le plus souvent nommé par les jeunes interviewés. Ces trois jeunes décrivent très bien comment ils procèdent pour exercer une meilleure respiration et réussir à se calmer quand ils se sentent anxieux.

Moi, ce que je trouve de plus utile c'est comme un compte où je vais inspirer quatre secondes, tenir cinq, expirer six. Justement dans l'objectif de ralentir le battement de cœur et la respiration pour ne pas donner des signaux à mon corps. De vraiment activer et de permettre à mon cerveau de revenir à cet état-là plus calme. (Jeune 5)

C'est une petite boule que tu respirez pendant cinq secondes. Ça ressemble un peu à un sablier. La petite balle monte et tu respirez pendant un nombre de secondes pendant qu'elle monte après quoi tu expires pendant que la balle descend. Ça donne un exemple de l'attention qu'il faut avoir pour faire quelque chose. Je ne peux pas avoir le souffle court puis respirer super rapidement pendant que je me concentre vraiment à prendre autant de temps à respirer et à expirer. Alors, ça m'aide beaucoup dans la vie présentement. (Jeune 6)

Selon leurs explications, la respiration profonde leur permet de se concentrer sur quelque chose de concret, soit l'action d'inspirer et d'expirer, et de revenir au moment présent. Les bienfaits de se concentrer sur le corps par la respiration sont les mêmes que ressentent certains

jeunes lors de la pratique du yoga. En fait, certains jeunes pratiquent le yoga comme moyen pour mieux maîtriser l'anxiété.

Ça m'a aidée à me concentrer et c'était pour moi. Vivre, juste respirer puis ... Dans le fond, souvent les mouvements vont avec une respiration. Le fait de devoir penser à ma respiration. Si je fais ce mouvement-là, j'inspire. Ce mouvement-là, j'expire. Ça me permettait de me concentrer vraiment à faire que cela. Et d'arrêter de penser à tout faire. (Jeune 4)

J'ai commencé à faire de la méditation puis du yoga aussi depuis quelques années. Ça aussi ça m'aide beaucoup. Seulement le fait de respirer, prendre une ou deux minutes pour me concentrer sur ma respiration, cela m'aide vraiment beaucoup. Des fois, je suis trop anxieuse. Je ne suis pas capable de me concentrer sur ma respiration. Respirer. Seulement le fait de me fermer les yeux et d'essayer d'oublier un peu ce à quoi je pense. (Jeune 6)

Quand on leur a demandé comment la pratique du yoga les aide à mieux faire face au stress, ils ont répondu que le yoga leur permet deux choses : d'une part, d'être à l'écoute de leur corps et donc, de reconnaître les sensations liées à l'anxiété; d'autre part, d'avoir l'esprit plus serein et moins encombré par les pensées et les émotions.

Tu es vraiment en contact avec ton corps. En plus, apprendre à le connaître pour reconnaître les signes d'anxiété et comment ils apparaissent. (Jeune 4)

On dirait que c'est le bienfait après la pratique de yoga, peut-être. Je ne vais pas vraiment ressentir. Mais après, je me sens plus légère. J'ai un peu plus de clarté dans mes pensées par exemple, moins de pensées et d'émotions en même temps. (Jeune 6)

Autrement dit, focaliser sur le moment présent, soit par la respiration soit par la pratique du yoga, constitue une stratégie aidante par la majorité des jeunes qui ont participé à cette recherche. En se concentrant sur leur corps, leurs sensations physiques, ils réussissent à revenir au calme de façon efficace.

La rationalisation est une autre stratégie aidante mentionnée par quelques jeunes. Elle consiste à remettre en question les pensées irréalistes et les scénarios improbables en les reformulant et en les remplaçant par des pensées et scénarios plus vrais, plus réalistes et probables. Ci-dessous, une jeune décrit en détail comment elle utilise cette technique pour mieux contrôler son anxiété et réussir se mettre en action malgré elle.

Pour le gérer, c'est beaucoup de me développer au niveau des messages aidants, de vérifier les pensées qui me rendent plus anxieuse. Dans le sens où je vais prêter des intentions, assumer des réactions, anticiper des propos de quelqu'un ou des réactions avant d'arriver. De prendre le temps de se demander comme « *Est-ce que j'ai vraiment une preuve-là ? Est-ce que c'est déjà arrivé ?* » pour essayer de revenir dans le plus réaliste. Souvent, je fais cela avant des rencontres. Ça me permet de foncer, nommer mon opinion, proposer des idées, tout en ayant des palpitations au cœur et des rougeurs. Mais c'est quelque chose qui m'aide à passer par-dessus le blocage. (Jeune 5)

Dans son exemple, elle démontre comment la stratégie de la rationalisation lui permet d'évaluer ses propres perceptions et ses pensées, et de les contredire ou même de les contrebalancer avec une pensée plus adéquate au besoin. En rationalisant, elle trouve la « vraie » réponse en elle, et non celle programmée par la peur, ce qui lui donne la force de s'affirmer pendant ses rencontres. Les jeunes ont donné plusieurs exemples de situations où ils ont utilisé la rationalisation quand ils se sentaient anxieux :

Puis, des trucs pour mesurer ton anxiété quand tu te sens anxieuse. J'écrivais un chiffre sur cinq pour m'évaluer. Par exemple, je me sens deux sur cinq. Ce n'est pas si mal finalement, juste deux sur cinq. Ça t'aide. (Jeune 3)

Disons que ça va être souvent de la rationalisation. Un message aidant. C'est d'essayer de te demander malgré l'anxiété, est-ce que ce sera super important dans cinq ans? Ce n'est pas toujours efficace, mais quand ça fonctionnait justement, ça enlevait beaucoup de poids. (Jeune 5)

Comme le démontrent ces exemples, les jeunes auto-analysent leur niveau d'anxiété ou le degré de danger pour dédramatiser la situation et se rassurer eux-mêmes, techniques qu'ils ont souvent acquis avec l'aide de professionnels, en discutant avec d'autres personnes anxieuses ou en lisant sur le sujet.

Tel que mentionné plus haut, l'exercice physique consiste en une stratégie grandement utilisée par les jeunes interviewés pour mieux gérer leur anxiété. En effet, huit jeunes sur neuf ont mentionné qu'une forme d'activité physique, telle qu'aller à la salle de musculation, faire de la randonnée en forêt ou prendre des marches, contribue à apaiser l'anxiété. On peut percevoir la confiance des jeunes par rapport à l'efficacité de l'activité physique pour les aider quand ils s'expriment ainsi : « Je le sais que j'ai besoin de faire du sport, que ça va m'aider. (Jeune 1) » ou encore « Le sport, ça m'a sauvé la vie, je crois! (Jeune 3) ». Les trois personnes décrivent ci-dessous qu'elles ont incorporé de l'exercice physique régulièrement à leur horaire. Les bienfaits étant si palpables sur leur niveau de stress, elles en ont fait une habitude quotidienne.

Puis, j'ai vu aussi que l'activité physique m'aide énormément. Je suis quelqu'un qui s'entraîne chaque jour. Mais si pour une raison x, je ne peux pas m'entraîner pendant deux, trois, quatre ou cinq jours, je vois que mon anxiété est beaucoup plus facile à déclencher que lorsque je bouge. (Jeune 6)

Je dirais les marches. Les marches, c'est comme un choix conscient que je fais. Une pratique que j'ai intégrée à ma routine quotidienne, pour l'heure du dîner pour une petite pause dans le milieu de la journée. (Jeune 5)

D'autres jeunes affirment, qu'en plus de les aider au niveau de leur anxiété, l'activité physique entraîne d'autres effets bénéfiques. Une jeune explique que l'entraînement physique a un effet libérateur, car ça lui permet de se défouler et de relâcher son stress accumulé de la journée.

Pour moi, je vois l'activité physique, comme un relâchement, une libération. Par exemple, à l'école, à la mi-session ou la fin de session, que je sois occupée ou que j'ai dix travaux à remettre la semaine d'après, je vais prendre mon heure dans la journée. Je trouve que j'ai plus d'oxygène dans mon cerveau. J'ai comme dépensé de l'énergie. J'ai été capable de me défouler un peu sur mon stress et sur mon anxiété. (Jeune 6)

Un de ses pairs, quant à lui, va même jusqu'à dire que l'activité physique l'aide à être plus concentré et à augmenter son estime de soi.

L'exercice physique. Bien dans les moments où j'ai fait de l'exercice, ça m'a aidé beaucoup. Avec ma concentration aussi ainsi que mon estime de moi. J'avais un gros problème d'estime de moi-même. (Jeune 7)

Pour une autre jeune, elle utilise l'entraînement à la salle de musculation comme moyen pour se changer les idées et s'activer quand elle sent que l'anxiété monte en elle.

Je m'entraîne. Ça m'a déjà arrivé. J'étais sur le bord de faire une crise d'anxiété. Puis, là je me suis dit : « Wo-là! Ça ne marche pas là. » Il y a quelque chose qui ne marche pas. Puis, après cela, je me suis changée, puis je suis allée m'entraîner. Puis, j'avais même plus eu d'anxiété. (Jeune 2)

Elle explique qu'aller s'entraîner l'oblige à se mettre en action et faire quelque chose au lieu de rester dans sa tête. Elle n'est pas la seule à avoir cette idée qu'il faut « bloquer » l'anxiété en faisant quelque chose physiquement quand elle devient plus intense. Les jeunes essaient de se mettre en action pour éviter de se laisser emporter par la spirale des pensées et sensations d'anxiété. Entre autres, le truc du cinq secondes semble connu et utilisé par plusieurs jeunes, car trois d'entre eux nous l'ont expliqué.

Quand la roue tourne très vite. Quand je réalise ce qui se passe, j'applique une règle de cinq où je me donne cinq secondes pour changer d'activité afin de faire autre chose, ce qui me ramène dans le présent. Souvent, il faut que je fasse quelque chose de physique. C'est lorsque je ne bouge pas que je me mets à penser. (Jeune 8)

C'est ma règle de cinq secondes. Quand je réalise que je suis dans une spirale infernale, j'ai cinq secondes, quatre, trois, deux, un. Après cela, il faut que je me mette en action. Parfois, je claque des doigts dans mon visage et ça me ramène instantanément. J'ai trouvé plein de mécanismes pour m'aider à vivre avec cela afin d'être plus fonctionnelle dans le fond. (Jeune 8)

Pour certains participants, il est important d'occuper leur esprit en faisant une activité qui les relaxe. Une jeune discute du fait d'occuper ses mains en jouant avec un objet quand elle se sent agitée, alors que deux autres jeunes ont choisi le dessin comme activité de prédilection pour se calmer.

Avoir quelque chose à faire avec mes mains. Comme en ce moment, je suis en train de jouer après une plume. Juste avoir un contact de plus. Comme si je pouvais sortir mon agitation par le bout de mes doigts. (Jeune 5)

Je trouve cela relaxant de dessiner. Écouter quelqu'un dessiner ou écrire, c'est quelque chose qui me relaxe énormément. Alors, je pense de le faire moi-même. C'est quelque chose qui vient m'aider à me calmer là-dedans. (Jeune 9)

Dans le palmarès des stratégies aidantes les plus souvent nommées par les jeunes interviewées, on compte la musique. De fait, quatre jeunes écoutent de la musique quand ils se sentent anxieux pour s'apaiser.

Comme je le savais que faire de la musique, créer, ça m'aidait avec l'anxiété. Mais je n'avais jamais réalisé à quel point qu'écouter aussi de la musique que ça aidait. (Jeune 1)

Trois jeunes parlent également de l'écriture, comme un moyen qui les aide à se calmer.

Je fais le truc d'écrire cinq choses que j'ai aimées dans ma journée. [...] C'est d'être consciente de tout ça. Aussi, tu peux choisir d'écrire une victoire. Ça je pense aussi à des actions qui me permettent de me relever aussi. Tu vois? D'écrire une victoire dans une journée, j'ai réussi à finir ça! (Jeune 3)

J'avais comme un cahier d'humeur. À toutes les périodes, je marquais mon humeur dans le cahier. Je marquais une pensée qui me venait en tête. Dans le fond, juste le fait de l'écrire, ça m'aidait dans ce temps-là. (Jeune 8)

Tout comme l'activité physique, l'écriture, le dessin et la musique font que les jeunes se concentrent sur quelque chose de concret, ce qui leur permet de "sortir de leur tête" et d'apaiser leur anxiété. Si les jeunes trouvent un certain réconfort en pratiquant ces activités, ils trouvent tout aussi important le fait de trouver un réconfort dans leur environnement. Autrement dit, l'organisation de leur environnement pour qu'il soit personnalisé et rassurant constitue un autre aspect important pour les participants de cette recherche. Pour certains, cela signifie de remplir son espace d'objets qui leur font du bien comme des collections, pour d'autres ce serait d'éliminer ce qui peut les rendre plus anxieux.

Pour moi, tout particulièrement, de redévelopper le sentiment de sécurité dans l'environnement. Les choses qui rendent anxieuses sont comme des petites menaces. Le fait de pouvoir revenir à moi-même et d'avoir des contacts multiples avec l'environnement, ça me donne ce sentiment-là de sécurité et physique dans le sens propre. (Jeune 6)

J'ai essayé d'arranger cela pour être assez confortable. [...] Je me suis arrangé un petit système de son avec ma table tournante puis mes vinyles. C'est quelque chose d'assez thérapeutique pour moi d'écouter de la musique, de pouvoir écouter. J'ai mon système de son avant que je puisse vraiment écouter cela. Ça m'aide à me mettre dans une bulle où je me sens par moi-même et en paix. (Jeune 9)

Dans ces cas, quand les jeunes parlent de leur environnement, ils se réfèrent à leur appartement, à leur chambre ou à leur bureau. Il s'agit d'endroits qu'ils peuvent d'abord

personnaliser et où ils peuvent également être seuls et s'y recueillir pour se calmer quand ils se sentent anxieux. Deux jeunes expliquent aussi comment la chaleur ou le confort des vêtements peuvent leur procurer un certain bien-être. En effet, les vêtements chauds et doux ont été nommés comme quelque chose qui peut les apaiser, tout comme la sensation de chaleur.

Si je suis dans un contexte comme chez moi, je me fie sur des choses pour me trouver un confort au niveau physique, que ce soit dans du linge que je suis confortable, d'aller faire du thé, puis d'avoir de la chaleur entre mes mains parce que je tiens la tasse, d'aller prendre un bain pour comme avoir la sensation physique de chaleur. (Jeune 5)

En d'autres mots, les paroles des jeunes démontrent qu'être confortable, au sens large, est important pour diminuer l'anxiété. L'organisation de leur environnement et de ce qui les entoure (vêtements, objets, espace, etc.) devient alors une stratégie qu'ils utilisent pour mieux gérer leur niveau de stress.

Quelques participants ont fait référence aux habitudes alimentaires en nous parlant des trucs qui les aident à garder un niveau plus bas de stress. Par exemple, un jeune recommande de se forcer à manger quelque chose, en particulier le matin, parce qu'il a lui-même tendance à oublier de manger quand il se sent anxieux. Ils suggèrent aussi d'éviter de boire trop d'alcool et de diminuer la quantité de caféine.

En plus de prôner un changement d'habitudes alimentaires, des participants suggèrent d'instaurer une routine pour s'aider à mieux gérer leur stress. Pour une participante, la routine qu'impose sa vie d'étudiante l'aide beaucoup. Ce qui reste le plus important pour elle, c'est de faire une activité au moins une fois par jour, même lors des journées de congé afin de garder un certain rythme de vie.

Je dirais avoir une routine. Comme pendant le temps des Fêtes. Je ne travaillais pas. Je n'allais pas à l'école, donc je me couchais vraiment tard. Puis je me levais vraiment tard aussi. [...] À chaque jour quand même, je prenais le temps de bouger ou faire quelque chose. (Jeune 4)

Pour une de ses pairs, la routine du coucher est primordiale pour gérer son anxiété et surtout, sa facilité à dormir la nuit. Tel qu'elle l'explique ci-dessous, elle a trouvé un truc qui permet à son cerveau le signal du moment où il doit commencer à enclencher le sommeil.

Dans le fond, il y a les lumières au plafond. Moi, à partir de six heures, il n'y a plus de lumière dans mon appartement à part une lumière qu'il y a au plafond. C'est pour me préparer à devoir dormir tantôt. Cela m'a beaucoup aidé par rapport à l'insomnie. Cela m'aide beaucoup. Je dors beaucoup plus que si je n'avais pas eu ce truc-là. (Jeune 8)

Enfin, parmi les stratégies aidantes énoncées par les jeunes interviewés, on retrouve la limitation de l'usage du téléphone et du temps passé sur les réseaux sociaux. Deux jeunes pensent d'ailleurs que cette stratégie les aide parce que passer trop de temps sur les réseaux sociaux peut être néfaste pour leur santé mentale. Il nous a paru important de le nommer, puisque cela viendrait expliquer pourquoi la limitation du temps passé sur les réseaux sociaux devient une stratégie aidante pour les jeunes.

Ce sont des obligations qui viennent avec les réseaux sociaux et qui viennent avec les notifications qu'on reçoit. Souvent, je ressens une espèce d'urgence. Il faut que je le fasse souvent sinon je vais être malade. Je suis déjà en train de faire quelque chose et ça va me tirailler entre les deux. Ce que je fais, c'est que je laisse mon téléphone là et je me donne des heures pour le regarder. (Jeune 8)

Cependant, une participante a révélé qu'elle suit des thérapeutes sur les réseaux sociaux. À l'opposé de ses pairs, elle affirme qu'elle peut mettre en pratique certains trucs donnés qu'elle voit sur les réseaux sociaux et que ça peut l'aider au moment où elle se sent anxieuse. L'opinion de cette participante vient alors nuancer l'utilisation des réseaux sociaux comme étant seulement néfaste pour les jeunes anxieux et y octroyer un aspect plutôt positif.

#### c) Ressources utilisées ou personnes aidantes

La plupart des jeunes interviewés, c'est-à-dire 7 jeunes sur 9, ont déjà eu recours à de l'aide de professionnels pour s'outiller face à l'anxiété qu'ils vivent. Ils ont consulté psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, une sexologue ou des intervenants d'un organisme communautaire.

