

Télémeeting CeMPR, 11.02.2026

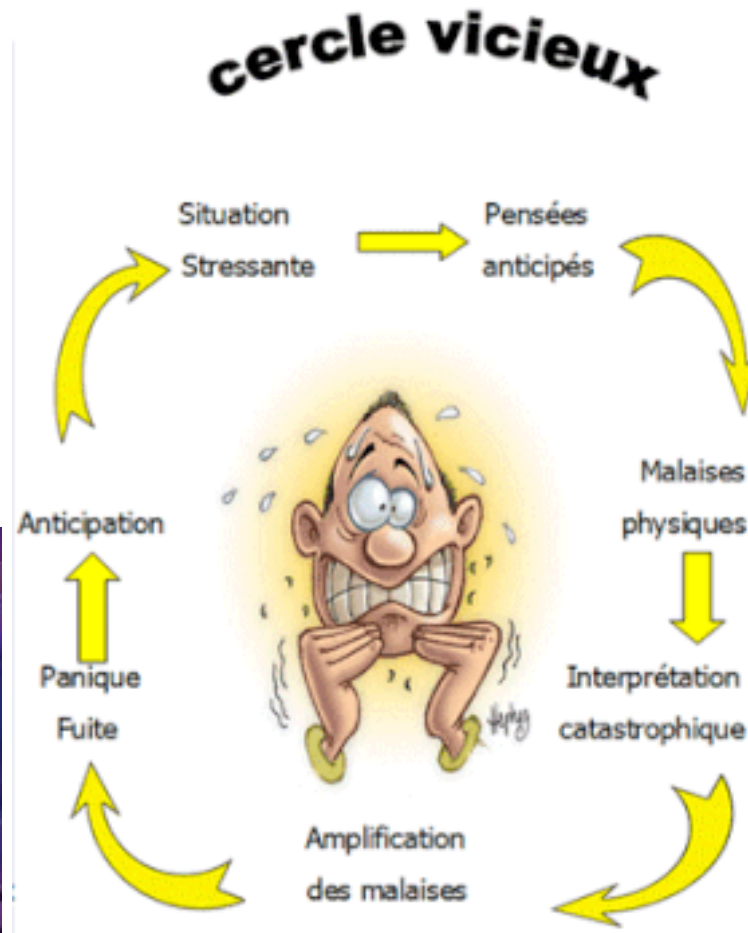
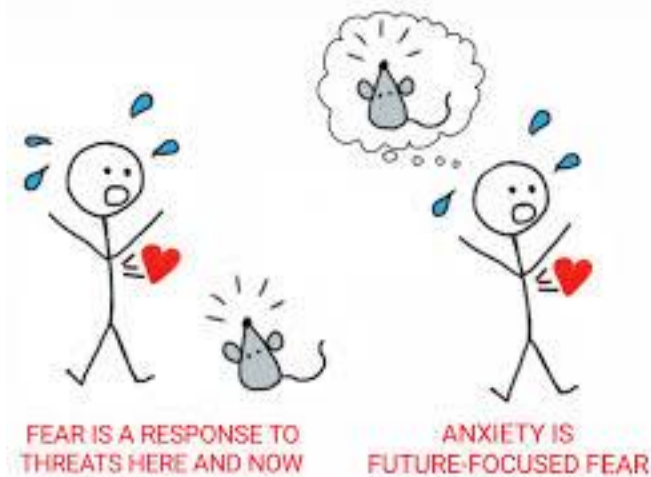
ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE: PRISE EN CHARGE



Laboratory for Adolescent and
Youth Emotion Regulation

Prof. Camille Nemitz Piguet, MD, PhD
Médecin adjoint agrégé, Consultation Ambulatoire de
Santé des Adolescent.es et Jeunes Adultes, DFEA, HUG
Unité de Psychiatrie du Jeune Adulte, SPA, HUG
Centre Synapsy, Département de Psychiatrie, UNIGE

Continuum stress – peur – anxiété - troubles anxieux



6 sous-types de troubles

- anxiété généralisée
- trouble panique
- phobies spécifiques
- agoraphobie
- anxiété sociale
- anxiété de séparation

21 % des adultes touchés au cours de la vie



Les **femmes** sont jusqu'à **2 fois plus affectées** que les hommes

Importance de l'intervention précoce !

