QUESTIONNAIRE D'OBSERVATION

Mon enfant est-il stressé ou anxieux ?

Voici un questionnaire d'observation pour vous aider à évaluer les signes de stress ou d'anxiété présent chez votre enfant. Ce questionnaire s'inspire de plusieurs outils validés scientifiquement, tels que le SCARED , le PSWQ-C et l'Échelle d'anxiété pour enfants de Spence. **Instructions : Pour chaque affirmation, indiquez à quelle fréquence vous observez ce comportement chez votre enfant.**

COMPORTEMENT, RÉACTION OU ATTITUDE	SOUVENT	PARFOIS	JAMAIS	NON OBSERVÉ
Inquiétudes et pensées anxieuses				
Mon enfant s'inquiète excessivement pour des choses mineures ou improbables.				
Il/elle a du mal à contrôler ses pensées inquiètes.				
Il/elle demande souvent à être rassuré(e) concernant des situations à venir.				
Il/elle semble préoccupé(e) même en l'absence de raisons apparentes.				
Il/elle présente une certaine rigidité face aux routines et devient inconfortable ou désorganisé(e) lorsqu'elles sont modifiées.				
Mon enfant semble inquiet même lors de moments censés être agréables.				
Il/elle anticipe souvent le pire scénario dans une situation banale.				
Il/elle s'inquiète excessivement pour les membres de la famille.				
Les inquiétudes ou pensées anxieuses de votre enfant interfèrent-elles avec son fonctionnement quotidien ou celui de votre famille ?				

COMPORTEMENT, RÉACTION OU ATTITUDE	SOUVENT	PARFOIS	JAMAIS	NON OBSERVÉ
Comportements d'évitement				
Mon enfant évite certaines situations ou activités par peur (ex. : école, rencontres sociales).				
Il/elle refuse de dormir seul(e) ou d'être dans une pièce sans un adulte.				
Il/elle hésite à essayer de nouvelles choses (activités, cours, nouvel endroit)				
Mon enfant évite certaines activités qu'il aimait auparavant.				
Mon enfant a du mal à prendre des décisions par peur de se tromper.				
Il /elle demande souvent d'éviter certaines personnes ou lieux.				
Les inquiétudes ou pensées anxieuses de votre enfant entraînent-elles l'évitement de certaines situations ou activités, au point d'interférer avec son quotidien ou celui de votre famille ?				
Symptômes physiques liés à l'anxiété				
Il/elle se plaint de maux de ventre ou de tête sans cause médicale identifiable.				
Il/elle se dit souvent fatigué.e, même après une bonne nuit de sommeil.				
Il/elle a des troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, cauchemars fréquents).				
Il/elle est souvent malade (sujet au rhume et autres virus).				
Il/elle se gratte ou a des tics (ex. : ongles, cheveux, peau) quand il semble inquiet.				
Mon enfant a parfois des nausées ou perd l'appétit sans raison médicale.				

COMPORTEMENT, RÉACTION OU ATTITUDE	SOUVENT	PARFOIS	JAMAIS	NON OBSERVÉ
Anxiété de séparation				
Mon enfant est très perturbé(e) à l'idée d'être séparé(e) de moi ou d'un autre proche.				
Il/elle s'inquiète que quelque chose de mal m'arrive en mon absence.				
Il/elle s'endort difficilement sans la présence d'un parent.				
Il/elle refuse d'aller à des activités sans moi.				
L'intégration ou l'arrivée à l'école/garderie est difficile.				
Il /elle refuse d'être gardé.e par une autre personne, même familière.				
Il/elle veut dormir dans mon lit ou dans ma chambre, même s'il a son propre espace.				
Il/elle montre des signes de stress à l'approche de la garderie, de l'école ou d'une séparation.				
Il/elle demande souvent si je vais revenir ou combien de temps je vais être parti.e.				
L'anxiété de séparation de votre enfant a-t-elle un impact significatif sur votre quotidien familial ?				
Anxiété sociale				
Il/elle évite de parler ou de participer en groupe par peur d'être jugé(e).				
Il/elle est extrêmement timide ou silencieux(se) en présence de personnes qu'il/elle ne connaît pas.				
Il/elle craint d'être embarrassé(e) ou de faire des erreurs en public.				
Il/elle peut adopter des comportements d'évitement en contexte social par crainte d'être jugé(e) ou humilié(e), et ce, même en l'absence d'expériences antérieures négatives.				