J'ai déjà consulté un psychothérapeute pour mon anxiété qui était reliée avec ma relation de couple dans le temps. De faire un travail au niveau de la tension anxieuse mais qui bien sûr, a touché à d'autres sphères de ma vie où l'anxiété se manifeste. C'est un peu de trouver des façons originales parfois de recadrer une situation pour me redonner cette impression-là de prévisibilité, de contrôle et de sécurité. Alors, cela avait été vraiment aidant dans le contexte de la relation de couple mais aussi dans le contexte généralisé. (Jeune 5)

Ma première rencontre avec ma psychologue, je me suis vraiment vidé le cœur. En premier, je pensais que je n'allais rien dire du tout. Mais dans ma petite bulle, j'ai réussi à me vider. À ma première ou à mes deux premières rencontres, je me suis vidé. Puis, c'était juste, juste, tellement bien ! (Jeune 7)

Les jeunes rapportent que d'avoir eu recours aux services de ces professionnels a été aidant, dans la mesure où ils ont pu mieux comprendre ce qu'ils vivent en lien avec l'anxiété et à apprendre à la contrôler.

Bien, mon psychologue m'a aidé un peu à mieux comprendre ce que je vivais. Bien je le sais que je vivais beaucoup de choses. Je le sais que cela m'aiderait. Pour mes relations, j'étais un peu dans des relations abusives. Cela m'a vraiment aidé à comprendre pourquoi que c'était ainsi. (Jeune 9)



Les jeunes ont également pu compter sur le soutien de certaines personnes dans leur entourage. Les parents et les amis sont définitivement les personnes qui sont les plus aidantes pour les jeunes interviewés. Deux jeunes soulignent néanmoins qu'ils peuvent trouver un bon soutien chez leur partenaire. Pour trois jeunes, c'est leur mère qui joue un rôle important en étant principalement une confidente et un support inconditionnel.

Oui, c'est sûr que mes parents, surtout ma mère jouent un très grand rôle. Je ne lui parle pas toujours de mon anxiété. Mais, je le sais que s'il y a quelque chose qui se passe à n'importe quel moment, je le sais qu'elle est là vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Puis, elle m'aide beaucoup là-dedans. (Jeune 6)

Pour la majorité des jeunes, c'est auprès de leurs amis proches qu'ils retrouvent leur première source de soutien. Ils se sentent en confiance et écoutés par leurs amis puis compris aussi, en particulier quand leurs amis aussi vivent avec de l'anxiété.

Certains de mes amis avaient ce diagnostic-là. Ils voulaient m'aider. [...] On s'est rapproché dans le fond après le secondaire. C'est ça. On a un groupe-chat. Ils en tiennent compte du fait qu'on est plusieurs anxieux. S'il y a quelqu'un qui ne répond pas, il n'y a pas de rancune, il n'y a pas de passif-agressif. Ils savent qu'est-ce qu'on est capable de tolérer entre amis. On en tient beaucoup compte dans nos relations. Si on voit qu'il y a quelqu'un qui n'écrit pas depuis un certain temps, on va aller lui écrire. On va prendre des nouvelles. On fait tout cela mutuellement. (Jeune 8)

#### d) Perceptions sur le fait de demander de l'aide

Voyant que les jeunes ont presque tous eu recours à des services de professionnels pour les aider au niveau de leur anxiété, nous avons voulu savoir comment ils perçoivent le fait de demander de l'aide. Deux jeunes indiquent qu'ils ont ressenti beaucoup de honte à demander de l'aide parce qu'ils appréhendaient le jugement des autres. Une jeune dévoile qu'elle ne souhaite surtout pas recevoir une étiquette de « malade mentale » (Jeune 2) en demandant de l'aide pour sa santé mentale. Un de ses pairs dit avoir honte, car selon lui, il aurait dû apprendre à gérer son anxiété bien avant. Pour les sept autres participants de la recherche, demander de l'aide est vu plutôt positivement. Toutefois, tel que démontré par les verbatim ci-dessous, les jeunes avouent qu'ils ont éprouvé une certaine peur ou une réticence à demander du soutien au départ.

Ça peut être difficile même si c'est littéralement mon domaine. Mais je pense qu'il y a une peur que d'aller demander de l'aide. Il va y avoir une certaine imprévisibilité qu'il faut accepter. C'est cette acceptation. [...] Dans mon expérience, ça a été très bénéfique d'aller chercher de l'aide que ce soit avec des amies, que ce soit de l'aide d'un professionnel. (Jeune 5)

C'est encore épouvantable, c'est sûr pour moi. J'ai toujours de la misère un peu à aller vraiment à ce que je dois ressentir et d'admettre que j'ai besoin d'aide. Mais c'est quelque chose car une fois que c'est fait, c'est extrêmement libérateur. (Jeune 9)

Comme on peut le dénoter en lisant ces verbatim, les jeunes qui ont demandé de l'aide pour s'aider avec leur anxiété n'ont pas trouvé cela facile au début. Malgré cela, on voit bien à quel point cela s'est avéré positif pour eux.

#### e) Aide souhaitée

Les participants de la recherche ont donné leur avis sur l'aide qu'ils auraient souhaité recevoir. En outre, plusieurs jeunes ont abordé le désir de mieux connaître les caractéristiques de l'anxiété avant que leurs symptômes ne s'aggravent. Ils auraient aimé être éduqués sur le sujet plus tôt pour mieux s'aider face à l'anxiété.

Bien c'est sûr, peut-être si j'avais appris ce qu'était l'anxiété. Peut-être que je n'aurais pas eu à vivre des crises de panique. Parce que tu sais, je le sais que je vivais avec l'anxiété depuis vraiment longtemps mais je ne savais pas ce que c'était. Si j'avais appris un peu plus tôt, j'aurais été mieux outillée au primaire ou au secondaire. (Jeune 6)

Une jeune mentionne clairement qu'elle apprécie quand l'intervenant prend le temps de nommer et d'expliquer clairement ce qu'est l'anxiété, car elle considère que cela l'aide à mieux se comprendre.

J'ai rencontré beaucoup d'intervenants et ils ont peur d'expliquer. Il y a du monde qui est vraiment cérébral puis qui ont besoin qu'on leur explique de façon explicite. (Jeune 4)

Les jeunes pensent qu'il serait bénéfique que les gens soient plus sensibilisés de façon générale au sujet de l'anxiété. Selon eux, cela les aiderait en étant mieux compris. Un jeune propose entre autres que des ressources dans les écoles primaires soient mises en place pour informer davantage les jeunes sur les troubles anxieux.

Une meilleure compréhension de la part des gens. Avoir plus d'ateliers sur l'anxiété. Pas juste pour que les personnes se comprennent. Mais aussi pour les personnes comprennent les autres qui ont de l'anxiété. Sensibiliser les gens sur c'est quoi l'anxiété. (Jeune 1)

D'autres jeunes auraient aimé avoir un soutien de type émotionnel, pour les encourager, pour les pousser à changer leurs habitudes, pour les motiver à continuer d'avancer malgré les défis engendrés par l'anxiété.

Mais j'aurais aimé cela que quelqu'un soit là pour moi, pour qu'il fasse cela, pour qu'il me pousse à continuer même si je voulais qu'abandonner même si c'était difficile. Ce *pattern* m'a suivi vraiment longtemps. Et encore aujourd'hui, ça me suit. Quand je rencontre une difficulté, tout ce que j'ai envie

de faire c'est de lâcher. Je ne suis plus compétente ! Dans mon entourage, il n'y a personne pour me réveiller pour me dire : « Envoie ! *Let's go* ! » (Jeune 8)

Un jeune spécifie qu'il serait aidant d'avoir une personne de confiance à qui en parler dans son milieu de travail pour les moments où il sent l'anxiété monter.

Dans le travail...avoir une personne à portée de main pour qu'on puisse avoir accès pour en discuter. Peu importe. Je trouve que ça serait de quelque chose de bénéfique pour tout le monde. (Jeune 6)

En conséquence, les jeunes voudraient que l'information sur l'anxiété soit mieux véhiculée au niveau scolaire et communautaire. En plus, ils voudraient être en présence d'intervenants et de personnes plus sensibles, compréhensives et ouvertes à ce qu'ils vivent.

#### f) Résumé des stratégies face à l'anxiété

En conclusion, les jeunes utilisent diverses stratégies pour apaiser leurs symptômes anxieux. Certaines, telles que l'évitement, la consommation, la surconsommation des jeux vidéo et la répression de leurs émotions, sont considérées comme des stratégies qui fonctionnent sur le coup mais qui peuvent par la suite faire augmenter leur anxiété. Dans les principales stratégies considérées aidantes par les jeunes, on compte le contrôle de la respiration et s'ancrer dans le moment présent, la rationalisation de leurs pensées, l'exercice physique et la mise en action avec une activité qui leur fait du bien. Les jeunes savent s'entourer de personnes aidantes également, qu'il s'agisse de leurs amis, de leurs parents ou de professionnels en relation d'aide.

### 5.7 Apprentissages

Lors des entrevues conduites avec les participants de cette recherche, nous avons cherché à savoir si les jeunes ont tiré quelconque apprentissage de leur expérience avec l'anxiété. Pour y arriver, nous leur avons demandé s'ils ont appris quelque chose sur eux-mêmes étant donné qu'ils vivent de l'anxiété. Et, si oui, de nous le décrire. Les jeunes se sont aisément ouverts sur la question en développant leurs réponses. Comme vous le lirez dans les pages suivantes, on peut catégoriser leurs apprentissages en deux thèmes. D'une part, ils ont appris à modifier leurs perceptions par rapport à l'anxiété et d'autre part, ils ont pu approfondir leur connaissance de soi. Enfin, la dernière partie de cette section s'attardera aux conseils que les jeunes interviewés veulent partager avec leurs pairs.

#### a) Changements des perceptions face à l'anxiété

L'analyse des réponses aux entrevues fait ressortir un premier constat quant aux apprentissages des participants. On remarque qu'au fil du temps, ils ont appris à percevoir leur trouble d'anxiété d'une manière différente, ce qui a pour effet de les amener à un état d'esprit plus positif. Par exemple, ils acceptent que l'anxiété fasse partie de leur vie et ils constatent que cela ne les empêche pas de vivre une vie épanouie. Ils ont donc compris que l'anxiété n'était pas nécessairement quelque chose de négatif dans leur vie. Les verbatim suivants illustrent la réalisation de ces jeunes que l'anxiété est omniprésente dans leur vie et qu'ils n'ont pas le choix d'apprendre à vivre avec elle. Cet apprentissage encourage l'acceptation et ils semblent alors avoir une plus grande facilité à vivre avec les difficultés encourues par l'anxiété.

Oui, je vis avec l'anxiété. Je ne le vois pas négativement. J'essaie de ne pas le voir négativement. C'est sûr que dans certaines situations, il va falloir que je travaille plus fort que d'autres personnes parce que je vais être bloquée par l'anxiété et parce que je ne veux plus vivre l'anxiété. Mais je vis avec l'anxiété, alors je n'ai pas le choix de l'accepter et de continuer à travailler sur ça pour bien vivre avec. (Jeune 7)

Moi, je pense personnellement que j'ai quelque chose dans mes gènes. Comme je t'ai dit ma mère et ma grand-mère étaient des personnes anxieuses. Ce qui s'est construit, tu peux peut-être bâtir là-dessus. Ce qui est dans tes gènes aussi, c'est dans toi. Mais, c'est possible de vivre avec cela, cependant il faut juste trouver des trucs. C'est facile et tu vis bien. (Jeune 3)

Plus de la moitié des participants arrivent à percevoir leurs expériences avec l'anxiété comme des occasions de croissance et d'apprentissage, au lieu de les voir comme des échecs ou des obstacles. Avec cette vision, les difficultés engendrées par leur trouble anxieux deviennent alors un moteur de transformation qui les renforce et qui forge la personne qu'ils deviennent. Cette mentalité leur permet de bâtir une certaine résilience face aux difficultés et surtout, de percevoir l'anxiété comme pouvant être positive. Voici quelques lignes qui démontrent ce changement de perception par rapport à l'anxiété :

Je pense qu'à chaque épreuve, si la difficulté est encore là, je vais la revivre jusqu'à ce que la difficulté ne soit plus difficile. Je vois cela plus comme quelque chose de positif, comme si ça m'arrive, la prochaine fois, je vais juste mieux me sentir. Je vais plus savoir comment réagir. (Jeune 4)

J'essaie de me consoler pour que je vois cela positivement afin d'apprendre à travailler avec. Car je vois cela comme quelque chose qui me pousse à faire plus de choses. Travailler plus fort sur mon estime de soi. Tu sais, peut-être que si je n'avais jamais eu mon anxiété peut-être que je n'aurais jamais travaillé sur ma confiance en moi. Je n'allais jamais travailler sur mon estime de moi-même. (Jeune 6)

## b) Développement d'aptitudes et de capacités

En plus d'avoir accepté la présence de leur trouble anxieux dans leur vie et de la voir comme une force qui les poussent à évoluer, les jeunes affirment aussi avoir acquis certaines aptitudes à cause de leur vécu avec l'anxiété. Par exemple, pour l'un des jeunes, l'anxiété lui a permis de développer l'aptitude de la patience. Il a compris qu'en effet, les difficultés ne se solutionnent pas instantanément, mais qu'au contraire, elles prennent du temps à se régler et qu'il faut faire confiance au processus nécessaire pour avancer.

Je trouve que l'anxiété, c'est quelque chose qui va souvent vouloir te faire aller trop vite. S'en débarrasser le plus vite possible. Autant que c'est quelque chose qui peut aider, autant cela peut devenir le sentiment trop envahissant d'impuissance face à cela, face à ce que tu fais. D'être patient. De voir cela, étape par étape. C'est sûr que ce n'est pas quelque chose qui va se régler du premier coup. (Jeune 9)

Pour une autre de ses pairs, l'anxiété lui a permis d'apprendre à mieux s'organiser. Elle voit cela positivement, car elle est devenue une personne organisée dans ses responsabilités scolaires et dans son environnement grâce au fait qu'elle est anxieuse.

J'ai construit ma vie autour de l'anxiété. C'est presque un mode de vie. J'ai surtout réalisé cela en appartement. J'ai déménagé en appartement en septembre 2019. Ensuite, il y a eu la pandémie qui a accéléré le processus de me trouver des moyens de vivre avec l'anxiété entre quatre murs. (...) Ça m'a aidé à m'organiser. Pour une organisation, autant celle que d'organiser mon agenda de faire en sorte que tel devoir est prêt pour tel cours. Je suis organisée dans mon agenda. Je suis organisée dans mon espace. (Jeune 8)

Un autre participant croit que l'anxiété sociale l'a obligé à apprendre d'une autre façon. Il explique cela par le fait qu'il n'osait pas poser de questions au professeur car il craignait le jugement de ses collègues de classe. Pour cette raison, il a commencé à apprendre en observant et en imitant, il devait donc faire preuve d'observation et de débrouillardise.

Premièrement à l'école, étant donné que j'avais de la misère avec l'anxiété sociale, j'étais presque incapable de poser des questions au professeur. Il fallait que je me débrouille tout seul. Alors, j'apprends à me débrouiller tout seul. Si j'ai une question, j'essaie de voir comment je suis capable de la régler tout seul. (...) Ça m'a aussi appris à plus observer les autres. C'est beau d'apprendre seul, mais il y a quand même des limites. J'essayais juste d'observer ce que les autres faisaient. Puis, j'imitais. Puis, je le refaisais à ma façon. (Jeune 7)

Ensuite, une autre jeune s'ouvre sur le fait qu'elle a appris à être plus reconnaissante et à remettre les choses en perspective. Elle a développé plus de gratitude, car elle a pris conscience que ses difficultés d'anxiété l'ont poussée à aller chercher de l'aide pour s'en sortir, ce qui a fait qu'elle est maintenant plus capable d'y faire face.

Je suis beaucoup plus dans la gratitude et la reconnaissance. Je suis beaucoup plus au jour le jour. Je vois une psychologue. Ce que je vis là, il y a peut-être des gens qui vont vivre ça plus tard, et moi, je serai déjà outillée pour faire face à ça plus tard. Je suis chanceuse. (Jeune 3)

Dans le même ordre d'idées, un participant avoue que ses difficultés en lien avec l'anxiété l'ont poussé à aller chercher de l'aide et donc à s'ouvrir à d'autres personnes pour expliquer comment il se sentait. Il a donc développé sa capacité à identifier ses émotions.

Tu sais, je gardais toutes les émotions en dedans de moi. Donc d'un côté, l'anxiété m'a permis de parler de mes émotions puis de parler de comment je me sens puis de comment je vis certaines situations. (Jeune 6)

Enfin, plusieurs jeunes ont exprimé qu'ils avaient appris qu'il était possible d'avoir le contrôle sur le stress. Ils disent qu'avant de faire cet apprentissage, l'anxiété prenait le dessus pour ensuite perdre le contrôle sur leur vie pour un long moment.

Bien j'ai appris que je peux gérer le stress. Je peux le gérer, le contrôler. (Jeune 2)

J'ai appris à m'arrêter aussi. Comme il y a des moments où je laissais cela se dégénérer parce que je ne savais pas comment arrêter la roue infernale de l'anxiété avant que ça ne recommence. Puis, parfois, ça pouvait aller jusqu'à des semaines. (Jeune 8)

Aujourd'hui, ces jeunes savent qu'ils ont du pouvoir sur leur anxiété et qu'ils sont capables de surmonter des choses difficiles dans leur vie. Voici comment ils en témoignent :

Plus jeune, j'ai réalisé que je pouvais passer par-dessus mes problèmes que j'ai présentement. Encore là, avant cela, je restais dans une spirale. (Jeune 9)

Bien c'est sûr que ça m'a permis de savoir que je pouvais faire tout, que je n'avais pas trop de limites. (Jeune 4)

D'autres participants de cette recherche ont vu un lien avec le fait qu'ils n'avaient pas confiance en eux. Un jeune l'exprime clairement en disant : « C'est sûr que ça m'a fait réaliser que je n'avais pas confiance en moi, qu'au début, je n'avais aucune confiance en moi (Jeune 6) ». Pour deux d'entre eux, l'anxiété leur a d'ailleurs fait réaliser qu'ils avaient une faible estime de soi et que cela a eu beaucoup d'impact sur leur capacité à s'écouter et à mettre leurs limites.