- ▶ Mesures non spécifiques:
 - ▶ Information
 - ▶ Psychoéducation
 - ▶ Origine du trouble
 - ▶ Traitement disponibles
 - ▶ Guides pour patients, manuels d'auto-assistance pour les plus grands
 - ▶ Hygiène de vie
 - ▶ Sommeil
 - ▶ Activité physique
 - ▶ Eviction des toxiques (café, tabac, alcool, drogues)



QUELQUES PRINCIPES CHEZ LES JEUNES

- La psychoéducation est centrale dans la prise en charge des troubles anxieux, en partenariat avec le patient **et sa famille**.
- TCC et Thérapies basées sur l'exposition sont établies comme des monothérapies efficaces dans le traitement des troubles anxieux pédiatriques.
- Les SSRI ont aussi été établis comme sûr et efficace en monothérapie
- La combinaison des deux est le plus efficace chez les jeunes entre 7 et 17 ans, notamment pour les situations modérées à sévères.

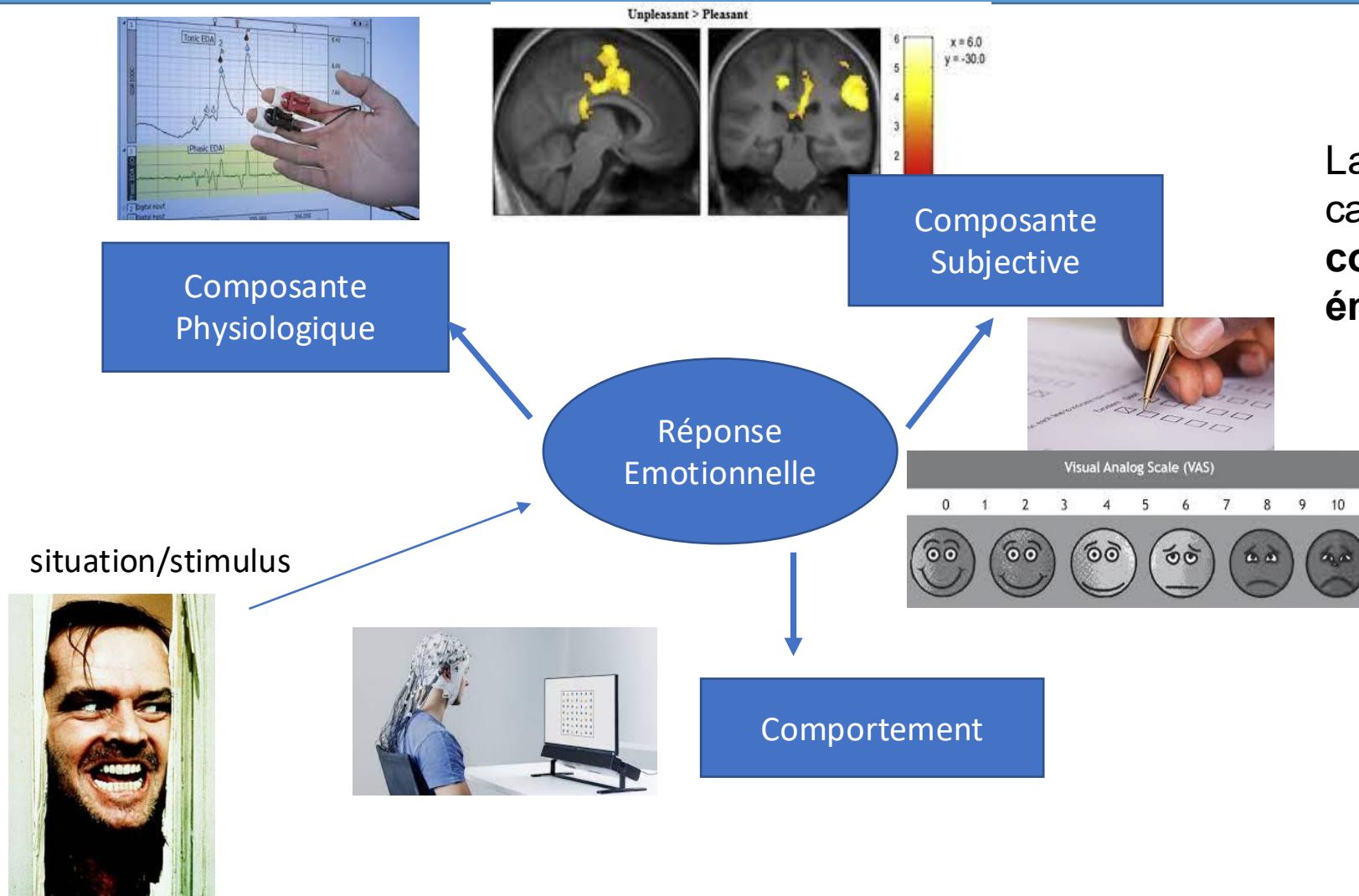


INTERVENTIONS POUR L'ANXIÉTÉ-STRESS-ÉMOTIONS

- ✓ Beaucoup de stratégies différentes possible (sports, musique, parler, s'isoler,...)
- ✓ Pour certains, besoin d'apprendre des stratégies explicites de régulation émotionnelle
 - ✓ Approches psychocorporelles
 - ✓ Groupes de gestion du stress
 - ✓ Groupes basés sur la méditation pleine conscience

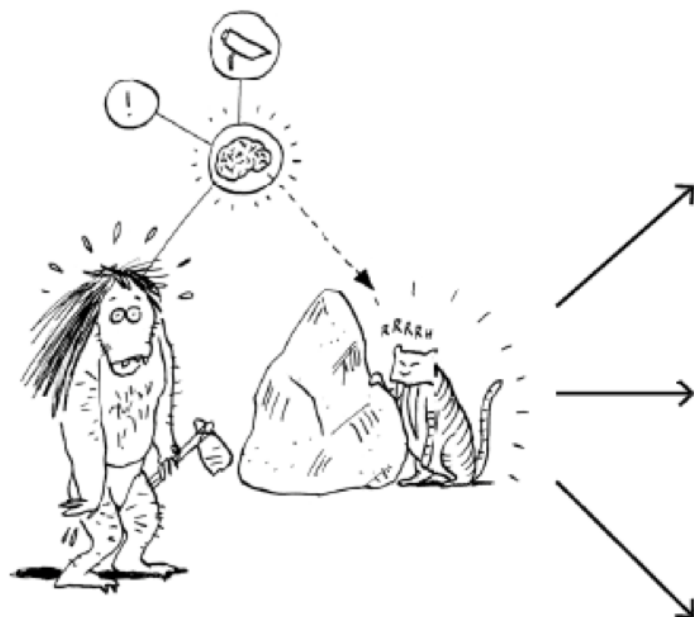


REACTIVITÉ AU STRESS : DEFINITION



La **régulation émotionnelle** = la capacité à **influencer différentes composantes de la réponse émotionnelle**.

LES RÉPONSES COMPORTEMENTALES À UN STRESSEUR



Les 3F: «fight, flight, freeze»



