



conseils avisés pour aider un enfant à surmonter son

ANXIÉTÉ

- 1 Enseignez-lui à **RESPIRER** lentement, profondément, en gonflant son ventre à chaque inspiration. Cette technique simple lui permettra de s'apaiser n'importe où, n'importe quand.
- 2 Invitez-le à **VERBALISER** brièvement ses pensées. Vous pourrez mieux comprendre ce qui l'effraie et ce qui le rend anxieux.
- 3 Aidez-le à **RELATIVISER** ses peurs et à se questionner sur la probabilité que ses craintes se concrétisent.
- 4 Soutenez-le afin qu'il trouve ses propres **SOLUTIONS**. Cela renforcera son sentiment de maîtrise sur la situation.
- 5 **RENFORCEZ-LE** lorsqu'il se montre courageux, lorsqu'il surmonte une difficulté, aussi minime vous semble-t-elle.
- 6 Encouragez-le à avancer, à progresser lentement, **ÉTAPE PAR ÉTAPE**. Un petit pas à la fois.
- 7 Incitez-le à se féliciter lui-même, à reconnaître ses progrès, à se sentir **FIER DE LUI** !



Pour davantage de trucs, vous pouvez aussi consulter « Incroyable Moi maîtrise son anxiété », Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, psychologues, Éditions Midi trenté

Livres et outils éducatifs, pratiques et sympathiques >>> www.miditrente.ca



La différence entre peur et anxiété

La peur est une réaction normale à **un danger réel** (par exemple, un feu). Le corps se mobilise alors pour faire face à une menace concrète. L'anxiété, quant à elle, est une émotion normale en réponse à **une impression de danger** (par exemple, s'imaginer qu'il y a un risque de feu), mais le corps réagit de la même façon que lors d'une réaction de peur. Or, l'anxiété devient un problème lorsqu'elle suscite une réaction exagérée, qu'elle génère une grande détresse, qu'elle est difficile à contrôler, qu'elle dure un certain temps et qu'elle fait en sorte que l'enfant évite certaines situations. Bref, lorsqu'elle nuit au fonctionnement quotidien de l'enfant.

L'évolution des peurs

Les peurs évoluent selon l'âge. Certaines peurs sont normales en bas âge et disparaissent graduellement. Par exemple, un tout-petit peut avoir peur des étrangers, d'un bruit inconnu ou d'être séparé de son parent. Entre 4 et 6 ans, certaines peurs, plus irrationnelles, apparaissent, comme la peur des monstres ou des fantômes. De plus, l'enfant peut désormais anticiper une douleur et reconnaître des dangers imminents, comme un incendie.

Avec l'arrivée à l'école, l'enfant se comparera à ses camarades de classe, ce qui peut le rendre anxieux. Il peut aussi craindre l'échec et vivre de l'anxiété lorsque, par exemple, il doit répondre à des questions en classe ou passer un examen. Ainsi, si votre enfant a peur de répondre à la question de l'enseignant(e) car il n'a pas compris la matière, il s'agit d'une peur puisque le « danger » qu'il se trompe est réel. S'il craint de répondre parce qu'il a peur que son enseignant(e) ne l'aime plus s'il donne une mauvaise réponse, il s'agit plutôt d'anxiété puisque ce qu'il imagine est fondé sur sa perception des choses, et non sur la réalité.

Les causes de l'anxiété

- **Un changement important.** Un [déménagement](#), une [séparation](#), un [deuil](#) ou l'adaptation à [la maternelle](#) peuvent occasionner de l'anxiété pendant quelque temps. Ce type d'anxiété est souvent temporaire. Il est toutefois conseillé de consulter un professionnel si elle dure plus de 1 mois.
- **Des événements survenus dans son entourage ou vus à [la télévision](#).** Des scènes d'un film ou certains [extraits des nouvelles](#) peuvent provoquer de l'anxiété.
- **La génétique.** Certains enfants sont plus susceptibles que d'autres de développer de l'anxiété. Aussi, comme un enfant apprend par imitation, il risque d'être inquiet s'il voit qu'un de ses parents l'est lui-même.
- **Un manque de routine.** L'hygiène de vie et l'état de [santé](#) peuvent aussi entrer en ligne de compte. Une mauvaise [alimentation](#) et un manque de [sommeil](#) peuvent rendre un enfant plus à risque de vivre de l'anxiété.
- **La surprotection.** Surprotéger un enfant peut avoir pour effet de diminuer sa [confiance en lui](#) et de le rendre anxieux par rapport à l'avenir et aux choses qu'il ne contrôle pas.

Si vous trouvez que votre enfant est soudainement plus anxieux que d'habitude, assurez-vous qu'il n'est pas inquiet à cause de quelque chose et qu'il ne subit pas de [rejet](#) de la part de ses camarades.