Ça m'a appris sur moi-même. Si tu savais ces quelques mois comment j'ai travaillé sur mon authenticité, c'est fou! Je suis tellement plus authentique avec moi-même. Je me connais beaucoup mieux face à mon anxiété, à mes limites. Connaitre mes limites. C'est beaucoup plus facile qu'avant. (Jeune 1)

À la lumière de leurs réponses, les jeunes nous confirment que l'anxiété leur a permis de développer plusieurs aptitudes et capacités, dont la patience, l'organisation, l'observation, la gratitude, la capacité à exprimer ses émotions, à contrôler le stress, à se faire plus confiance, à mettre ses limites et à surmonter des choses difficiles.

### c) Conseils pour les autres

Nous avons demandé aux jeunes interviewés quels seraient les conseils qu'ils aimeraient partager avec d'autres jeunes qui vivent des difficultés en lien avec l'anxiété. Les conseils qui en sont ressortis peuvent être classés en trois catégories. D'abord, les jeunes conseillent qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide des professionnels.

Un conseil. Vas chercher de l'aide! Il ne faut pas avoir peur. Ce n'est pas tout le monde qui a de la difficulté comme moi à exprimer ses émotions. Je pense que c'est parce que mon intervenante m'a aidé à le faire. Elle m'a appris à bien m'exprimer, à être plus authentique. Ça peut être épeurant mais c'est faisable. (Jeune 1)

Pour quelqu'un qui est anxieuse, c'est difficile d'aller chercher de l'aide. Je dirais vraiment de ne pas avoir peur d'aller chercher de l'aide. Moi, personnellement, c'est ce qui m'a aidée à réussir à m'en sortir. Honnêtement, si je n'avais pas été chercher de l'aide, je ne sais pas où je serais aujourd'hui. (Jeune 6)

Ces deux jeunes avouent qu'il n'a pas été facile pour eux de faire le premier pas et de demander de l'aide. Malgré la peur, ils affirment que cela les a énormément aidés à aller mieux au niveau de leur santé mentale. D'autres jeunes conseillent simplement de parler de ses difficultés avec une personne de confiance, que ce soit un intervenant, un ami, un parent ou bien un professeur. Pour eux, juste le fait d'en parler et de se sentir écoutés a fait toute la différence.

Je pense que le conseil primaire, c'est quelque chose qui fonctionne tellement bien pour moi. C'est vraiment de faire confiance aux autres pour justement nommer ce que tu vis. Puis, de leur faire confiance parce qu'ils vont pouvoir l'accueillir. Puis, de le nommer, ça peut relâcher la tension parce que tu ne te retrouves pas seul avec ton problème. (Jeune 5)

D'en parler. Il s'agit seulement de trouver une personne avec qui parler. Parfois, ça peut être un prof. Une travailleuse sociale. Ton ami. C'est le fait d'en parler. Mais aussi, il y a les parents parce que tu habites avec eux qui sont importants. Parfois, il y en a qui ont des parents qui sont vraiment adéquats. Il faut trouver un adulte en qui tu as confiance. (Jeune 4)

L'autre conseil principalement donné par les jeunes est de pratiquer la bienveillance envers soi. Selon eux, quand ça ne va pas bien, il faut prendre soin de soi-même, être patient et être à l'écoute de soi-même. Par exemple, les verbatim ci-dessous démontrent que les jeunes ont repris le dessus de leur anxiété en prenant conscience de l'importance de leur personne et en la mettant en priorité.

Je trouve que c'est plus important de prendre soin de soi que de prendre soin de ses études. (...) Je ne suis pas heureux, heureux, mais je suis tellement mieux que j'étais avant. J'ai tellement pris soin de moi-même. (Jeune 1)

C'est parce que moi, parfois je vivais de l'anxiété, mais je vivais tellement de laisser-aller. Malgré tous les problèmes que j'avais, je m'en foutais. Bien, je ne me rendais pas compte... Puis, je ne me

rendais pas compte de tout le mal que ça me faisait. Alors que là, je dirais d'essayer de penser à ce que tu vis. (Jeune 7)

La patience a été évoquée également à quelques reprises comme une aptitude à adopter pour arriver à passer au-travers des moments anxieux. Ce jeune conseille non seulement d'être patient envers soi-même pour se donner le temps d'aller mieux, mais aussi d'affronter les difficultés un pas à la fois.

Je leur dis de prendre leur temps et d'être patients avec eux-mêmes. Puis de s'assurer qu'ils ont tous les prérequis dans la situation pour pouvoir prendre leur temps. De voir cela, étape par étape. (Jeune 9)

Une participante souligne aussi à quel point cela peut être aidant de s'encourager dans les moments difficiles. Elle conseille d'avoir en tête des phrases préparées pour se rappeler qu'elle est capable et que tout va bien aller.

Pour moi aussi, il y avait autre chose qui était vraiment utile, c'est de développer justement des messages aidants auxquels je pouvais me référer. Parfois, c'était plus difficile de contester certaines de mes pensées alors seulement avoir des petits mots ou des phrases-clés pour me rappeler que tu es OK. (Jeune 5)

En troisième lieu, les participants suggèrent la mise en action comme un bon moyen pour mieux gérer l'anxiété. Pour un jeune, il s'agit d'un conseil bien simple mais efficace : « Le meilleur moyen c'est de bouger. C'est de te mettre en action. C'est d'essayer quelque chose (Jeune 3) ». Souvent, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, l'anxiété les amène à procrastiner et à éviter, et donc à repousser les actions nécessaires à faire pour aller de l'avant. Les jeunes affirment donc qu'un moyen pour éviter de tomber dans ce piège est tout simplement de s'activer, que ce soit de faire une activité ou un travail d'école. Les deux réponses suivantes expliquent bien cela :

Bien souvent, c'est juste de se mettre en action puis de le faire maintenant. Tu ne sais pas ce qui va se passer avec ton travail. Et tu ne sais pas ce qui va se passer avec la tâche que tu fais. Si tu ne l'entrepris pas, si tu ne le commences pas un petit quelque chose, si tu n'essaies pas, moi, je dirais que les plus grandes barrières que j'ai eues dans ma vie, c'est quand je n'essayais pas, et quand j'abandonnais, quand je laissais faire avant même d'avoir commencé. (Jeune 8)

Aussi il faut trouver une activité. Si tu ne sais pas quoi explorer, il y a des activités sportives ou bien, il y a des activités que tu sais faire. Il y a aussi du monde qui n'aime pas faire du sport. Mais il faut trouver de la peinture, ou je ne sais quoi, trouver une activité que tu aimes puis mettre au moins une heure par jour là-dedans. (Jeune 4)



#### d) Résumé des apprentissages

On peut conclure que les jeunes ont tiré plusieurs apprentissages de leur expérience avec l'anxiété. D'une part, ils ont appris à accepter leur trouble anxieux et d'autre part, ils reconnaissent que les difficultés qu'ils affrontent ne sont pas insurmontables. Les jeunes apprécient que l'anxiété les ait poussés à développer certaines aptitudes et a ainsi participé à forger la personne qu'ils sont devenus aujourd'hui. Les jeunes conseillent à leurs pairs qui vivent avec de l'anxiété d'aller chercher de l'aide, de parler avec une personne de confiance, de s'accorder de la patience et de la bienveillance et enfin, de se mettre en action.

## CHAPITRE VI

### LA DISCUSSION

Dans la section qui suit, nous procéderons à l'interprétation des résultats récoltés dans la partie précédente. D'abord, nous explorerons un thème qui ressort en particulier de nos résultats, soit l'impact de l'anxiété sur le fonctionnement social des jeunes. Les écrits scientifiques alimenteront notre réflexion et aideront à mettre en lumière les résultats obtenus par notre recherche. Par la suite, nous développerons la réponse à notre question de recherche *Comment les jeunes adultes de 18 à 25 ans s'adaptent-ils à l'anxiété qu'ils vivent?* Cela étant dit, cette deuxième partie de la discussion sera axée sur les principales stratégies adoptées par les jeunes de cette recherche. Notre réponse sera d'ailleurs formulée en comparant les stratégies utilisées par les jeunes de notre recherche avec ce qui est mentionné dans les études scientifiques qui se penchent sur ce sujet. Avant de conclure, nous mentionnerons les limites de notre recherche et quelques pistes intéressantes pour de futures recherches sur l'anxiété vécue chez les jeunes adultes.

#### 6.1 L'impact de l'anxiété sur le fonctionnement social

L'impact de l'anxiété sur le fonctionnement social représente un thème important à aborder dans la discussion puisque qu'il ressort grandement des résultats obtenus. Pour les travailleurs sociaux, la capacité d'un individu à se développer pleinement dépend de nombreux facteurs. Autrement dit, pour évaluer le fonctionnement social d'une personne, il faut prendre en compte toutes les dimensions de la vie humaine (familiale, spirituelle, économique, communautaire, biologique, émotionnelle, sociale, etc.). Dans l'analyse qui suit, les dynamiques entre le jeune adulte et ses microsystèmes ont été prises en compte (Bronfenbrenner, 1979). Autrement dit, les interactions du jeune adulte anxieux avec son école, sa famille, ses amis et son milieu de travail sont analysées. L'analyse de l'impact de l'anxiété chez les jeunes va démontrer que plusieurs de ces dimensions sont affectées chez les participants à cette recherche. Le *Cadre de référence sur l'évaluation du fonctionnement social* de l'Ordre des travailleurs sociaux du Québec (Boily et Bourque, 2011) définit le fonctionnement social comme suit :

Le fonctionnement social renvoie aux interactions et aux interinfluences entre les moyens et les aspirations d'une personne à assurer son bien-être, à réaliser ses activités de la vie quotidienne et ses rôles sociaux pour satisfaire ses besoins avec les attentes, les ressources, les opportunités et les obstacles de son environnement.

À la lumière de nos résultats, on analyse que les jeunes interviewés connaissent un niveau d'anxiété élevé qui produit un effet négatif sur leur fonctionnement social et ce, quotidiennement. D'ailleurs, tous les participants de cette recherche considèrent que l'anxiété représente un problème important dans leur vie.

D'abord, les jeunes vivent des symptômes anxieux importants qui détériorent leur santé mentale. Au niveau de la détresse psychologique, cinq d'entre eux ont même évoqué la crise de panique pour décrire leur état quand ils sont anxieux, alors que la plupart ont évoqué des symptômes physiques qui s'apparentent à la crise de panique selon le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (American Psychiatric Association, 2013). Selon les experts, la crise de panique est un état d'anxiété intense qui apparaît subitement et qui provoque un sentiment soudain de peur ou un malaise, et plusieurs symptômes physiques tels que : accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements, sensations d'essoufflement ou d'étouffement, sensation d'étranglement, douleur ou gêne thoraciques, nausées ou gêne abdominales, sensation de vertige, d'instabilité, d'étourdissement, ou de faiblesse, frissons ou sensations de chaleur, paresthésie (engourdissement ou picotement), déréalisation (sentiment d'irréalité) ou dépersonnalisation (impression d'être détaché de soi), peur de perdre le contrôle ou de devenir fou, peur de mourir (American Psychiatric Association, 2013). Comme mentionné dans cette définition, la crise de panique peut donc être considérée comme un summum d'anxiété et affecter l'être qui en souffre à plusieurs niveaux. Bien qu'ils vivent de l'anxiété à différents degrés selon les situations, les jeunes ont bien décrit cet état dans leur ressenti d'anxiété. Pour ajouter à cet état déjà limitant, plusieurs jeunes ont évoqué vivre aussi avec des symptômes dépressifs. Or, la comorbidité anxiété/dépression est commune chez les personnes atteintes de troubles anxieux, car il est reconnu qu'un stress vécu sur le long terme peut entraîner des symptômes dépressifs (Essau, Lewinsohn, Lim, Ho et Rohde, 2018). De fait, on voit des modifications hormonales et neurochimiques chez les personnes confrontées à un stress chronique, s'ajoutant à un état d'épuisement physique et mental (Lupien, Maheu, Tu, Fiocco et Schramek, 2007). Cela laisse entrevoir les conséquences de l'anxiété sur leur niveau de détresse

psychologique. Les participants de notre recherche rapportent un niveau de détresse psychologique élevé. Ils précisent que leurs symptômes anxiodépressifs vont même jusqu'à les empêcher de vaquer à leurs occupations quotidiennes venant ainsi altérer leur fonctionnement social.

Le microsystème que représente le milieu scolaire semble en être particulièrement affecté. Les jeunes ont décrit à quel point l'anxiété les empêche de fonctionner adéquatement à l'école. Cela se traduit par le fait de ne pas être capables de poser des questions aux professeurs, de se lier d'amitié avec des collègues de classe, de s'exprimer en classe, de faire des présentations orales ou même de se présenter à l'école. Or, ces comportements peuvent être reliés aux propos de Vezeau, Rainville et Gingras (2019) dans leur recherche? Ces derniers observent que l'anxiété apparue entre l'âge de 16 à 25 ans peut entraîner des conséquences plus sévères à long terme, comme des problèmes d'adaptation dans le milieu scolaire ou de travail. Cela semble être aussi le cas chez nos participants, du moins dans les moments les plus forts de leurs symptômes anxieux. D'ailleurs, les effets néfastes du stress chronique sur la cognition sont bien documentés. Un cerveau exposé à un stress constant endommage certaines fonctions cognitives comme l'attention et la mémoire (Lupien *et al.*, 2007). C'est peut-être ce qui explique que les jeunes nous ont mentionné que les symptômes anxieux qu'ils subissent à l'école les limite dans leur performance scolaire.

L'anxiété déclencherait également des défis au point de vue des relations interpersonnelles (Vezeau *et al.*, 2019). Évidemment, on peut imaginer comment un jeune aux prises avec de l'anxiété sociale peut éprouver des difficultés à dans ses interactions avec des microsystèmes comme sa famille, ses collègues de travail, ses amis ou ses pairs. Les jeunes interviewés dans notre recherche ont clairement témoigné du frein que représente pour eux l'anxiété quant à l'entretien de relations interpersonnelles satisfaisantes. Ils se sentent limités par l'anxiété lorsqu'ils doivent interagir socialement et ce, dans divers contextes : rejoindre une fête d'amis, se présenter à une nouvelle personne ou à un groupe, développer une amitié avec des pairs, prendre la parole en classe ou devant un groupe, participer à un travail d'équipe, etc. Les difficultés au niveau des relations interpersonnelles se retrouvent autant à l'école, au travail qu'à la maison avec leur famille ou dans la sphère conjugale. Dans une étude effectuée auprès

de jeunes adultes, une corrélation a été établie entre les symptômes d'anxiété et la détresse psychologique vécue relativement à des conflits avec la famille (Gosselin et Ducharme, 2017). Nos résultats révèlent aussi que la relation avec les parents peut être une source d'anxiété. Cette anxiété connue des jeunes est souvent liée au manque de compréhension et de soutien qu'ils perçoivent de leurs parents, ce qui les amène à se sentir seuls ou moins soutenus. Autrement dit, durant cette période de développement crucial pendant laquelle les jeunes cherchent à s'imanciper et à devenir plus autonomes face à leurs parents, le rôle des parents demeurent tout de même important selon les jeunes, qui ressentent le besoin d'être encore soutenus par ces derniers.

Enfin, les jeunes anxieux semblent être aux prises avec des pensées perturbatrices liées à la performance et à l'image de soi. Par exemple, tous les participants rapportent douter de leurs capacités, s'inquiéter de ne pas réussir quelque chose ou avoir peur de ce que pensent les autres. Ils déplorent à quel point l'anxiété affecte leur perception de soi en la rendant plus négative. Quand ils en parlent, les participants de notre recherche ressentent beaucoup de peur, de honte et d'impuissance, car ils associent l'anxiété à une perte de contrôle de soi à plusieurs niveaux. Ils se voient comme étant moins capables que les autres et ils croient aussi que les autres ont une image plus négative d'eux parce qu'ils sont anxieux. Ces perceptions ont beaucoup d'impact négatif sur leur image de soi et il en résulte une grande souffrance.

Une étude sur des étudiants présentant un trouble anxieux démontre en effet qu'ils possèdent une moins bonne perception de soi par rapport à leur capacité de réussir (Vezeau et *al.*, 2019). Les chercheurs Ducharme et Gosselin (2017) abondent dans le même sens, alors que plus du tiers des cégépiens participant à leur recherche éprouvent beaucoup d'anxiété en lien avec la performance. Ils énoncent avoir des problèmes de sommeil, douter de leur capacité à réussir et ils entretiennent la peur de ne pas réussir et de décevoir. Or, nous venons de voir à quel point les jeunes sont affectés par leur anxiété dans plusieurs sphères de leur vie, alors qu'elle limite grandement leur capacité à vaquer à leurs occupations et responsabilités. Cela engendre une perception négative quant à leurs capacités en général, comme la pensée qu'ils ne sont pas capables d'y arriver, ce qui fragilise grandement leur estime de soi. Des chercheurs ont déjà

remarqué une forte corrélation entre une forte anxiété sociale et une faible estime de soi chez des collégiens (Tazouti, Jarlégan et Tschomodanov, 2018).

Ainsi, il est primordial de saisir à quel point l'anxiété des jeunes adultes anxieux représente un problème important pour eux qui les affecte à tous les niveaux (biologique, cognitif, émotionnel, scolaire, professionnel). L'anxiété a un effet négatif sur leur perception de soi, sur leur fonctionnement à l'école, au travail et dans leurs relations interpersonnelles. Les jeunes vivent beaucoup de souffrance en lien avec l'anxiété et ses conséquences sur leur bien-être physique, psychique et social. En d'autres termes, leurs symptômes anxieux altèrent grandement leur fonctionnement social, ce qui les pousse probablement à utiliser des stratégies mésadaptées pour apaiser leur anxiété (Vezeau et *al.*, 2019). Or, comme le soulève Arnett (2000) dans sa théorie de l'adulte émergent, l'adoption de comportements à risque représente une caractéristique spécifique aux jeunes adultes. L'analyse des stratégies qu'ils utilisent pour s'adapter à l'anxiété permet de mieux comprendre comment l'anxiété provoque certains comportements à risque. Enfin, une question demeure quant à ce qui cause la faible estime de soi chez les jeunes adultes anxieux, est-ce vraiment une conséquence de l'anxiété ou bien si leur faible estime d'eux-mêmes a déclenché en partie l'anxiété? Il serait intéressant de pousser davantage les connaissances et de vérifier si une faible estime de soi était déjà présente avant les symptômes anxieux ou si au contraire, ces derniers l'auraient provoquée.