1. La fuite

→ évitement



2. Le combat

→ agressivité



3. L'immobilisation

→ crise d'angoisse



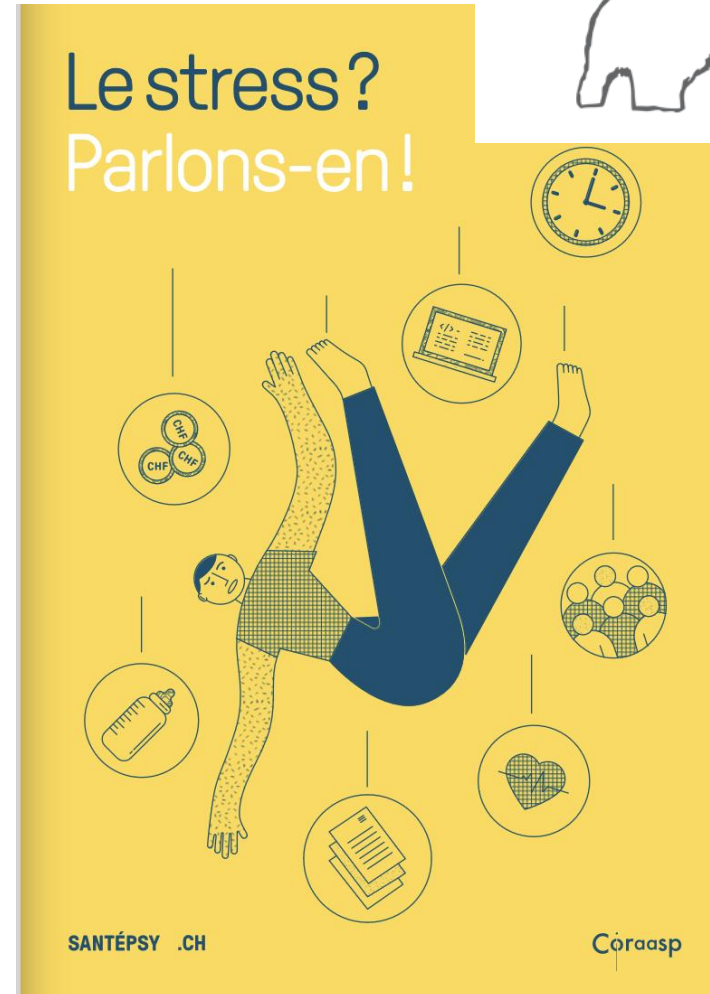
SUPPORTS DE PSYCHOEDUCATION

<https://stresshumain.ca/>

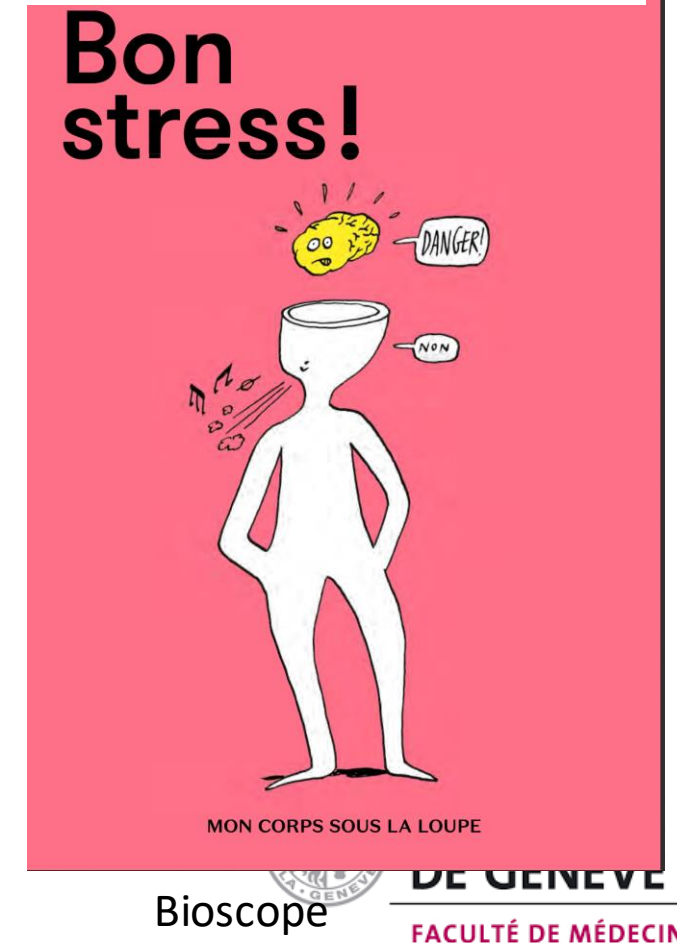
https://youtu.be/FfSbWc3O_5M

<https://youtu.be/rpolpKTWrp4>

<https://www.stressnetwork.ch/fr/qu-est-ce-que-le-stress>



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

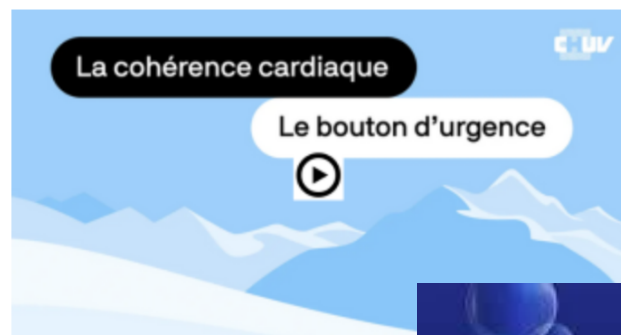


Accueil > Recherche > Centres et unités de recherche
> Unité de recherche du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA) > Cohérence cardiaque

Cohérence cardiaque

Responsable de projet : Sébastien Urban

Avant de découvrir ce qu'est la cohérence cardiaque, commençons par un exercice court (3min) !



CHUV



Hypnose - relaxation



Relaxer le corps pour se reposer



Médecins d'Ado
1,07 k abonnés

S'abonner

3



Partager

N SÉRIE Le guide Headspace de la méditation

Le guide Headspace de la méditation

2021 | Tous publics | 1 saison | Documentaire

Headspace jette un regard sympathique et animé sur les bénéfices de la méditation, et propose des exercices guidés et des techniques pour s'y mettre rapidement.