COMPORTEMENT, RÉACTION OU ATTITUDE	SOUVENT	PARFOIS	JAMAIS	NON OBSERVÉ
Anxiété de performance				
Mon enfant se met une pression excessive pour réussir à l'école ou dans les activités.				
Il/elle se décourage facilement et abandonne rapidement lorsqu'une tâche est difficile.				
Il/elle a peur de ne pas être à la hauteur des attentes, même en l'absence de pression externe.				
Il/elle panique avant un test, une évaluation ou une compétition.				
Il/elle a de la difficulté à accepter l'échec ou les critiques, même constructives (se fâche, se renferme)				
Il/elle demande souvent si ce qu'il/elle fait est "bon", "correct" ou "assez bien".				
L'anxiété de performance de votre enfant interfère-t-elle avec son bien-être ou le déroulement du quotidien familial (ex. : devoirs, activités, sommeil, humeur) ?				
Comportements compulsifs ou répétitifs				
Il/elle a des rituels ou des comportements répétitifs qu'il/elle doit accomplir pour se sentir mieux.				
Il/elle vérifie ou répète certaines actions de manière excessive (ex. : compter, replacer, aligner, vérifier, etc.) .				
Il ou elle réagit de façon intense à des changements mineurs dans la routine ou dans ses rituels.				
Avez-vous remarqué que votre enfant ressent le besoin de toucher, vérifier ou compter certaines choses, même s'il ou elle sait que ce n'est pas nécessaire ?				
Les comportements obsessionnels ou compulsifs de votre enfant ont-ils un impact significatif sur son quotidien ou celui de votre famille ?				

COMPORTEMENT, RÉACTION OU ATTITUDE	SOUVENT	PARFOIS	JAMAIS	NON OBSERVÉ
Réactions émotionnelles intenses				
Il/elle peut s'opposer ou se montrer rigide devant l'autorité.				
Mon enfant réagit de manière disproportionnée face à des situations stressantes ou devant une peur (réelle, imaginée, phobie ou inquiétude)				
Il/elle peut manifester une désorganisation émotionnelle ou comportementale lorsqu'un tiers est confronté à une situation difficile (p. ex. : accident, blessure, malaise, crise).				
Il/elle présente une réactivité marquée au stress ou à l'anxiété vécus par autrui.				
Il ou elle devient très fâché.e ou rigide quand les choses ne se passent pas comme prévu.				
Il/elle a des crises de colère ou de panique difficiles à apaiser.				
Il/elle semble "à fleur de peau" sans raison évidente.				
Il/elle passe rapidement d'un état calme à une crise de colère, de pleurs ou de panique.				
Les routines familiales ou les activités sociales doivent fréquemment être ajustées afin de répondre aux manifestations anxieuses de l'enfant.				

Ce questionnaire n'a pas de visée diagnostique, mais il peut vous aider à porter un regard plus structuré sur les comportements et manifestations que présente votre enfant au quotidien.

Si vous avez sélectionné fréquemment les réponses **"souvent" ou "parfois"** dans plusieurs sections, il est possible que votre enfant manifeste certains signes compatibles avec une anxiété ou un stress élevé.

Cela ne signifie pas nécessairement qu'un trouble est présent, mais cela indique que votre enfant pourrait bénéficier d'un encadrement plus soutenu, d'un ajustement dans son environnement ou encore d'un accompagnement plus spécifique.

Le programme Apprivoiser l'anxiété a été conçu précisément dans cette optique : vous fournir des repères fiables, des stratégies concrètes et des outils adaptés à votre réalité familiale. Il s'adresse autant aux parents qu'aux enfants, et vise à favoriser un climat plus sécurisant, serein et propice au développement des compétences émotionnelles.

Vous n'avez pas à cheminer seul. Des ressources existent pour vous accompagner, à votre rythme.