## 6.2 Quelles sont les stratégies privilégiées par les jeunes adultes pour s'adapter à l'anxiété?

Le but de cette recherche était de faire ressortir les principales stratégies utilisées par les jeunes adultes lorsqu'ils ressentent de l'anxiété en se basant sur leur vécu personnel. Les résultats constatés démontrent que les jeunes se munissent de certaines stratégies qui apaisent leur anxiété et d'autres qui l'empirent. En analysant toutes les stratégies aidantes nommées par les participants de la recherche, on peut les regrouper en deux grandes catégories : les stratégies liées à la pleine conscience et les stratégies de mise en action. De plus, nous verrons que l'évitement constitue une stratégie grandement utilisée par les jeunes, même si elle comporte des conséquences négatives.

### 6.2.1 Les stratégies aidantes

#### a) La pleine conscience

Les participants à cette recherche ont décrit plusieurs stratégies qui permettent d'apaiser leur anxiété en concentrant l'attention sur le moment présent. À titre d'exemple, il est important pour eux de se sentir bien dans leur environnement. Pour ce faire, ils s'entourent d'objets concrets qu'ils aiment et qui leur ressemblent, ce qui les rattache au moment présent. Ces objets représentent par exemple une collection de vieux disques, de thé ou de livres. De plus, les jeunes apprécient faire du yoga, écouter de la musique, dessiner, et faire des exercices de respiration profonde quand ils sont anxieux, car cela les aide à se calmer. Sans nécessairement nommer le concept de pleine conscience, ils expliquent que ces activités les obligent à se concentrer sur les sensations physiques et à arrêter de focaliser sur les problèmes et permet ainsi d'abaisser leur niveau de stress. Ce qu'expérimentent les jeunes quand ils utilisent ces stratégies est bien documenté et fait référence à la notion de la pleine conscience. De fait, l'approche basée sur la pleine conscience (Kabat-Zinn et Hanh, 2009) consiste en une approche de plus en plus utilisée de nos jours en psychothérapie pour apaiser les personnes souffrant de troubles anxieux. Les jeunes n'ont pas précisé comment ils ont été sensibilisés au concept de la pleine conscience, mais la plupart ont eu recours à de l'aide de professionnels. Il est à supposer que ces derniers ont pu les renseigner sur les effets des activités de pleine conscience.

Plusieurs études ont mesuré les effets de la thérapie basée sur la pleine conscience sur les symptômes anxieux et dépressifs chez les adultes. À titre d'illustration, dans la méta-analyse de 39 études, Hofmann et ses collègues concluent que l'intervention basée sur la pleine conscience est bénéfique pour soulager les symptômes de personnes atteintes de troubles d'anxiété (Hofmann, Sawyer, Witt et Oh, 2010). D'autres études démontrent également que la pleine conscience peut bénéficier aux populations qui ne présentent pas de trouble cliniquement reconnu. Autrement dit, la pratique d'exercices de pleine conscience tels que le yoga et la méditation réduisent le stress et accroissent le bien-être général des adultes (Carmody et Baer, 2008; Chiesa et Serretti, 2009). De plus, il est démontré que l'intervention basée sur la pleine conscience a des effets positifs à long terme et non pas juste à court terme. Dans l'étude de Miller, Fletcher et Kabat-Zinn (1995), on mesure les symptômes d'adultes aux prises avec des

troubles anxieux et des crises de panique trois ans après la fin de la thérapie et on conclut que les bénéfices se maintiennent sur le plan de l'intensité des symptômes. Ainsi, l'utilisation de ces stratégies par les jeunes semble de bonne augure.

Comment s'opère la réduction des symptômes anxieux pendant les exercices de pleine conscience? Brièvement, la pleine conscience vise à ramener l'individu dans le moment présent en l'obligeant à porter une attention à ce qui se passe à l'intérieur de lui. Pour ce faire, une attention soutenue aux éléments dans son propre corps est exigée. La pleine conscience se pratique donc en observant ses émotions et ses sensations du moment (les battements du cœur, la respiration, le niveau de fatigue, etc.) et ce, sans jugement (Kabat-Zinn et Hanh, 2009; Gosselin et Turgeon, 2015). Dans le cas de l'anxiété, comme elle est souvent déclenchée par un état d'alerte généré par des situations perçues comme étant dangereuses et à des pensées catastrophiques anticipées sur le futur, revenir au moment présent est souvent bénéfique pour la personne anxieuse. De plus, cela tend à baisser le niveau de réactivité de l'individu aux diverses situations anxiogènes, ce qui permet à la fois de lui laisser le temps d'y répondre avec un comportement plus adéquat et adapté (Hoge et *al.*, 2013).

Voyant les bénéfices apportés à la population adulte, plusieurs études se sont alors penchées sur les effets de la pleine conscience sur les adolescents et ont découvert des résultats similaires (Biegel, Brown, Shapiro et Schubert, 2009). Un programme de méditation mis sur pied pour 522 adolescents suivis en psychiatrie a permis de conclure que cette approche s'avère bénéfique pour leur santé mentale. Plus précisément, on note la baisse des symptômes dépressifs ainsi que du niveau de stress, et parallèlement, de la hausse du bien-être (Kuyken et *al.*, 2013). Une autre étude intéressante de Beauchemin et ses collègues met en lumière d'autres aspects positifs que peut apporter un programme de pleine conscience chez des étudiants ayant des troubles d'apprentissage. En effet, en plus de diminuer le stress et les symptômes anxieux chez eux, le programme leur a permis d'acquérir de meilleurs résultats académiques et habiletés sociales même si ces deux aspects n'étaient pas directement travaillés durant le programme (Beauchemin, Hutchins et Patterson, 2008). Quant à une étude réalisée auprès de 120 adolescentes d'environ 17 ans, elle présente une hausse de la sensation de calme, de l'acceptation de soi et de la gestion des émotions et une diminution de la fatigue et des maux



physiques suite à une formation sur la pleine conscience (Broderick et Metz, 2009). Pour renchérir, l'étude de Chiesa et Serretti (2009) décèle une augmentation de l'empathie et de l'autocompassion. Il semble donc que les bienfaits de la pratique des principes de pleine conscience ne s'arrêtent pas qu'à la diminution des symptômes anxieux et dépressifs, mais permettent bien d'autres acquis.

En mettant en lumière les écrits scientifiques sur le sujet, nous avons démontré pourquoi les stratégies de pleine conscience utilisées par les jeunes ont des chances de s'avérer efficaces pour diminuer leur anxiété. Dans les paragraphes suivants, nous verrons maintenant plus en détails ce que la littérature dit sur ces différentes stratégies, soient la respiration profonde, la pratique du yoga et l'écoute de la musique.

#### *La respiration profonde ou contrôlée*

Il est prouvé que la respiration lente et profonde agit sur le système nerveux autonome, lequel régule les fonctions involontaires du corps tels que le rythme cardiaque, la digestion, la pression artérielle et la respiration (Jerath, Edry, Barnes et Jerath, 2006; Ring et al., 1999). Une étude démontre qu'une pratique régulière d'exercices de respiration profonde pendant trois mois améliore les fonctions autonomes du système nerveux, alors qu'aucun effet n'est notable si la respiration se fait à un rythme plus rapide (Pal et Velkumary, 2004). Pramanik et al. (2009) observent les effets immédiats des techniques de respiration sur la tension artérielle et le rythme cardiaque et découvrent qu'elles permettent de diminuer le rythme de ces deux fonctions vitales. L'impact de la respiration va au-delà du système nerveux autonome, affectant également le système nerveux somatique, la régulation du stress, des processus mentaux et d'émotions négatives (Sovik, 2000). La respiration peut donc devenir un outil précieux pour mieux gérer le stress. D'ailleurs, une étude de Sellakumar (2015) permet de tracer l'effet des exercices de respiration sur le niveau d'anxiété d'adolescents. Pendant 45 jours, les élèves qui ont pratiqué une respiration lente et profonde à raison de trente minutes par jour ont vu leur niveau d'anxiété s'abaisser significativement.

La littérature démontre que le contrôle de la respiration a un réel effet apaisant lorsqu'un individu est stressé, et c'est probablement pourquoi il s'agit de la stratégie la plus populaire chez

les participants de notre recherche. De fait, les jeunes interviewés ont raconté comment il pratique le contrôle de leur respiration et comment cela aide à apaiser leur anxiété. Dans les résultats, il a été mentionné que la respiration rapide ou plus difficile constitue l'un des symptômes les plus souvent ressentis par nos jeunes lorsqu'ils vivent de l'anxiété. Ils décrivent cette sensation désagréable d'avoir de la difficulté à respirer et de s'entendre respirer plus fort. Simultanément, ils associent également les respirations plus rapides au fait qu'ils ressentent leur cœur battre plus fort et plus rapidement. Certains rapportent même devenir étourdis ! Autrement dit, les jeunes deviennent très conscients de leur respiration quand ils sont anxieux et ils ont appris à mieux la contrôler.

Les jeunes ont également expliqué comment ils adaptent les exercices de respiration en fonction de leurs préférences. À titre d'exemples, une jeune utilise une vidéo sur la plateforme internet *Youtube* illustrant une balle qui monte et qui descend au rythme des inspirations et expirations à faire. Elle mentionne qu'en concentrant son attention sur la balle pour contrôler sa respiration, son souffle baisse de rythme automatiquement. Un autre participant explique qu'il met une main sur sa poitrine et l'autre sur son ventre et il inspire pendant plusieurs secondes pour gonfler sa poitrine et ensuite son ventre, il retient quelques secondes son souffle, pour ensuite expirer en premier en vidant son ventre, ensuite en vidant ses poumons. Il affirme que l'objectif de cette technique est de ralentir la respiration et le rythme cardiaque afin de permettre au cerveau de revenir dans un état plus calme. Pour eux, la respiration est une stratégie facile, efficace et surtout accessible en tout temps. Les jeunes ont donc compris que le fait de diriger son attention de façon intentionnelle sur un stimulus neutre et constant, comme la respiration, procure une certaine stabilité, car ils peuvent s'y référer à tout moment s'ils sentent le niveau de stress augmenté (Kabat-Zinn et Hanh, 2009 ; Semple, Reid et Miller, 2005).

En conclusion, la littérature démontre de réels bienfaits physiologiques des techniques de respiration. Elle influence à la fois certains processus physiologiques, mentaux et émotionnels, et c'est pourquoi la pratique de techniques de respiration s'avère efficace pour réduire le stress (Kabat-Zinn et Hanh, 2009; Sovik, 2000). Jerath et ses collègues (2015) proposent même que l'apprentissage des techniques de respiration soient prescrites comme premier traitement et comme traitement complémentaire pour contrer l'anxiété et le stress.

Comme nous le confirment les jeunes, ces techniques s'avèrent efficaces pour calmer les sensations physiques, cognitives et émotionnelles désagréables induites par l'anxiété. Cela pourrait donc être une avenue prometteuse et assez peu coûteuses pour baisser le niveau d'anxiété des jeunes adultes dans les contextes où un certain niveau de performance leur est demandée (Cégep, universités, sports de compétition, travail et préparation au travail, programmes de formation, etc.).

### *La pratique du yoga*

Plusieurs jeunes participants de la recherche ont mentionné que la pratique du yoga les aide à maîtriser leur stress de différentes façons. D'abord, ils expliquent que le yoga les incite à coordonner les inspirations et expirations avec les mouvements. Comme nous venons de le voir, le contrôle de la respiration les aide beaucoup à se calmer. Ils nous racontent aussi comment, en concentrant leur attention sur les mouvements de yoga, ils arrêtent de penser à tout. Ainsi, ils deviennent moins encombrés par des pensées et des émotions négatives et focalisent sur le moment présent. De plus, ils sentent que le yoga les oblige à reprendre contact avec leur corps et qu'ils sont alors plus à l'écoute de leur corps, des sensations physiques et émotionnelles.

Dans la littérature scientifique, le yoga est reconnu pour ses bienfaits physiques et psychologiques. Tout comme les techniques de respiration, le yoga fait partie des pratiques liées à la pleine conscience. La combinaison des mouvements enchaînés suivant le rythme des inspirations et expirations avec des attitudes de pleine conscience comme le non-jugement et l'autocompassion fait du yoga une pratique qui oblige l'union du corps et de l'esprit (Duque, Muñoz et Osorio, 2021). Autrement dit, le yoga incite l'individu à focaliser sur ses mouvements, ses sensations et sa respiration et ainsi à s'ancrer dans le moment présent. Dans les faits, à court terme, une seule séance de yoga peut contribuer à diminuer l'anxiété ressentie (Yin, Tang et Dishman, 2021)! À plus long terme, la pratique du yoga s'avère bénéfique non seulement pour diminuer le niveau de stress, mais également sur différents autres aspects. Un sondage effectué par Ross et ses collègues sur des adultes américains de tout âge, reflète que la pratique régulière du yoga augmente les probabilités de se sentir en meilleure santé physiquement et mentalement. Plus de la moitié des participants au sondage considèrent que le yoga favorise leur niveau de

bonheur et d'énergie, la perte de poids, la qualité du sommeil et de leurs relations interpersonnelles (Ross, Friedmann, Bevans et Thomas, 2013). Un autre chercheur s'est penché sur les impacts du yoga sur les personnes anxieuses en attente de services spécialisés (Riverin, 2019). Ses résultats révèlent une baisse de l'anxiété et une satisfaction de vie plus élevée chez le groupe de participants ayant participé aux séances de yoga. De plus, ils ont trouvé avoir un meilleur contrôle de leur anxiété, de l'angoisse, de la respiration, tout en étant davantage capables de relaxer et de rester ancrés dans le moment présent.

Chez les jeunes et sur les participants de notre recherche, la pratique du yoga en pleine conscience aurait des résultats similaires. Une étude réalisée auprès d'étudiantes de 16 et 17 ans voulant vérifier l'efficacité de cette pratique a démontré une baisse du stress ressenti et une augmentation de la gestion du stress, de l'estime de soi et l'autogestion des émotions (White, 2012). Dans Duque et *al.* (2021), les jeunes adultes de 18 à 25 ans ayant suivi un programme de yoga ont aussi connu une baisse statistiquement significative des symptômes anxieux et dépressifs. Selon les jeunes interviewés dans le cadre de cette recherche, le yoga est une stratégie qu'ils utilisent pour baisser leur niveau d'anxiété. Les jeunes qui nous en ont parlé déclarent aussi qu'ils sont plus capables de reconnaître les signes d'anxiété grâce au yoga. En effet, la pratique du yoga les porte à être plus à l'écoute de leur corps et ils peuvent donc mieux gérer les sensations liées au stress et les émotions négatives. Enfin, ils apprécient surtout le yoga pour la sensation de mieux-être qu'il procure. À ce sujet, ils mentionnent entre autres avoir une plus grande paix d'esprit, avoir des idées plus claires et moins embrouillées par les pensées et les émotions négatives et éprouver une sensation de légèreté dans leur corps. Autrement dit, la pratique du yoga favorise de façon générale le bien-être psychologique chez les jeunes adultes, ce qui concorde avec les résultats obtenus de cette recherche.

### *Les effets de la musique*

Les jeunes interviewés dans le cadre de cette recherche font souvent référence à la musique pour se détendre quand ils se sentent anxieux. Pour la plupart, le seul fait d'écouter de la musique qu'ils apprécient les calme. Un jeune a même partagé que composer de la musique avait un effet thérapeutique pour lui. Pour un autre, posséder une collection de vieux disques est une vraie passion. Plus étonnant, c'est surtout qu'il mentionne que le simple fait d'avoir accès

à sa collection à proximité de lui, dans son appartement, le rassure. Cela dit, la musique semble vraiment être une stratégie aidante importante pour les participants de cette recherche et nous sommes curieuse d'élucider la raison en recherchant ce qu'en disent les études scientifiques.

Bien que d'écouter de la musique ne soit pas nécessairement une pratique liée uniquement à la pleine conscience, ses effets apaisants peuvent s'apparenter aux effets de la méditation, du yoga ou de la respiration. En effet, l'écoute de la musique oblige une certaine concentration et stimule à la fois l'ouïe et le cerveau.

Des études chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer établissent le lien entre écouter de la musique, les émotions générées et les effets sur la mémoire (Greensfelder, 2009). Il a été démontré que la musique crée des connexions dans certaines zones du cerveau liées à l'attention, à la capacité de prédiction et à la mémoire. Enfin, écouter de la musique pendant des périodes pendant lesquelles il y a beaucoup de pression au travail ou aux études améliore la performance (De Witte et al., 2022; Labbé, Schmidt, Babin et Pharr, 2007). En bref, écouter de la musique aide certaines fonctions cognitives du cerveau à mieux performer.

Les effets de la musique se notent aussi au niveau physiologique. Des recherches ont prouvé que la musique a un effet bénéfique chez les personnes en bonne santé et chez celles qui ont certains problèmes physiques. Par exemple, une étude de Bradt, Dileo et Potvin (2013) effectuée auprès de personnes atteintes d'une maladie du cœur a permis de recenser des impacts de l'écoute de musique bien au-delà de ce qui était attendu : une baisse de la tension artérielle, du rythme cardiaque et du niveau de douleur, ainsi qu'une meilleure qualité de sommeil. Dans une autre étude de Thoma et *al.* (2013), on perçoit des effets sur le système nerveux autonome, puisqu'on remarque que d'écouter de la musique avant un événement stressant engage une réponse physiologique au stress moins importante. La même chose se produit si la musique est écoutée après l'événement stressant. Autrement dit, les émotions négatives et le niveau de stress du corps sont moins intenses. Ces recherches permettent de comprendre comment la musique affecterait positivement la capacité de l'individu à gérer une situation stressante. Plusieurs écrits, dans lesquels la musique est utilisée comme thérapie, décrivent des résultats similaires de son impact positif sur le niveau de stress (Bradt et al., 2013; De Witte et al., 2022). Durant la thérapie par la musique, il a été découvert que les effets sur le stress étaient encore plus significatifs si le

participant avait l'option de choisir sa musique (Bradt, et al., 2013; De Witte et al., 2022; Labbé et al., 2007). Le choix de la musique fait donc une différence et c'est pourquoi les jeunes participants de notre étude tiennent à écouter leur musique préférée selon les circonstances qu'ils vivent.