Avec : Andy Puddicombe

- **Stress**
- **Confiance en soi**
- 4 ateliers d'1h30
- Groupes de 8 jeunes
- Gratuit, à la MEA
- Animation par une psychologue et une dramathérapeute
- Inscription via secrétariat de CASAA:
CASAA.secretariat@hug.ch

Ateliers sur le stress : booste ton mental !



Dates et détails des ateliers sur le stress



Ateliers sur la confiance en soi : booste ton estime de toi !

ATELIER STRESS POUR JEUNES VULNÉRABLES

Curriculum de l'atelier

SESSION 1	SESSION 2	SESSION 3	SESSION 4
Atelier BIOSCOPE	Reconnaître le stress	Émotions et stress	Gérer son stress à long terme
NOTIONS ESSENTIELLES SESSION 1	NOTIONS ESSENTIELLES SESSION 2	NOTIONS ESSENTIELLES SESSION 3	NOTION ESSENTIELLES SESSION 4
Qu'est-ce que le stress	Comment se manifeste le stress	Lien stress et émotions (qu'est-ce qu'on met derrière stress)	Gestion de la pensée
À quoi ça sert	Comment reconnaître son stress	3 composantes de l'émotion : Corps – Pensées – Comportement	Cultiver ses ressources intérieures
Comment ça fonctionne dans le corps	Comment faire face au stress /3 grands types de stratégies		
Ingrédients déclencheurs du stress		Stratégies de régulation émotionnelle	
Introduction aux stratégies de régulation du stress			

RESPIRATION ABDOMINALE

Que la respiration du ventre
soit avec toi !



Crée ta bulle de protection
Reste centré quelques soient
les perturbations !



THE CASE OF MINDFULNESS IN SCHOOLS

Research

JAMA Psychiatry | Original Investigation

Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders A Randomized Clinical Trial

Elizabeth A. Hoge, MD; Eric Bui, MD, PhD; Mihriye Mete, PhD; Mary Ann Dutton, PhD; Amanda W. Baker, PhD; Naomi M. Simon, MD, MSc