Reconnaître les signes de l'anxiété

Si votre enfant présente fréquemment un ou plusieurs des signes suivants, il est important de trouver des moyens de diminuer son anxiété (*voir la section suivante*).

- **Un changement soudain de comportement.** Par exemple, il est agité, irritable et de mauvaise humeur. Il fait des crises de colère intenses. Il pleure et semble triste ou inquiet.
- **Des malaises physiques** comme des maux de tête, des maux de ventre, des maux de cœur ou des tensions.
- **Des problèmes de sommeil.** Il a de la difficulté à s'endormir ou à bien dormir. Il refuse d'aller au lit ou demande de dormir avec vous. Il fait fréquemment des cauchemars.
- **Un besoin constant d'être rassuré.** Il cherche à être constamment près de vous.
- **Des réactions excessives** par rapport à certains événements. Il tente d'éviter certaines situations, comme aller chez des [amis](#), aller à l'école ou se faire garder.
- **Un manque de concentration.**

Comment aider un enfant anxieux?

Vous pouvez aider votre enfant à traverser les périodes d'anxiété et à faire face aux angoisses passagères de plusieurs façons.

- Restez à son écoute et posez-lui des questions si vous croyez qu'il ne se sent pas bien. Aidez votre enfant à mettre des mots sur ses émotions.
- Ne dramatisez pas la situation que vit votre enfant, mais ne la minimisez pas non plus. La peur de votre enfant est réelle. Faites-lui sentir que vous le prenez au sérieux et que vous ne vous moquez pas de ses craintes.
- Rassurez-le. Proposez une période de temps dans la journée où il pourra vous parler de ses craintes. Invitez-le à respecter ce moment, et profitez-en pour le rassurer. Il est important de cibler un moment précis, puisque si l'enfant se fait toujours rassurer, son anxiété augmentera et il cherchera à se faire rassurer encore plus. En offrant cette occasion à votre enfant, vous lui permettez d'exprimer ses craintes sans que celles-ci envahissent son quotidien.
- N'évitez pas les situations qui lui font peur, car plus il les évitera, plus elles seront angoissantes pour lui. Apprenez-lui plutôt à leur faire face doucement et graduellement. Il apprivoisera ainsi ce qui le rend anxieux. Vous pouvez d'abord essayer de l'habituer à une chose en lui racontant une histoire qui ressemble à ce qu'il vit.
- Invitez votre enfant à s'exprimer par le dessin ou le jeu. Faites des mises en situation en recréant par le jeu la situation qui l'angoisse.

Attention aux conflits

Si vous vivez des moments difficiles en famille, il est préférable de ne pas vous disputer devant votre enfant. Essayez de discuter entre adultes à un moment où votre enfant n'est pas présent.

- S'il a peur d'un changement à venir, prenez le temps de lui expliquer ce qui se passera. Par exemple, si vous déménagez prochainement, vous pouvez l'amener visiter son nouveau quartier et lui montrer des photos de la nouvelle maison. S'il a peur d'un changement d'école, faites-lui visiter le nouvel établissement avant la rentrée.
- Soulignez ses succès. Par exemple, rappelez-lui les peurs qu'il avait lorsqu'il était petit et qu'il a réussi à surmonter.
- Assurez-vous que votre enfant mange et dort bien. S'il a des cauchemars, essayez d'en trouver la cause.
- Faites de la relaxation avec votre enfant pour l'aider à se détendre et à gérer son stress. Par exemple, apprenez-lui à faire des [respirations abdominales](#).
- Travaillez sur vos propres angoisses pour ne pas l'influencer. Au besoin, allez chercher de l'aide pour vous.
- Si votre enfant se plaint de malaises et que toute cause médicale a été écartée, il est préférable de ne pas accorder d'attention à ses manifestations physiques. En effet, votre enfant doit comprendre que les signes que son corps lui envoie sont en lien avec une menace perçue, mais non réelle. Validez plutôt avec lui que vous comprenez qu'il est anxieux, mais que son corps lui joue des tours et qu'il n'y a pas de danger réel. Ainsi, si votre enfant se plaint de maux de ventre, aidez-le à se détendre en faisant des respirations et en trouvant des pensées positives pour faire face à ses craintes (je suis capable, je comprends bien la matière, je peux réussir mon examen...).

Trouble anxieux?

Si, malgré vos efforts, l'anxiété de votre enfant persiste ou devient trop intense, il est possible qu'il souffre d'un trouble anxieux. Si vous êtes inquiet, discutez-en avec votre médecin ou contactez le CLSC de votre quartier. Vous pouvez aussi appeler le service Info-Social (8-1-1) pour parler avec un travailleur social.



Révision scientifique : Ariane Leroux-Boudreault, doctorante en psychologie et intervenante en milieu scolaire

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir
Janvier 2016

Source :

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>