Les mesures prises par Linnemann et ses collègues (2016) ont révélé moins d'hormones de stress (comme le cortisol) chez les personnes qui écoutent de la musique dans un événement social que lorsqu'ils en écoutent seuls. Or, non seulement le niveau de stress a été mesuré comme étant plus bas physiologiquement, mais aussi psychologiquement, quand on leur posait la question en fonction de leur ressenti de stress. De surcroît, écouter de la musique dans un contexte social augmenterait le sentiment d'appartenance au groupe social et les émotions positives. Nous avons vu que les jeunes interviewés vivent tous de l'anxiété sociale et qu'ils utilisent la musique dans certains contextes comme au travail ou à l'école pour mieux gérer leur anxiété. Or, cette étude est fort intéressante, puisqu'elle met en évidence une piste pour aider les jeunes qui souffrent d'anxiété sociale.

Ce que nous dit la littérature sur l'écoute de la musique corrobore les effets ressentis par les participants de cette recherche. Selon eux, la musique a bel et bien un effet calmant physiquement, psychologiquement et socialement, en plus de ses effets bénéfiques sur les fonctions cognitives. On voit donc que l'écoute de la musique pour les jeunes va plus loin que le simple fait de se divertir ou de se détendre. Voyant l'impact positif de la musique et l'importance de cette stratégie pour les jeunes adultes anxieux, on peut considérer l'écoute de la musique comme étant une piste d'intervention intéressante pour les professionnels. En effet, pour un examen, alors que le jeune étudiant est mis dans un contexte à la fois social et de performance, écouter de la musique qu'il choisit pourrait baisser son niveau d'anxiété.

#### b) La mise en action

La deuxième catégorie de stratégie aidante explorée dans notre discussion consiste en la mise en action. Selon les enseignements provenant de Folkman et Lazarus (1984), nous pouvons associer la stratégie de mise en action au *coping* centré sur le problème. Nous avons répertorié sous cette catégorie toutes les stratégies mentionnées par les jeunes interviewés qui

les obligent à s'activer physiquement et à entreprendre une action dans la direction qu'ils souhaitent et ce, pour affronter la situation anxiogène. Par exemple, faire un appel, organiser un rendez-vous, postuler pour un emploi, parler à une personne de confiance ou se lever et faire son lit, constituent des démarches qui demandent une certaine activation physique et mentale. Parmi les stratégies aidantes les plus souvent mentionnées par les jeunes adultes anxieux, on retrouve l'exercice physique et se confier à quelqu'un en qui ils ont confiance.

### *L'exercice physique*

Tous les jeunes ont indiqué une forme d'exercice physique qui les aide à mieux gérer leur anxiété, telle que la randonnée en forêt, des balades dans le quartier, des entraînements à la salle de musculation ou même le yoga. Ils ont tous avoué que l'exercice physique constitue l'un de leurs meilleurs alliés pour contrer le stress, mais voyons ce qu'en dit la littérature scientifique.

Les effets de l'exercice physique sur la santé physique ne sont plus à prouver. De nombreuses études révèlent ses bénéfices. Qu'en est-il de ses effets sur la santé mentale, plus particulièrement sur les symptômes anxieux? On sait que l'activité physique génère des changements au niveau de la chimie du cerveau, et qu'ils surviennent directement après l'activité (Guezennec, 2008). Des régions du cerveau comme le cortex préfrontal, le cortex moteur, l'hippocampe et le cervelet sont touchées de différentes façons. Par exemple, l'activité physique stimule l'hippocampe, qui est responsable entre autres de la mémoire et de l'apprentissage, et réhausse l'attention et l'éveil (Mandolesi et al., 2018).

Landers et Arent (2007) mettent de l'avant plusieurs méta-analyses accentuant la forte corrélation entre la pratique d'activité physique et la réduction des symptômes d'anxiété, particulièrement chez les gens qui souffrent d'un niveau d'anxiété élevé. Doré (2017) démontre que le fait que les jeunes au collégial fassent partie d'une équipe sportive est lié à un meilleur état de santé mentale. Chez d'autres collégiens diagnostiqués avec un trouble anxieux, un programme d'exercice physique a non seulement réduit leurs symptômes, il a aussi favorisé une meilleure qualité du sommeil (Cai, 2000; Ji, Yang, Lin et Chen, 2022). Le tableau suivant (tableau 2), tiré de Mandolesi et al. (2018), résume bien les bienfaits psychologiques de l'exercice physique.

**Tableau 2 : Effets de l'exercice physique sur le bien-être psychologique**

Source : Mandolesi et al., 2018, p. 4

<b>Effets de l'exercice physique sur le bien-être psychologique</b>	
<i>Effets biologiques</i>	<i>Effets psychologiques</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Hausse de la circulation sanguine dans le cerveau</li><li>- Hausse du taux d'oxygène dans les différentes régions du cerveau</li><li>- Réduction de la tension musculaire</li><li>- Hausse du nombre des récepteurs endocannabinoïdes</li> <li>- Changements des structures du cerveau</li><li>- Hausse de la production de certains neurotransmetteurs (par ex. la sérotonine, l'endorphine, etc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Baisse des symptômes d'anxiété, de dépression, de phobie</li><li>- Baisse des comportements violents, dysfonctionnels ou psychotiques</li><li>- Baisse des maux de tête et du stress</li><li>- Hausse de la confiance, de l'affirmation de soi et du sentiment d'efficacité personnelle</li><li>- Meilleure perception de l'image corporelle</li><li>- Meilleure performance des fonctions cognitives (l'attention, la concentration, la mémoire, etc.)</li><li>- Meilleure gestion de soi et des émotions (plus de stabilité émotionnelle)</li><li>- Hausse de la satisfaction sexuelle</li></ul>

Quant à la durée et l'intensité nécessaires pour obtenir ces résultats, les chercheurs ne font pas consensus. Néanmoins, il semble que les activités aérobiques et qu'une pratique plus fréquente et régulière de l'exercice physique soient plus efficaces pour diminuer l'anxiété (Doré, 2017; Ji et al., 2022; Scully, Kremer, Meade, Graham et Dudgeon, 1998). Bien que l'activité aérobique promette de meilleurs résultats, il appert que toute forme d'activité physique réduit le stress (Scully et al., 1998).

À la lumière de ces constats, les jeunes interviewés dans le cadre de cette recherche ne se trompent pas quand ils choisissent de s'adapter à l'anxiété en pratiquant une activité physique. Qu'ils choisissent une activité moins intense physiquement comme la marche ou une séance de musculation plus exigeante, il s'agit d'une stratégie efficace pour réduire le stress et bénéfique pour leur santé en général. Certains participants de cette recherche ont évoqué quelques trucs pour s'activer en vue de se sortir de leur torpeur induite par un niveau d'anxiété élevé. Par exemple, ils ont parlé du truc du cinq secondes qui consiste à compter à haute voix jusqu'à cinq et ensuite, ils doivent commencer à faire une action, peu importe laquelle. Selon eux, ce truc leur donne cinq secondes pour sortir de leur tête et reprendre le contrôle sur leur corps en commençant une activité qui les oblige à bouger.



### *Parler à quelqu'un de confiance*

Dans la catégorie des stratégies de mise en action, nous avons considéré le fait de se confier à quelqu'un de confiance, puisqu'il s'agit en fait d'une démarche qui leur demande de se mobiliser et de verbaliser leurs besoins. En effet, les jeunes adultes interviewés ont tous sans exception abordé l'importance de ne pas garder la souffrance liée à l'anxiété pour soi. Dans les conseils qu'ils donnent, en parler à quelqu'un figure parmi les plus souvent nommés. Pour la plupart, cette démarche n'a pas été facile, mais ils en ont vu les bienfaits par la suite. Les jeunes se sentent moins seuls quand ils peuvent se confier à quelqu'un quand ils sont anxieux. Ils croient également que cela fait une grande différence dans la manière dont ils gèrent leurs symptômes anxieux. D'ailleurs, les mères et les amis représentent en général ces personnes de confiance avec qui ils sont à l'aise pour discuter de leurs difficultés en lien avec leur trouble anxieux. Auprès de leurs amis, les jeunes se sentent adéquatement supportés, parce qu'ils se sentent écoutés, compris et acceptés, en particulier avec les amis qui éprouvent eux aussi de l'anxiété. Pour eux, une personne de confiance signifie un individu à qui ils peuvent confier ce qu'ils vivent sans crainte d'être jugés. D'ailleurs, ils souhaiteraient être entourés davantage d'individus qui les font sentir ainsi et qui font preuve d'écoute, d'empathie et d'ouverture d'esprit.

Selon la littérature, les jeunes adultes anxieux ont moins tendance à demander de l'aide professionnelle, puisqu'ils ont plus de difficultés à se rendre compte qu'ils ont besoin d'aide pour des raisons de santé mentale. En fait, comme ils confondent souvent les symptômes anxieux avec des maux physiques, ils sont portés à se rendre aux services d'urgence (Direction de la santé publique de Montréal-Centre, 2003). Cela expliquerait pourquoi ils vont d'emblée vers leurs amis ou leurs parents avant de recourir à une aide psychologique. Gosselin et Ducharme (2017) ont également mis en lumière une deuxième raison pour laquelle les jeunes adultes ont de la difficulté à consulter des professionnels pour leur santé mentale. Selon cette étude, ils entretiennent des préjugés sur la santé mentale qui les freinent à utiliser les services adéquats (Gosselin et Ducharme, 2017). Le tiers des collégiens participants de cette recherche pensaient que « *Si on me disait atteint d'un problème de santé mentale, je ne l'accepterais pas* » et que « *Si j'avais des problèmes personnels, je les garderais pour moi. Je n'en parlerais pas* »

à personne ». Néanmoins, il semble que plus ils ressentent de détresse psychologique, plus ils ont de chance d'aller vers des ressources professionnelles.

On peut faire plusieurs parallèles avec les résultats recensés dans notre analyse. En effet, on discerne plusieurs préjugés de nos participants par rapport à l'anxiété et plus largement, à la santé mentale. Ils craignent d'être stigmatisés et parler de leur anxiété s'accompagne souvent des sentiments de honte et de faiblesse. Par rapport au fait de demander de l'aide professionnelle, ils avouent avoir été au départ méfiants et réticents, ce qui vient confirmer les propos de Gosselin et Ducharme (2017). Après coup, ils ont changé d'avis en percevant l'aide professionnelle de façon plus positive. Enfin, voyant que la plupart des jeunes de notre recherche (7 jeunes sur 9) ont eu recours aux services d'intervenants pour leur anxiété et qu'ils mentionnent vivre de l'anxiété quotidiennement, on peut émettre l'hypothèse qu'ils vivaient une grande détresse psychologique et qu'ils ont donc recouru à de l'aide.

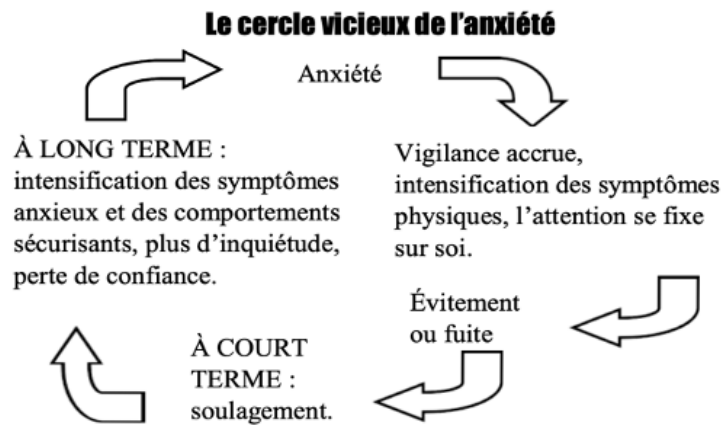
#### 6.2.2 Les stratégies non aidantes

Nous venons de détailler les stratégies les plus utilisées par les jeunes anxieux pour calmer leur anxiété. Dans les paragraphes suivants, il sera question de détailler la stratégie la plus utilisée chez nos participants, mais qui cette fois ne les aide pas à s'adapter à l'anxiété. En répertoriant les stratégies non aidantes identifiées par les participants, nous observons qu'elles se regroupent toutes sous un même concept : l'évitement. Or, l'évitement, qui est considéré comme une forme de *coping* centré sur les émotions, selon lequel l'individu cherche à éliminer ou à oublier son stress (Folkman et Lazarus, 1984). Tous les participants de cette recherche ont déclaré avoir grandement utilisé cette stratégie sous différentes formes quand ils ressentaient de l'anxiété. Leurs comportements d'évitement se traduisent par des comportements qui visent à se désengager de leur responsabilité ou de leur réalité, en s'évadant à l'aide de la consommation et des jeux vidéo, ainsi qu'en s'absentant du travail, de l'école ou d'événements sociaux. Certains ont même avoué qu'ils s'empêchent de vivre les émotions difficiles, de sorte à ne jamais se mettre dans des situations où des émotions négatives peuvent survenir. L'idée de fuir toute situation dans laquelle ils pourraient se sentir stressés les rassurent. Pourtant, si on vérifie l'étendue des conséquences de l'évitement sur le bien-être général de la personne dans la littérature scientifique, on s'aperçoit que cette stratégie est néfaste.

L'évitement est une stratégie bien connue par les intervenants qui travaillent auprès d'une clientèle aux prises avec des troubles anxieux. En effet, il existe une forte association entre l'anxiété, une tendance à avoir plus de perceptions négatives quant aux possibles dénouements d'une situation, ainsi que la tendance à prendre moins de risques (Maner et Schmidt, 2006). Autrement dit, les personnes aux prises avec un trouble anxieux pensent au futur de façon plus négative, ce qui les restreint à prendre des décisions qui comportent un risque. Il s'agit d'un mécanisme qui sert à réduire le niveau d'incertitude et donc, le niveau de stress. La personne anxieuse essaie donc de se soustraire à une souffrance ou un sentiment inconfortable s'éloignant de la situation qui les lui cause, en prenant la fuite. Sur le coup, cette stratégie fonctionne pour calmer la personne anxieuse car elle n'a pas à affronter la situation anxiogène (Hofmann et Hay, 2018). En revanche, à force de l'éviter, elle se retrouve souvent à perdre son sentiment de capacité à l'affronter et cela ne fait qu'augmenter l'anxiété chez la personne (Bourne et Garano, 2007). L'évitement entraîne donc ce qu'on pourrait appeler un cercle vicieux en soulageant légèrement l'anxiété pour ensuite l'empirer et faire en sorte que la personne devienne encore plus anxieuse vis-à-vis de ce qu'elle a à affronter. C'est pourquoi cette stratégie est considérée comme étant non adaptée pour aider les personnes anxieuses (Hofmann et Hay, 2018). La figure ci-dessous (figure 2) illustre très bien comment cela se produit.

En plus d'avoir un impact significatif sur l'intensité de l'anxiété, il est prouvé que l'évitement influence la perception de l'anxieux du contrôle qu'il a sur la situation, ce qui baisse son niveau de bien-être (Dijkstra et Homan, 2016). Une étude de Chao (2011) détermine d'ailleurs qu'une utilisation fréquente de la stratégie d'évitement est associée à une hausse du stress et à une diminution de l'état psychologique et ce, peu importe le support que reçoit la personne (amis, proches, aide psychologique).

**Figure 2 : L'impact à court terme et à long terme de l'évitement**



**Source :** Centre for clinical intervention. Université d'Ottawa. (2021)

Par conséquent, on peut dire que le fait d'éviter fréquemment les situations anxiogènes surpassent l'aide apportée par certains facteurs de protection mis en place par la personne. En bref, non seulement l'utilisation de la stratégie d'évitement augmente les chances de souffrir davantage de stress chronique, à long terme, les risques de développer des symptômes de dépression sont également élevés (Holahan, Moos, Holahan, Brennan et Schutte, 2005).

Enfin, d'autres recherches ont permis aussi de mettre en évidence les liens entre les troubles anxieux et les comportements d'abus de substances. On observe en effet une disposition plus élevée chez les personnes atteintes d'anxiété à consommer la cigarette et l'alcool (Sawchuk et Olatunji, 2011). Les troubles anxieux chez les jeunes constituent un facteur de risque de consommation fréquente d'alcool (Fröjd, Ranta, Kaltiala-Heino et Marttunen, 2011). D'autres chercheurs abondent dans le même sens par rapport au tabagisme. D'ailleurs, certains des jeunes interviewés pour cette recherche ont dit faire usage d'alcool et de cannabis de façon régulière. Or, la nicotine aurait des effets sur le cerveau qui réduirait le niveau d'anxiété perçue par l'individu qui fume la cigarette. Cela aurait pour conséquence de créer une fausse sensation de calme. Le tabagisme pourrait donc être un mécanisme utilisé pour gérer le stress. Cependant, tout comme faire l'usage d'autres substances, cette stratégie ne permet pas réellement de baisser le niveau de stress, car elle ne peut que l'effacer temporairement. Les experts pensent que c'est probablement la raison pour laquelle on retrouve une plus grande proportion de fumeurs parmi

les personnes anxieuses (Khazaal, Cornuz et Zullino, 2004). Cela étant dit, les participants ont avoué consommer dans des moments où ils se sentent particulièrement anxieux, comme lors d'évènements sociaux où ils doivent interagir avec des inconnus ou pour s'endormir plus vite alors qu'ils ruminent des pensées négatives. Ils ont réalisé que la consommation a tendance à exacerber leur anxiété. Malgré la perception de se sentir moins stressé sur le moment, ils ont appris que les effets de la consommation sont éphémères et qu'ils sentent ensuite moins d'humeur, moins motivés et moins bien physiquement.

À propos de dépendance, les chercheurs commencent également à saisir les impacts de l'évitement sur une forme relativement nouvelle de dépendance : celle aux jeux vidéo. Il existe une forte corrélation entre l'anxiété sociale et la dépendance aux jeux vidéo (Marino et al., 2020). Les participants à notre recherche ont bien détaillé comment jouer sur l'ordinateur leur permet de s'éclipser de leur réalité et de leurs problèmes, et d'ainsi, les apaiser. Ils ont tout de même évoqué à quel point cette façon de gérer le stress n'était pas bénéfique pour eux à plus long terme. Il est d'ailleurs prouvé que l'usage abusif de jeux vidéo constitue souvent un comportement d'évitement associé à des problèmes psychologiques plus profonds tels que l'anxiété, une faible estime de soi et la solitude (Melodia, Canale et Griffiths, 2020).