PROPOS DE
HÔPITAL DES
ENFANTS

ents, enfants et ados

propos de l'hôpital des enfants

lissions, vision, valeurs

'Hôpital des enfants en bref

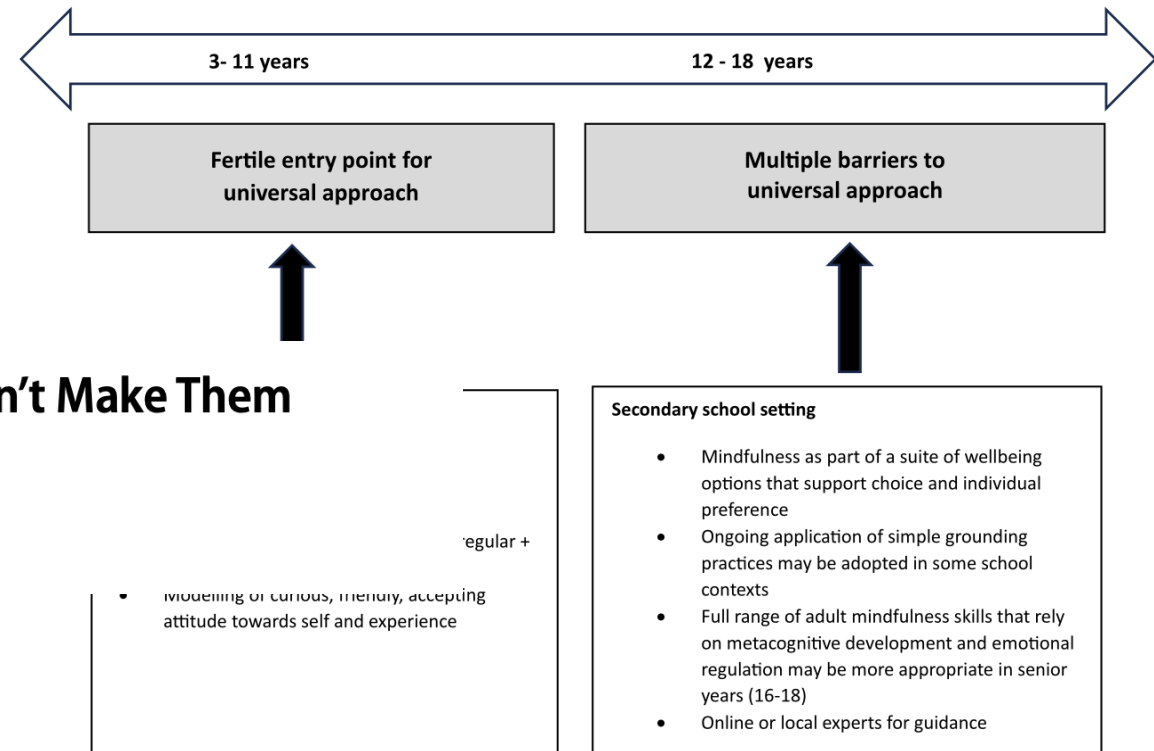
la Maison de l'enfance et de

Méditation en pleine conscience



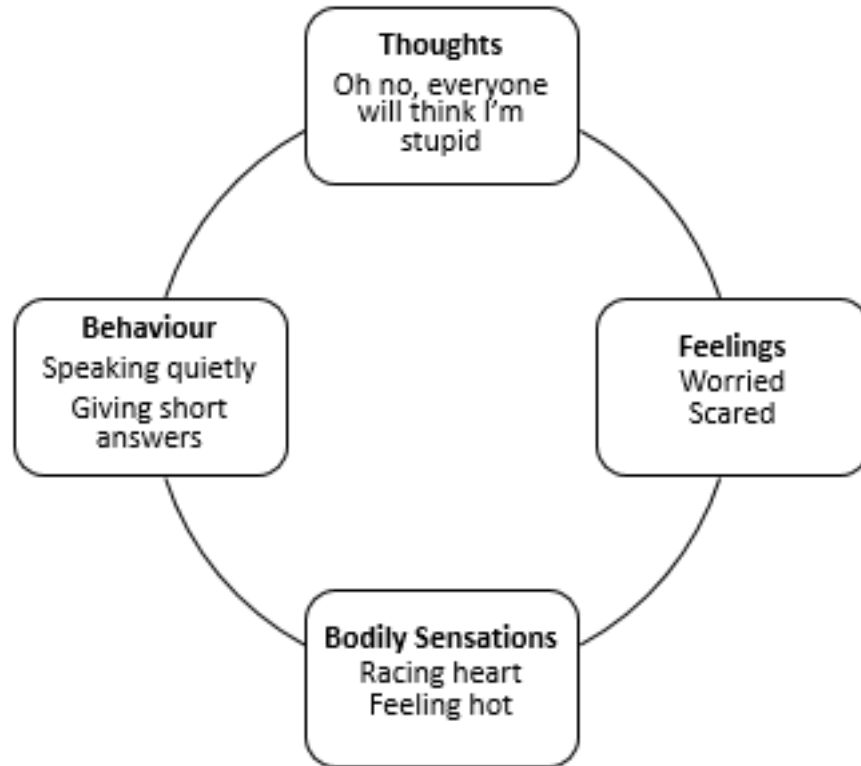
mindfulteen@hug.ch

Fig. 2 Proposed developmental model of mindfulness interventions in schools



You Can Lead an Adolescent to Mindfulness, but You Can't Make Them Mindful

Catherine Johnson¹ · Amanda Taylor² · Julia Dray^{3,4} · Darren Dunning⁵



PSYCHOTHERAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

>100 RCT qui ont utilisé la TCC dans ce contexte, avec un effet global positif

Questions encore en suspens:

- format (groupe > individuel?, online versus classique, etc)
- Durée
- Inclusion des parents
- Inclusion de composants spécifiques (relaxation etc)
- Exposition en séance, nombre d'exposition

Zhou et al. 2019 Different types and acceptability of psychotherapies for acute anxiety disorders in children and adolescents: A network meta-analysis. JAMA Psychiatry, 76, 41–50.

Meta-Analyse de 30 RCT, 1'711 participants: Thérapie d'Acceptation et d'Engagement était la plus efficace pour le traitement des troubles anxieux chez les enfants et adolescents, suivie de la TCC classique, la thérapie d'exposition assistée par réalité virtuelle et l'exercice physique

Li et al. 2025 Effects of different interventions on anxiety disorders in children and adolescents: a systematic review and bayesian network meta-analysis BMC Psychiatry, Aug 26;25(1):809.