En résumé, on reconnaît que la stratégie de l'évitement pour apaiser l'anxiété fonctionne seulement de façon éphémère. Son impact réel sur l'anxiété comporte plusieurs risques pour le bien-être psychologique et physiologique. Les participants de notre recherche ont compris cela et c'est pourquoi ils sont capables d'identifier que l'évitement, peu importe la forme qu'elle prend, n'est pas une stratégie aidante pour calmer leur anxiété. Les stratégies non aidantes qu'ils ont mentionnées choisir sont reconnues dans la littérature scientifique comme étant des comportements nuisibles. Enfin, il en vient à conclure que l'utilisation de ces stratégies pour faire face à l'anxiété amène les jeunes adultes à adopter des comportements à risque.

Le principal objectif de cette recherche consistait à vérifier quelles stratégies sont mises en place par les jeunes adultes anxieux de s'adapter à leur anxiété. Dans la section précédente, nous avons discuté de leurs principales stratégies et nous les avons élucidées avec l'aide des études scientifiques. De la sorte, nous avons confirmé que les stratégies liées à la pleine conscience et de mise en action représentent bel et bien des stratégies adéquates, alliées

précieuses des jeunes pour apaiser leur anxiété. Pour ce faire, il devient alors primordial que le jeune adulte prenne conscience qu'il a le pouvoir de transformer ses perceptions et son environnement (les différents microsystèmes qui l'entourent), de sorte à choisir une stratégie d'adaptation adéquate qui lui sera bénéfique sur le long terme (Bronfenbrenner, 1979; Lazarus et Folman, 1984). Dans ce cas, nous croyons que le rôle du travailleur social consiste à alimenter la réflexion du jeune qui vit avec de l'anxiété pour l'aider à comprendre l'influence qu'ont ses perceptions et son environnement sur ses réactions et choix de stratégies.

Par ailleurs, nous avons aussi vu comment les comportements d'évitement ne représentent pas une façon adéquate de s'adapter à l'anxiété, mais ne font qu'en réalité l'empirer. À l'inverse, dans ce cas, le rôle du travailleur social réside dans l'accompagnement du jeune adulte anxieux à utiliser des ressources et des outils qui l'aident à se défaire des stratégies d'adaptation non aidantes afin de les remplacer par des plus bénéfiques.

Enfin, il est important de nommer que les résultats de notre recherche corroborent donc la littérature en vigueur, et n'apportent pas d'éléments nouveaux en ce qui a trait aux principales stratégies utilisées par les jeunes adultes pour s'adapter à leur anxiété.

### 6.3 Les limites de l'étude et nouvelles pistes de recherche

La partie qui suit sert à apporter des nuances importantes pour comprendre les limites que comporte notre recherche. Bien que cette recherche permette de mettre en évidence le vécu des jeunes adultes anxieux et de confirmer ce qui se dit sur le sujet dans la littérature scientifique, nous ne considérons pas que les résultats obtenus peuvent être généralisés.

D'abord, l'échantillon utilisé aux fins de cette recherche comporte plusieurs limites. Premièrement, l'échantillon, qui comprend neuf participants, est de petite taille. Il s'agit d'un aspect qui est souvent relevé comme étant l'une des caractéristiques principales de notre méthode de recherche (méthodologie qualitative) (Lafort, Bouchard et Maurice, 2011). Il ne serait donc pas rigoureux de généraliser nos résultats à l'ensemble de la population des jeunes adultes, alors que nous avons recueilli les opinions et expériences de seulement neuf d'entre eux. Deuxièmement, l'échantillon est très homogène, en ce sens que la plupart des participants partagent des caractéristiques similaires. D'ailleurs être justifié par le fait que tous les

participants qui se sont portés volontaires ont fait partie de la recherche, faute d'avoir pu sélectionner les participants parmi un plus grand nombre de personnes intéressées à la recherche. Cela dit, huit participants sur neuf ont comme principale occupation les études, alors qu'un seul jeune travaille dans son domaine professionnel. De plus, la majorité des participants qui sont aux études ont également un emploi à temps partiel. Il faut aussi mentionner qu'aucun jeune n'a mentionné vivre une situation financière précaire, y compris ceux qui vivent en appartement. D'ailleurs, la plupart (7 sur 9) vivent chez leurs parents et peuvent compter sur leur soutien au niveau financier et émotionnel. Aucun jeune ne présente un handicap physique ou assume une responsabilité de parent ou de proche aidant. Tous les jeunes sont citoyens canadiens et vivent au Québec, alors qu'un seul participant se considère comme une minorité visible. L'échantillon comporte ainsi seulement des jeunes qui vivent des conditions socio-économiques similaires et qui ont des ressources et un train de vie similaires. Il y a donc fort à parier que l'échantillon n'est pas représentatif des personnes de 18 à 25 ans qui souffrent d'anxiété (Gauthier, 2010).

Les résultats de notre recherche peuvent comporter un certain biais et cela constitue une autre limite. En effet, l'échantillonnage s'est fait à partir de personnes qui se sont portées volontaires, il y a donc possiblement un biais d'autosélection. En effet, on note que la plupart des participants de cette recherche avaient déjà fait des démarches pour obtenir de l'aide pour mieux gérer l'anxiété, qu'ils avaient fait un certain cheminement face à leur santé mentale et qu'ils avaient envie d'en parler. Autrement dit, il est à se demander si les jeunes interviewés avaient déjà trouvé différentes stratégies pour s'aider avec leur anxiété et qu'ainsi, leurs réponses seraient possiblement différentes de jeunes qui n'auraient pas présenté une ouverture à participer à notre recherche (Gauthier, 2010). Il est donc à se demander si les résultats représentent également les jeunes adultes anxieux les plus souffrants, qui pourraient ne être capables de fréquenter les milieux où s'est fait le recrutement ou qui auraient pu percevoir l'entrevue comme une tâche supplémentaire ou très anxiogène.

De surcroît, étant donné que l'échantillon est composé principalement de femmes (sept sur neuf), il est difficile de pouvoir transposer nos résultats à l'ensemble de la population des jeunes adultes. Nous n'avons pas porté attention aux différentes stratégies utilisées selon le sexe. Or, il serait intéressant de vérifier si les jeunes hommes ont des stratégies d'adaptation

différentes des filles pour apaiser leur anxiété. Néanmoins, dans la population générale, il existe une prévalence des troubles anxieux chez les filles de tout âge, et aussi dans la population des jeunes adultes (Esparbès-Pistre, Bergonnier-Dupuy et Cazenave-Tapie, 2015; Institut de la statistique du Québec, 2015). Concrètement, une étude chez des cégépiens démontre que les filles sont significativement plus nombreuses à vivre des symptômes sévères d'anxiété (31,1 % contre 19,2 % des répondants). À l'inverse, les garçons sont plus enclins à en avoir aucun ou peu (64,1 % contre 50,4%) (Vezeau et *al.*, 2019). Ces constats correspondent d'ailleurs à la composition de notre échantillon. Notre recherche ne s'est pas intéressée aux facteurs expliquant pourquoi il y a prévalence des troubles anxieux chez les femmes ou les jeunes filles. Il serait intéressant d'explorer davantage cet aspect.

Enfin, le devis de recherche privilégié peut présenter plusieurs limites importantes à souligner. La première limite de la recherche a rapport à l'outil de collecte de données utilisé. En effet, lors d'une entrevue semi-dirigée, le chercheur se fie uniquement aux propos que le jeune tiendra (Gauthier, 2010). En d'autres mots, les résultats seront directement influencés par ce que l'interviewé aura envie de répondre ou non. De plus, si un lien de confiance n'est pas établi, le jeune peut omettre des détails importants ou bien tout simplement ne pas vouloir répondre. Ceci étant dit, en rétrospective, l'étudiante-chercheuse est satisfaite des détails et de la profondeur des explications et des réponses des jeunes. Elle sent que la richesse des propos qui lui ont été rapportés par les jeunes rencontrés démontrent que ni le devis de recherche, ni le lien de confiance, n'ont pas présenté un obstacle pour sa cueillette de données. Pour sa part, la deuxième limite est reliée au type d'échantillonnage. Enfin, une troisième limite correspond aux conceptions et jugements personnels de la chercheuse. Pour éviter que ces derniers influencent la lecture des propos tenus par les jeunes questionnés, la chercheuse a validé ses interprétations et ses résultats auprès d'eux en s'assurant d'avoir bien compris leur propos (Gouvernement du Canada, 2010; Veilleux et Molgat, 2010).

Pour toutes ces raisons, les résultats recueillis ne peuvent être généralisés à l'ensemble de la population des jeunes anxieux. Cela dit, il serait intéressant d'approfondir les connaissances avec des recherches sur les jeunes anxieux qui vivent des situations particulières comme des jeunes monoparentaux, des jeunes immigrants ou qui vivent en contexte de



vulnérabilité. Dans le même ordre d'idées, il serait pertinent de sonder les perceptions des jeunes qui n'ont pas les études comme occupation principale. Nous savons que l'école est un milieu anxigène où une certaine performance est exigée. Est-ce que les résultats auraient été différents si les participants n'étaient pas confrontés à ce contexte ? Pour la plupart des jeunes interviewés, l'école a toujours représenté un défi en raison de l'anxiété qu'elle génère, mais d'autres pistes restent à explorer. Par exemple, nous n'avons pas exploré l'influence des difficultés d'apprentissage sur l'anxiété vécue par les jeunes dans le milieu scolaire. Enfin, notre recherche s'est concentrée sur le vécu des jeunes par rapport à l'anxiété en général, sans distinguer ce que vivent les jeunes selon leurs troubles anxieux plus spécifiques comme des phobies ou des troubles obsessionnels-compulsifs. Autrement dit, des recherches qui se pencheraient plus précisément sur les liens entre les différents troubles anxieux et leur impact sur le fonctionnement social des jeunes aideraient à mieux saisir l'ampleur de la problématique de l'anxiété.

## CONCLUSION

En conclusion, cette recherche permet de confirmer que les principales stratégies aidantes utilisées par les jeunes adultes anxieux de 18 à 25 ans pour s'adapter à leur anxiété sont efficaces pour eux et aux yeux de la science. En effet, les stratégies de pleine conscience et de mise en action qu'ils mettent en place permettent réellement de les apaiser et de mieux gérer les symptômes anxieux. De plus, on constate que les jeunes connaissent bien quelles stratégies les aident le plus à baisser leur niveau d'anxiété et ils les appliquent. Les stratégies inspirées de l'approche basée sur la pleine conscience se révèlent gagnantes auprès des jeunes anxieux et deviennent alors un précieux outil d'intervention pour les intervenants psychosociaux et scolaires qui les accompagnent (Berghmans et *al.*, 2009; Gosselin et Turgeon, 2015). Quant aux stratégies de mise en action, elles fonctionnent davantage si le jeune peut les choisir lui-même selon ses intérêts et ses forces. D'une part, cela favorise l'affirmation de soi du jeune et d'autre part, cela l'incite à se mobiliser. Dans cette optique, des approches telles que l'approche basée sur le pouvoir d'agir, l'approche par les forces et l'approche motivationnelle sont à privilégier en intervention. De plus, dans les objectifs de mise en action, il est très bénéfique d'y inclure l'activité physique pour les nombreux bienfaits sur la santé physique qu'elle prodigue, mais également son impact positif sur l'anxiété.

Du côté des stratégies non aidantes, cette recherche permet de mettre de l'avant à quel point la stratégie d'évitement est fréquente chez les jeunes anxieux. En effet, tous les participants de cette recherche avouent utiliser cette stratégie dans le but de calmer temporairement leur anxiété. Néanmoins, ils reconnaissent les moments où ils font de l'évitement et qu'il ne s'agit pas d'une manière efficace de s'aider réellement.

Cette recherche réaffirme également à quel point l'anxiété peut altérer le fonctionnement social des jeunes adultes et cela, dans toutes les sphères de leur vie. En raison de leurs symptômes anxieux, ils éprouvent des difficultés au niveau de leurs relations interpersonnelles, de leur travail, de l'école et de leur estime de soi. Néanmoins, un aspect qui donne plutôt de l'espoir, c'est la résilience qui émane des jeunes interviewés. Même s'ils considèrent l'anxiété comme étant un gros problème dans leur vie, ils sont quand même reconnaissants du fait que leurs difficultés les ont fait cheminer d'une manière ou d'une autre. Ils considèrent que l'accès

à de l'aide professionnelle les a grandement aidés et ils auraient aimé être capables d'en parler plus tôt. Pour eux, leur conseil principal est de s'exprimer sur leurs difficultés à une personne de confiance qui peut les comprendre. À la lumière de leurs opinions, il y aurait lieu de démystifier l'anxiété pour la population en général et plus particulièrement auprès des jeunes, pour qu'il y ait moins de préjugés répandus face à cette problématique et qu'ainsi les jeunes soient plus portés à demander de l'aide.

Enfin, en raison de toutes les adaptations auxquelles ils sont confrontés durant cette étape de leur vie, il est pertinent de réitérer que les jeunes adultes représentent une population vulnérable. En fait, ils sont à risque de développer des troubles de santé mentale. Ceci étant dit, ils possèdent des enjeux et des besoins distincts dont doivent tenir compte les politiques, les intervenants et les chercheurs (Roberge et Déplanche, 2017).

## RÉFÉRENCES

- Alipour, A., Hashemi, T., Babapour, J., & Tousi, F. (2010). Relationship between coping strategies and happiness among university students. *Journal of Modern Psychological Researches*, 5(18), 71-86.
- American Psychiatric Association. (2015). DSM-5: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. (5<sup>e</sup> éd.). Washington, DC: Elsevier Masson.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York, NY: Oxford University Press.
- Association canadienne pour la santé mentale. (2016). *La santé mentale pour tous*. Repéré à <http://www.cmha.ca/fr/medias/information-rapide-la-sante-mentale-la-maladie-mentale/#.V4AZ1BXhDcs>.
- Association canadienne pour la santé mentale. (2023). *La santé mentale pour la vie*. Repéré à <https://cmha.ca/fr/brochure/la-sante-mentale-pour-la-vie/>
- Avenier, M.-J., & Gavard-Perret, M.-L. (2012). Inscrire son projet de recherche dans un cadre épistémologique. Dans M.-L. Gavard-Perret, D. Gottleland, C. Haon, & A. Jolibert (Éds), *Méthodologie de la recherche en sciences de gestion : réussir son mémoire ou sa thèse* (2<sup>e</sup> éd., pp. 11-62). Montreuil : Pearson France.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary health practice review*, 13(1), 34-45.
- Berghmans, C., Tarquinio, C., Marina, K., & Strub, L. (2009). La méditation comme outil psychothérapeutique complémentaire: une revue de question. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 19(4), 120-135.
- Berghmans, C., Tarquinio, C., & Strub, L. (2010). Méditation de pleine conscience et psychothérapie dans la prise en charge de la santé et de la maladie. *Santé mentale au Québec*, 35(1), 49-83.
- Bluteau, J. (2017). *Validation d'un programme de développement de compétences pour faire face au stress chez des adolescents présentant des troubles intériorisés* (Doctoral dissertation, Université du Québec à Trois-Rivières).
- Boily, M., & Bourque, S. (2011). *Cadre de référence sur l'évaluation du fonctionnement social*. Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

- Boulanger, D. (2014). L'écosystémisme sous l'angle des discours: mise en perspective de l'approche de Bronfenbrenner. *Nouvelles pratiques sociales*, 27(1), 189-210.
- Bordeleau, M. & Joubert, K. (2017). La santé mentale des jeunes : certains consultent, d'autres pas. Qui sont-ils?, *Institut de la statistique du Québec*, 62, 1-10.
- Bourne, E. & Garano, L. (2007). *Maitriser votre anxiété*. Ottawa, ON : Broquet.
- Bradt, J., Dileo, C., & Potvin, N. (2013). Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12).
- Brisson, J., & Moro, M. (2018). Le mal-être des adolescents. *Administration & Éducation*, 1(157), 119-129.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brouillard, G. (2015). *La santé repensée: cessez de chercher la pilule miracle, agissez différemment*. Les Éditions de l'Homme.
- Buckner, J. D., Bonn-Miller, M. O., Zvolensky, M. J., & Schmidt, N. B. (2007). Marijuana use motives and social anxiety among marijuana-using young adults. *Addictive behaviors*, 32(10), 2238-2252.
- Burke, J. (2017). *Role stress, coping style, and mental health in late adolescence and early adulthood: An empirical analysis of the age-linked effects of coping style on depressed mood and anxiety* (Doctoral dissertation, Université du New Hampshire).
- Cai, S. (2000). Physical exercise and mental health: A content integrated approach in coping with college students' anxiety and depression. *Physical Educator*, 57(2), 69.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31, 23-33.
- Centre for clinical intervention. (2021). Le cercle vicieux de l'anxiété. Université d'Ottawa. Repéré à [https://www.uottawa.ca/campus-life/sites/g/files/bhrsdk281/files/2021-08/le\\_cercle\\_vicieux\\_de\\_lanxiete\\_fr.pdf](https://www.uottawa.ca/campus-life/sites/g/files/bhrsdk281/files/2021-08/le_cercle_vicieux_de_lanxiete_fr.pdf).
- Chapelle, F. (2018). Chapitre 18. Modèle de Lazarus. Dans : Frédéric Chapelle éd., *Risques psychosociaux et qualité de vie au travail: en 36 notions* (pp. 119-125). Paris: Dunod.
- Châtel, V. (2008). *Penser la vulnérabilité: visages de la fragilisation du social* (Vol. 38). PUQ.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.

- Chao, R. C. L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling & Development, 89*(3), 338-348.
- Charras, K., Depeau, S., Wiss, M., Lebihain, L., Brizard, Y., & Bronsard, G. (2012). L'enfance et l'adolescence in situ : facteurs environnementaux facilitateurs et inhibiteurs de troubles cognitifs et comportementaux. *Pratiques psychologiques, 18*, 353-372.
- Côté, D., Lemay, H., St-Amand, C., & Simard, É. (2009). *Techniques de recherche qualitative à l'aide de programmes de gestion de données (N4 Classic©, NVIVO© et WeftQDA). Guide pratique d'initiation à l'analyse d'entrevues semi-dirigées*. Université du Québec en Outaouais: ORÉGAND.
- Craske, M. G. & Stein, M. B. (2016). Anxiety. *The Lancet, 388*, 3048-3059.
- Direction de la santé publique. (2003). Troubles anxieux chez les jeunes de 14 à 25 ans : Détection précoce et traitement dans les services de 1<sup>re</sup> ligne. *Prévention en pratique médicale*. Répertorié à <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs31040>.
- Dijkstra, M. T., & Homan, A. C. (2016). Engaging in rather than disengaging from stress: Effective coping and perceived control. *Frontiers in psychology, 7*, 1415.
- Doré, I. (2016). Activité physique et santé mentale chez les jeunes au collégial. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal. Répertorié à [https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/18581/Dore\\_Isabelle\\_2016\\_These.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/18581/Dore_Isabelle_2016_These.pdf?sequence=4&isAllowed=y).
- Duque, L., Muñoz, A., & Osorio, J. (2021). Le yoga et les jeunes adultes : les bienfaits sur la santé mentale: Changements dans l'anxiété, la dépression, le stress et le bien-être psychologique (édition en français). Chisinau, Moldavie : Scientia Scripta.
- Esparbès-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G., & Cazenave-Tapie, P. (2015). Le stress scolaire au collège et au lycée: différences entre filles et garçons. *Éducation et francophonie, 43*(2), 87-112.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Lim, J. X., Moon-ho, R. H., & Rohde, P. (2018). Incidence, recurrence and comorbidity of anxiety disorders in four major developmental stages. *Journal of affective disorders, 228*, 248-253. Fleury, M. J. (2012). *État de situation sur la santé mentale au Québec et réponse du système de santé et de services sociaux*. desLibris.
- Fröjd, S., Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., & Marttunen, M. (2011). Associations of social phobia and general anxiety with alcohol and drug use in a community sample of adolescents. *Alcohol and alcoholism, 46*(2), 192-199.
- Gauthier, B. (Éd.). (2010). *Recherche sociale: de la problématique à la collecte de données* (5<sup>e</sup> éd.). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.

- Gosselin, M.-A. & Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92–104.
- Gosselin, M.-J. & Turgeon, L. (2015). Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : les interventions de pleine conscience. *Éducation et francophonie*, 43(2), 50–65.
- Gouvernement du Canada. (2010). *Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains*. Ottawa, ON: Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada, Instituts de recherche en santé du Canada.
- Gouvernement du Québec. (2016). *Politique québécoise de la jeunesse 2030 : Ensemble pour les générations présentes et futures*. Québec, QC : Secrétariat de la jeunesse.
- Green-Davis, V. (2021). *Influence of Coping Strategies and Social Support on Anxiety and Depression during Emerging Adulthood* (Doctoral dissertation, Université de Fairleigh Dickinson).
- Guezennec, C. Y. (2008, December). Effets de l'exercice physique et de l'entraînement sur la neurochimie cérébrale. Conséquence comportementale. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 166, No. 10, pp. 813-816). Elsevier Masson.
- Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 55, 14-21.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., ... & Simon, N. M. (2013). Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity. *The Journal of clinical psychiatry*, 74(8), 16662.
- Holahan CJ, Moos RH, Holahan CK, Brennan PL, Schutte KK. Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *J Consult Clin Psychol*. 2005 Aug;73(4):658-66.
- Institut de la statistique du Québec. (2015). *Portrait statistiques de la santé mentale des Québécois. Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Québec, QC : Gouvernement du Québec.
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(2), 107-115.

- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing : neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical hypotheses*, 67(3), 566-571.
- Ji, C., Yang, J., Lin, L., & Chen, S. (2022). Physical exercise ameliorates anxiety, depression and sleep quality in college students: Experimental evidence from exercise intensity and frequency. *Behavioral Sciences*, 12(3), 61.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Katz, C., Stein, M. B., & Sareen, J. (2013). Les troubles anxieux dans le DSM-5 : Nouvelles règles sur le diagnostic et le traitement. *Les troubles de l'humeur et de l'anxiété- Conférences scientifiques*, 2(3), 144-010.
- Kwan, M. Y., Arbour-Nikitopoulos, K. P., Duku, E., & Faulkner, G. (2016). Profils de multiples comportements à risque pour la santé des étudiants universitaires et leurs liens avec la santé mentale : utilisation de l'analyse des classes latentes. *Recherche, politiques et pratiques*, 36(8), 183-191.
- Khazaaal, Y., Cornuz, J. & Zullino, D. (2004). Les troubles anxieux sont-ils associés à un tabagisme particulier ? Stress-anxiété et tabagisme. *Santé mentale au Québec*, 29(1), 73–80.
- Kinnunen, P., Laukkanen, E., Kiviniemi, V., & Kylvä, J. (2010). Associations between the coping self in adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 23(2), 111-117.
- Ko, C.A., & Chang, Y. (2019). Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination<sup>[L]</sup> in a sample of<sup>[L]</sup> college students. *Psychological Reports*, 122(1), 231-245.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-131.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 32, 163-168.
- Laforest, J., Bouchard, L. M., & Maurice, P. (2011). *Guide d'organisation d'entretiens semi-dirigés avec des informateurs clés: trousse diagnostique de sécurité à l'intention des collectivités locales*. Institut national de santé publique Québec avec la collaboration de Ministère de la sécurité publique.
- Landers, D. M., & Arent, S. M. (2007). Physical activity and mental health.
- Landers, D. M., & Petruzzello, S. J. (1994). Physical activity, fitness, and anxiety.



- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and coping process. New-York, NY: Mc Graw-Hill.
- Lazarus, R. S. et Folkman, S. (dir.). (1984). Stress, appraisal and coping. New York, NY: Springer Pub. Co.
- Leclerc, C. (1996). Adaptation à la communauté de jeunes adultes ayant vécu une ou plusieurs hospitalisations en psychiatrie. *Santé mentale au Québec*, 21(2), 53-72.
- L'Écuyer, R. (1990). *Méthodologie de l'analyse développementale de contenu : méthode gps et concept de soi*. Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Leipold, B., Munz, M., & Michele-Malkowsky, A. (2019). Coping and resilience in the transition to adulthood. *Emerging Adulthood*, 7(1), 12-20.
- Linnemann, A., Strahler, J., & Nater, U. M. (2016). The stress-reducing effect of music listening varies depending on the social context. *Psychoneuroendocrinology*, 72, 97-105.
- Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T. E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and cognition*, 65(3), 209-237.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in psychology*, 509.
- Maner, J. K., & Schmidt, N. B. (2006). The role of risk avoidance in anxiety. *Behavior therapy*, 37(2), 181-189.
- Marino, C., Canale, N., Vieno, A., Caselli, G., Scacchi, L., & Spada, M. M. (2020). Social anxiety and Internet gaming disorder: The role of motives and metacognitions. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 617-628.
- McConaha, C. D., McCabe, B. E., & Falcon, A. L. (2024). Anxiety, Depression, Coping, Alcohol Use and Consequences in Young Adult College Students. *Substance Use & Misuse*, 59(2), 306-311.
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-27.
- Migeot, V., Ingrand, I., Defossez, G., Salardaine, F., Lahorgue, M. F., Poupin, C. Marcelli, D., ... Ingrand, P. (2006). Comportements de santé des étudiants d'IUT de l'Université de Poitiers. *Santé publique*, 18(2), 195-205.

- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Moulin, S. (2012, Janvier). L'émergence de l'âge adulte : de l'impact des référentiels institutionnels en France et au Québec. *SociologieS*. Repéré à <http://journals.openedition.org/sociologies/3841>.
- Niang, M. (2020). Analyses de contenu (documentaire, entrevues, etc.). Guide décolonisé et pluriversel de formation à la recherche en sciences sociales et humaines. Éditions Science et bien commun.
- Norton, J., Capdevielle, D., & Boulenger, J. (2014). Épidémiologie, facteurs de risque, incapacité et coût social des troubles anxieux. Dans J. Boulenger & J. Lépine (Éds), *Les troubles anxieux* (pp. 119-131). Cachan, FR: Lavoisier.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (Quatrième édition ed.). [Paris] : Armand Colin.)
- Pal, G. K., & Velkumary, S. (2004). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. *Indian Journal of Medical Research*, 120(2), 115.
- Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. *L'année psychologique*, 92(4), 545-557.
- Poulin, C., Lemoine, O., Poirier, L. & Fournier, L. (2004). Les troubles anxieux constituent-ils un problème de santé publique?. *Santé mentale au Québec*, 29(1), 61–72.
- Pramanik, T., Sharma, H. O., Mishra, S., Mishra, A., Prajapati, R., & Singh, S. (2009). Immediate effect of slow pace bhastrika pranayama on blood pressure and heart rate. *Journal of alternative and complementary medicine*, 15(3), 293–295.
- Roberge, M. C., & Déplanche, F. (2017). *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes*. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).
- Ring, C., Carroll, D., Willemsen, G., Cooke, J., Ferraro, A., & Drayson, M. (1999). Secretory immunoglobulin A and cardiovascular activity during mental arithmetic and paced breathing. *Psychophysiology*, 36(5), 602-609.
- Riverin, Y. (2019). *Impacts du yoga sur les manifestations anxio-dépressives et le bien-être psychologique chez les personnes en attente de services spécialisés en troubles anxieux* (Doctoral dissertation, Université du Québec à Chicoutimi).
- Ronzeau, M., & Belghith, F. (2018). La santé des étudiants. *Administration & Éducation*, (1), 79-84.

- Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: mental and physical health benefits. *Complementary therapies in medicine*, 21(4), 313-323.
- Roy, S. (2008). De l'exclusion à la vulnérabilité. Continuité et rupture. Dans V. Châtel & S. Roy (dir.), *Penser la vulnérabilité. Visages de la fragilisation du social* (pp. 13-34), Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Royer, B., Gusto, G., Vol, S., Arondel, D., Tichet, J., & Lantieri, O. (2010). Situations de précarité, santé perçue et troubles anxiodépressifs : Une étude dans 12 centres d'examens de santé. *Pratiques et organisation des soins*, 41(4), 313-321.
- Savoie-Zjac, L. (2000). L'analyse de données qualitatives : pratiques traditionnelles et assistée par le logiciel NUD=IST. *Recherches qualitatives*, 21, 99-123.
- Sawchuk, C.N., & Olatunji, O. (2011). Anxiety, health risk factors, and chronic disease. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(6), 531-541.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well-being: a critical review. *British journal of sports medicine*, 32(2), 111-120.
- Sellakumar, G. K. (2015). Effect of slow-deep breathing exercise to reduce anxiety among adolescent school students in a selected higher secondary school in Coimbatore, India. *Journal of Psychological and Educational Research (JPER)*, 23(1), 54-72.
- Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392.
- Sordes-Ader, F., Esparbes-Pistre, S., & Tap, P. (1997). Adaptation et stratégies de coping à l'adolescence. *Spirale : Revue de Recherches en Éducation*, 20, 131-154.
- Sovik, R. (2000). The science of breathing—the yogic view. *Progress in brain research*, 122, 491-505.
- Tazouti, Y., Jarlégan, A. & Tschomodanov, V. (2018). Quels liens entre l'anxiété sociale et l'estime de soi à l'adolescence ? *Mesure et évaluation en éducation*, 41(3), 59–86.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PloS one*, 8(8), e70156.
- Tremblay, G., Lizotte, K., Lanciault, L. T., & Thibault, D. (2015). *Fondements sociopolitiques du service social*. Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- Tu, M. T., & Groleau, A. (2021). Étude longitudinale du développement des enfants du Québec. *Institut de la statistique du Québec*, 9(3), 1-13.

- Veilleux, C., & Molgat, M. (2010). Que signifie être jeune adulte aujourd'hui? Les points de vue de jeunes adultes ayant reçu un diagnostic de maladie mentale. *Reflets*, 16(1), 152-179.
- Vezeau, C., Rainville, M-C, & Gingras, H. (2019). Facteurs associés à la détresse psychologique des étudiants : Mieux comprendre pour mieux intervenir. (Rapport de recherche PAREA 2016-006). Cégep régional de Lanaudière à Joliette.
- Wanlin, P. (2007). L'analyse de contenu comme méthode d'analyse qualitative d'entretiens: une comparaison entre les traitements manuels et l'utilisation de logiciels. *Recherches qualitatives*, 3(3), 243-272.
- White, L. S. (2012). Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(1), 45-56.
- Witte, M., Pinho, A. D. S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E., & Van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134-159.
- Yin, J., Tang, L., & Dishman, R. K. (2021). The effects of a single session of mindful exercise on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 21, 100403.

## ANNEXE 1

### **Lettre de présentation du projet de recherche**

*Perceptions des jeunes adultes anxieux : Comment les 18 à 25 ans s'adaptent-ils à l'anxiété qu'ils vivent?*



Case postale 1250, succursale HULL, Gatineau (Québec) J8X 3X7  
[www.uqo.ca/ethique](http://www.uqo.ca/ethique)  
Comité d'éthique de la recherche

Nous sommes présentement à la recherche de participants pour prendre part à un projet de recherche s'intitulant *Perceptions des jeunes adultes anxieux : Comment les 18 à 25 ans s'adaptent-ils à l'anxiété qu'ils vivent?*

Les participants que nous recherchons doivent :

- Avoir entre 18 et 25 ans
- Présenter des symptômes récurrents d'anxiété
- Être capable de s'exprimer en français
- Vouloir partager son expérience personnelle en lien avec l'anxiété

Ce projet de recherche est mené par Jade Lemieux Leclerc, étudiante à la maîtrise en travail social à l'Université du Québec en Outaouais.

Le but du projet est de mieux comprendre comment les jeunes adultes s'adaptent à l'anxiété qu'ils vivent. Plus précisément, ce projet de recherche tente de répondre aux questions suivantes :

- *Quelles sont les perceptions des jeunes adultes par rapport à l'anxiété qu'ils vivent ?*
- *Comment est-ce que les jeunes adultes décrivent les expériences vécues lorsqu'ils se sentent anxieux?*
- *Quels sont les effets de l'anxiété perçus par les jeunes adultes dans leurs différentes sphères de vie?*
- *Comment est-ce que les jeunes adultes s'adaptent avec le fait de vivre avec de l'anxiété ?*
- *Quelles stratégies d'adaptation utilisent-ils lorsqu'ils ressentent de l'anxiété?*

Votre participation implique une rencontre d'environ une heure pour remplir le questionnaire des données sociodémographiques et participer à une entrevue afin de répondre aux questions de l'étudiante-chercheuse. Étant donné le contexte particulier lié à la pandémie du COVID-19, la rencontre et l'entrevue peuvent se faire en personne ou par visioconférence.

Une compensation pour le temps et le coût du transport sera remise à tous les participants. Cette compensation prend la forme d'une carte-cadeau d'une valeur de 15\$ au *Tim Hortons*.

Enfin, l'étudiante-chercheure s'engage à remettre une copie électronique du mémoire final à tous les participants.

Pour en savoir plus, veuillez contacter Jade Lemieux Leclerc par téléphone au [REDACTED] ou par courriel à [REDACTED]

*\*Ce projet a été approuvé par le comité d'éthique de la recherche de l'UQO.*

## ANNEXE 2

### Canevas d'entrevue qualitative

#### **Informations sur l'objectif du projet de recherche**

Ce projet de recherche s'intéresse à l'expérience personnelle vécue par les jeunes adultes qui vivent avec de l'anxiété. Plus spécifiquement, nous nous intéressons aux moyens utilisés par les jeunes de 18 à 25 ans au quotidien pour s'adapter et vaquer à leurs occupations malgré leur anxiété.

#### **Informations sur le fonctionnement de l'entrevue**

L'entrevue comptera une vingtaine de questions divisées selon 4 thèmes principaux en lien avec l'anxiété que tu vis.

*Thèmes abordés* : ta définition et perception de l'anxiété, les éléments déclencheurs et les facteurs aggravants, impacts et symptômes d'anxiété, stratégies et moyens d'adaptation pour faire face à l'anxiété.

L'entrevue devrait donc durer environ 60 minutes. Il ne s'agit pas d'un test, autrement dit, il n'existe pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses pour répondre à ces questions. Nous voulons connaître ce que tu vis vraiment. Tu peux donc prendre le temps qu'il faut pour réfléchir avant de répondre. De plus, si tu ne comprends pas bien une question, n'hésite pas à me le dire, je peux reformuler la question en d'autres mots.

#### **Confidentialité**

Avant de commencer, je tiens à rappeler que tout ce qui se dit pendant l'entrevue reste confidentiel et sera uniquement utilisé aux fins de ce projet de mémoire. Avant de procéder à l'entrevue, j'ai besoin de ton autorisation formelle d'utiliser les propos de cette entrevue pour mon projet de mémoire de maîtrise.

#### **Liste de ressources**

À la fin de l'entrevue, je remets à chaque jeune interviewé une liste de ressources qui pourraient les aider s'ils ressentent de l'anxiété ou s'ils ont besoin de parler à quelqu'un.

## Grille d'entrevue

### 1. Raconte-moi qu'est-ce qui fait que tu te considères anxieux-se?

- 1.1 Peux-tu me raconter un peu comment ça se passe pour toi quand tu te sens anxieux-se au niveau de tes sensations, tes émotions et tes pensées?
- 1.2 C'est quand la dernière fois que tu as vécu un épisode d'anxiété ou que tu t'es senti anxieux ? Est-ce qu'il y a un épisode qui t'a particulièrement marqué?
- 1.3 Comment est-ce que tu définirais l'anxiété?
- 1.4 Selon toi, qu'est-ce qui distingue le stress de l'anxiété?
- 1.5 Est-ce qu'il y a des personnes dans ton entourage qui savent que tu vis de l'anxiété? Si oui, qui? Est-ce que tu penses que ces personnes ont une perception différente de toi à cause de ton anxiété?
- 1.6 As-tu reçu un diagnostic pour ton anxiété? Si oui, pour quel type d'anxiété et quand ?
- 1.7 Quel a été l'impact de recevoir un diagnostic? Comment as-tu vécu le fait de recevoir un diagnostic ?

### 2. Peux-tu m'expliquer ce qu'il arrive quand tu ressens de l'anxiété ?

- 2.1 Quels sont les symptômes que tu ressens exactement?
- 2.2 Depuis quand ou depuis quel âge est-ce que tu ressens ces symptômes?
- 2.3 À quelle fréquence ressens-tu ces symptômes? (par jour? par semaine?)

### 3. Quelle(s) situation(s) déclenchent ou aggravent ton anxiété ? (*triggers*)

- 3.1 Dans quel environnement ou dans quel contexte dirais-tu que tu te sens le plus anxieux?
- 3.2 Quels facteurs associés à l'école font qu'elle représente un contexte anxiogène pour toi?
- 3.3 Qu'est-ce qui représente une source d'anxiété dans les différentes sphères de ta vie? Quels aspects de ta vie personnelle, de ta vie au travail ou à l'école te causent de l'anxiété et comment ?
- 3.4 Est-ce que le travail représente pour toi quelque chose qui te rend anxieux-se?

### 4. Quel est l'impact de l'anxiété sur ta vie?

- 4.1 Est-ce que tu considères que l'anxiété que tu vis est un problème important? Si oui, pourquoi?
- 4.2 Selon toi, qu'est-ce que l'anxiété t'empêche de faire ou de vivre exactement?
- 4.3 Trouves-tu que le fait que tu vis de l'anxiété t'as permis d'apprendre des choses ? Si oui, lesquelles?



**5. Lorsque tu vis de l'anxiété, comment tu essaies de la gérer?**

- 5.1 Comment réagis-tu lorsque tu vis de l'anxiété? Arrives-tu à fonctionner comme tu le voudrais? Quand tu te sens perdre le contrôle sur ton anxiété, comment réagis-tu ou que fais-tu?
- 5.2 Quels trucs ou habitudes as-tu développés pour faire face à ton anxiété ou l'atténuer?
- 5.3 Y a-t-il des choses que tu ne fais plus, dans le but de ne pas ressentir de l'anxiété?
- 5.4 Pourrais-tu approfondir sur le comment ce truc ou habitude t'aide ?
- 5.5 De quoi aurais-tu de besoin pour mieux faire face à ton anxiété?

**6. As-tu déjà demandé de l'aide ou fait des démarches pour soulager ton anxiété?**

- 6.1 Comment perçois-tu le fait de demander de l'aide ?
- 6.2 Quel type d'aide ou quelle ressource as-tu utilisée? Selon toi, comment est-ce que telle ressource ou type d'aide arrive à t'aider ?
- 6.3 Est-ce qu'il y a des personnes dans ton entourage qui essaient de t'aider à faire face à ton anxiété? Si oui, qui? Comment est-ce qu'elles essaient de t'aider ? Est-ce que ça fonctionne?
- 6.4 Y a-t-il des endroits que tu fréquentes qui sont aidants? (Organismes communautaires, parcs, lieux ou domiciles privés particuliers, etc. ...)
- 6.5 Étant donné ton expérience, as-tu des conseils à offrir à des jeunes qui souffrent d'anxiété?
- 6.6 Y a-t-il quelque chose qui n'a pas été abordé et que tu aimerais partager ? As-tu quelque chose à rajouter ?

## ANNEXE 3

### Grille de codification

1. Données sociodémographiques
  1. Âge, sexe, revenu, éducation, occupation, lieu de naissance, milieu de vie, etc.
  2. Composition de l'échantillon (diagnostics ou non, types de diagnostic pour démontrer comment mon échantillon est hétérogène, moyenne d'âge, femmes vs hommes)
2. Ressenti d'anxiété
  1. Sensations physiques et symptômes
  2. Émotions
  3. Pensées
  4. Fréquence ou moment où apparaissent les symptômes d'anxiété
3. Perceptions par rapport à son anxiété
  - 3.1 Perceptions des autres
  - 3.2 Perceptions de soi-même face à son anxiété
  - 3.3 Réactions et impacts du diagnostic ou de l'absence de diagnostic d'anxiété
  - 3.4 Définition personnelle de l'anxiété
  - 3.5 Différenciation anxiété et stress
4. Sources d'anxiété
  - 4.1 Anxiété face à l'emploi
    1. Anxiété face à l'école
    2. Anxiété face aux relations interpersonnelles (famille, relation amoureuse, amis, etc.)
    3. Autres sources d'anxiété (changement, finances, etc.)
5. Impacts de l'anxiété
  1. Impacts négatifs
  2. Apprentissages
  3. Conseils pour les autres
6. Stratégies face à l'anxiété et démarches
  1. Stratégies aidantes
  2. Stratégies ou soutien non aidants
  3. Ressources utilisées ou personnes aidantes
  4. Environnements ou endroits fréquentés pour s'aider
  5. Perceptions sur le fait de demander de l'aide
    - 6.5.1 Aide ou soutien souhaité
7. Autre (ex.: lien entre anxiété et estime de soi, cyberdépendance, etc.)

## ANNEXE 4

### **Formulaire de consentement pour votre participation à une recherche sur l'anxiété**



Case postale 1250, succursale HULL, Gatineau (Québec) J8X 3X7  
[www.uqo.ca/ethique](http://www.uqo.ca/ethique)  
Comité d'éthique de la recherche

**Jade Lemieux Leclerc**  
**Chercheure-étudiante en travail social**  
Avec la supervision de Annie Devault, directrice de recherche

Je sollicite par la présente votre participation à mon projet de recherche qui vise à mieux comprendre l'expérience des jeunes adultes vivant avec de l'anxiété.

#### **Plus précisément, les objectifs de ce projet de recherche sont de comprendre :**

- 1) Quelles sont les perceptions des jeunes adultes par rapport à l'anxiété qu'ils vivent ? Comment est-ce que les jeunes adultes décrivent les expériences vécues lorsqu'ils se sentent anxieux?
- 2) Quels sont les effets de l'anxiété perçus par les jeunes adultes dans leurs différentes sphères de vie?
- 3) Comment est-ce que les jeunes adultes s'adaptent avec le fait de vivre avec de l'anxiété ? Quelles stratégies d'adaptation utilisent-ils lorsqu'ils ressentent de l'anxiété?

#### **Ce projet de recherche nécessitera votre participation de la façon suivante :**

- 1) Préalablement à l'entrevue, je vous demanderai quelques minutes afin de remplir un questionnaire sur vos données sociodémographiques.
- 2) Je vous demanderai de m'accorder environ 60 minutes de votre temps pour conduire une entrevue avec vous. Cette entrevue se déroulera en personne, dans un lieu et à un moment qui vous conviennent. Cependant, si vous êtes plus à l'aise à ce que cette entrevue soit conduite en visioconférence, cette option peut être envisagée sans problème. Cette entrevue sera enregistrée et transcrite intégralement.

La confidentialité des données recueillies dans le cadre de ce projet de recherche sera assurée conformément aux lois et règlements applicables dans la province de Québec et aux règlements et politiques de l'Université du Québec en Outaouais<sup>1</sup>. Tant les données

---

<sup>1</sup> Notamment à des fins de contrôle, et de vérification, vos données de recherche pourraient être consultées

recueillies que les résultats de la recherche ne pourront en aucun cas mener à votre identification puisque vous serez identifié à l'aide d'un code numérique au lieu de votre réel nom.

Les données recueillies ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent formulaire de consentement.

Les résultats seront diffusés dans un mémoire de maîtrise. Les données recueillies seront conservées dans mon ordinateur portable et j'imposerai un code pour accéder aux fichiers contenant vos données. Les entrevues transcrites seront déchiquetées et les fichiers informatiques seront supprimés après 5 ans, à l'aide d'un logiciel de suppression des fichiers. Le participant peut demander la destruction des données plus tôt. S'il désire les détruire plus tôt, le participant peut me contacter par courriel ou m'appeler par téléphone. Une confirmation par courriel lui sera envoyée suite à la destruction des données.

Votre participation à ce projet de recherche se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, et de vous retirer en tout temps sans préjudice. Les risques associés à votre participation sont minimaux et le chercheur s'engage, le cas échéant, à mettre en œuvre les moyens nécessaires pour les réduire ou les pallier. Les risques associés à la recherche peuvent correspondre au risque de contamination au COVID-19 si l'entrevue se déroule en personne. Cependant, la chercheuse s'assurera en tout temps de garder une distanciation physique minimale de deux mètres et de désinfecter l'espace où l'entrevue se déroulera. Tout au long de l'entrevue, l'étudiante-chercheuse reste à votre disposition si vous ressentez de l'anxiété ou bien une détresse psychologique. Vous pourrez également consulter la liste des ressources disponibles pour vous aider en cas de détresse psychologique (voir la dernière page de ce formulaire). La contribution à l'avancement des connaissances au sujet des façons d'intervenir auprès des jeunes adultes anxieux et des stratégies d'adaptation à leur anxiété sont les bénéfices directs anticipés. Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée. Cependant, une carte-cadeau de 15\$ sera offerte en compensation au temps accordé pour cette recherche.

Ce projet de recherche a reçu l'approbation du comité d'éthique de l'UQO. **Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, communiquez avec Jade Lemieux Leclerc au courriel [REDACTED] ou par téléphone cellulaire au [REDACTED].** Si vous avez des questions concernant les aspects éthiques de ce projet,

---

par le personnel autorisé de l'UQO, conformément au *Règlement relatif à l'utilisation des ressources informatiques et des télécommunications*.

veuillez communiquer avec André Durivage au 819-595-3900 poste 1781, président du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais.

Votre signature atteste que vous avez clairement compris les renseignements concernant votre participation au projet de recherche et indique que vous acceptez d'y participer. Elle ne signifie pas que vous acceptez d'aliéner vos droits et de libérer les chercheurs ou les responsables de leurs responsabilités juridiques ou professionnelles. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps du projet de recherche sans préjudice. Votre participation devant être aussi éclairée que votre décision initiale de participer au projet, vous devez en connaître tous les tenants et aboutissants au cours du déroulement du projet de recherche. En conséquence, vous ne devrez jamais hésiter à demander des éclaircissements ou de nouveaux renseignements au cours du projet.

Après avoir pris connaissance des renseignements concernant ma participation à ce projet de recherche, j'appose ma signature signifiant que j'accepte librement d'y participer.

**Le formulaire est signé en deux (2) exemplaires et vous en conserver une copie.**

### **CONSENTEMENT À PARTICIPER AU PROJET DE RECHERCHE :**

En signant ce formulaire, j'accepte de participer à ce projet de recherche, de remplir un questionnaire de données sociodémographiques et de me libérer pour environ 60 minutes pour une entrevue avec l'étudiante-chercheure.

Nom du participant : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Nom du chercheur : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## ANNEXE 5

### Certificat d'éthique

Le 14 décembre 2020

À l'attention de :

Jade Lemieux-Leclerc

Étudiante, Université du Québec en Outaouais

#### **Objet : Approbation éthique de votre projet de recherche**

**Projet #:** 2021-1319

**Titre du projet de recherche :** Perceptions des jeunes anxieux: Comment les jeunes adultes de 18 à 25 ans s'adaptent-ils à l'anxiété qu'ils vivent?

Votre projet de recherche a fait l'objet d'une évaluation en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains par le CER de l'UQO. Suivant l'examen de la documentation reçue, nous constatons que votre projet de recherche rencontre les normes éthiques établies par l'UQO.

Un certificat d'approbation éthique qui atteste de la conformité de votre projet de recherche à la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'UQO est par conséquent émis en date du 14 décembre 2020. Nous désirons vous rappeler que pour assurer la validité de votre certificat d'éthique pendant toute la durée de votre projet, vous avez la responsabilité de produire, chaque année, un rapport de suivi continu à l'aide du formulaire *F9 - Suivi continu*. Le prochain suivi devra être fait au plus tard le :

**14 décembre 2021.**

Un rappel automatique vous sera envoyé par courriel quelques semaines avant l'échéance de votre certificat.

Si des modifications sont apportées à votre projet, vous devrez remplir le formulaire *F8 - Modification de projet* et obtenir l'approbation du CER avant de mettre en œuvre ces modifications. Finalement, lorsque votre projet sera terminé, vous devrez remplir le formulaire *F10 - Rapport final*.

Notez qu'en vertu de la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains*, il est de la responsabilité des chercheurs d'assurer que leurs projets de recherche conservent une approbation éthique pour toute la durée des travaux de recherche et d'informer le CER de la fin de ceux-ci.

Nous vous souhaitons bon succès dans la réalisation de votre recherche.

## **CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE**

La présente atteste que le projet de recherche décrit ci-dessous a fait l'objet d'une évaluation en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains et qu'il satisfait aux exigences de notre politique en cette matière.

**Projet # : 2021-1319**

**Titre du projet de recherche :**

Perceptions des jeunes anxieux: Comment les jeunes adultes de 18 à 25 ans s'adaptent-ils à l'anxiété qu'ils vivent?

**Chercheure principale :**

Jade Lemieux-Leclerc  
Étudiante, Université du Québec en Outaouais

**Directrice de recherche:**

Annie Devault  
Professeure, Université du Québec en Outaouais

**Date d'approbation du projet : 14 décembre 2020**

**Date d'entrée en vigueur du certificat : 14 décembre 2020** **Date d'échéance du certificat : 14 décembre 2021**

Caroline Tardif  
Attachée d'administration, CÉR  
pour André Durivage, Président du CÉR

Approbation du projet par le comité d'éthique - 3 Comité d'éthique de la recherche - UQO

## ANNEXE 6

### Modèle de courriel pour le recrutement de participant

Bonjour Madame/Monsieur XXXXX,

Mon nom est Jade Lemieux Leclerc et je suis étudiante à la maîtrise en travail social à l'Université du Québec en Outaouais. La présente concerne mon projet de recherche dans le cadre de mon mémoire de maîtrise. En fait, je suis rendue à l'étape du recrutement et je vous contacte personnellement afin d'obtenir l'autorisation de recruter des participants inscrits dans votre établissement scolaire (nommer l'établissement scolaire).

Mon projet de mémoire s'intitule *Perceptions des jeunes anxieux : comment les jeunes de 18 à 25 ans s'adaptent-ils à l'anxiété qu'ils vivent?* Devant ce que je considère comme étant le nouveau fléau, ma recherche s'intéresse à l'anxiété. Plus particulièrement, je fais une recherche sur les stratégies d'adaptation à l'anxiété des jeunes de 18 à 25 ans. Le but principal de ma recherche est de pouvoir vraiment cerner, d'une part, les perceptions des jeunes anxieux et les stratégies d'adaptation qu'ils utilisent pour faire face à leur anxiété, et d'autre part, de partager par la suite ce nouveau savoir avec les intervenants qui œuvrent auprès de cette clientèle.

Je sais que vous travaillez auprès des jeunes dans cette tranche d'âge et peut-être que tu connais même certains jeunes qui seraient intéressés à partager leur expérience avec moi aux fins de ma recherche. Je vous mets donc en pièce-jointe mon affiche, que vous pourriez partager par courriel au sein des étudiants de votre établissement/programme.

Prenez note que ce projet de recherche a été approuvé par le Comité d'éthique de l'Université du Québec en Outaouais.

Évidemment, si vous avez des questions, ou bien si vous éprouvez quelconque malaise à diffuser mon affiche, je vous prie de m'en faire part.

Je vous remercie à l'avance pour votre collaboration!

**Jade Lemieux Leclerc**  
Étudiante à la maîtrise en travail social



## ANNEXE 7

### Questionnaire sur les données sociodémographiques du participant

*Perceptions des jeunes adultes anxieux :*

*Comment les 18 à 25 ans s'adaptent-ils à l'anxiété qu'ils vivent?*

Code du participant : \_\_\_\_\_

Date de l'entrevue : \_\_\_\_\_

Sexe : \_\_\_\_\_

Âge au moment de l'entrevue : \_\_\_\_\_

#### **Occupation :**

- **Études :**

- Es-tu présentement aux études à temps plein ou à temps partiel?
- Combien d'heures par semaine es-tu occupé par tes études ?
- Quelle institution scolaire fréquentes-tu?
- Quel est le diplôme que tu comptes obtenir?
- Quel est le degré de satisfaction face à tes études?
- Présentement, quel est ton dernier niveau d'éducation ou diplôme obtenu?
- En plus d'étudier, est-ce que tu occupes un emploi? (Si oui, remplir partie *Emploi*)

- **Emploi :**

- Occupes-tu un emploi présentement?
- Quel est ton emploi?
- S'agit-il d'un emploi à temps partiel ou à temps plein?
- Combien de temps par semaine es-tu occupé par cet emploi ?
- Depuis quand occupes-tu cet emploi?
- Quel est ton degré de satisfaction de ton emploi ?
- Quel est ton dernier niveau d'éducation ou diplôme obtenu?

- **En recherche d'emploi**

- Es-tu présentement à la recherche d'un emploi?
- Depuis quand es-tu à la recherche d'un emploi?
- Quel type d'emploi recherches-tu?

- d. Quel est ton dernier niveau d'éducation ou diplôme obtenu?

**Origine**

- a. Quel est ton pays de naissance?
- b. Si tu n'es pas né au Canada, à quel âge es-tu arrivé au Canada? Quel est ton statut d'immigration actuellement ?
- c. Quelle est ta première langue parlée?
- d. Si ta première langue n'est pas le français, depuis quand as-tu appris à parler français?

**Situation financière :**

- a. Quel est ton revenu brut annuel?
- b. Quelle est ta principale source de revenu? (Prêts et bourses, aide des parents, emploi, aide sociale de dernier recours, etc.)
- c. Considères-tu que ce revenu est suffisant?
- d. Considères-tu avoir grandi dans un milieu aisé ou plutôt moins nanti?

**Situation familiale :**

- a. Avec qui habites-tu présentement?
- b. Quelle est ton statut matrimonial?
- c. Quelle est ta situation amoureuse?
- d. As-tu un ou des enfants? Si oui, quel est l'âge des enfants?
- e. Combien d'enfants sont à ta charge?
- f. Es-tu un parent monoparental?

Merci d'avoir lu ce mémoire.

Votre intérêt à lire ce mémoire démontre une certaine curiosité ou souciance à vouloir comprendre ou aider les jeunes adultes ou bien les personnes qui souffrent d'anxiété.

La curiosité, puis ensuite le savoir, est souvent le premier pas vers le changement,  
peu importe à quel niveau ou degré soit-il! 😊