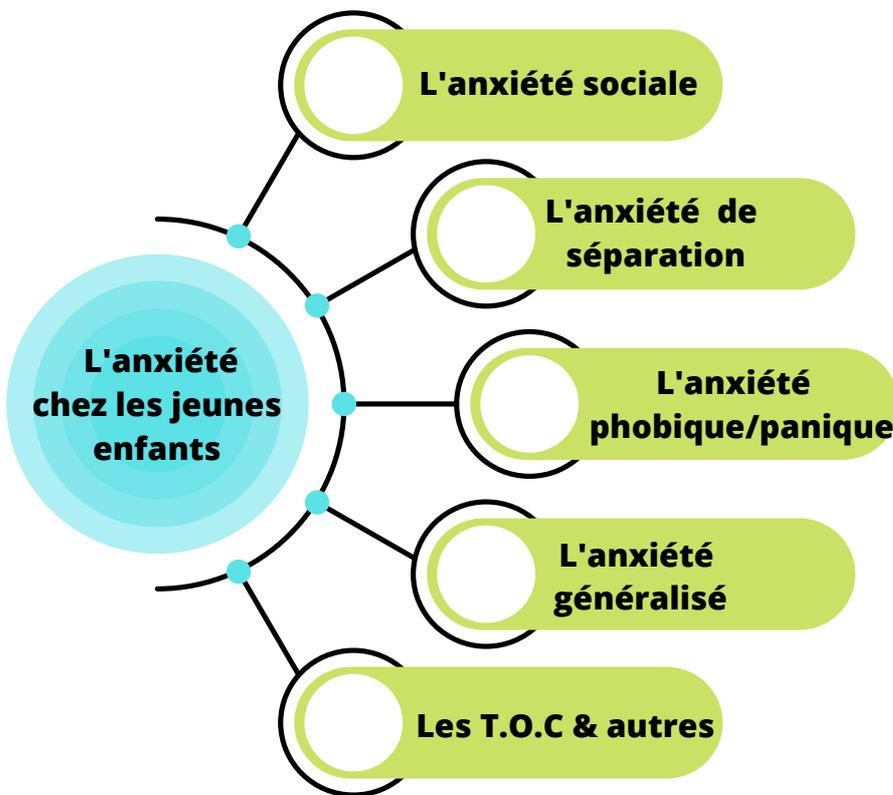
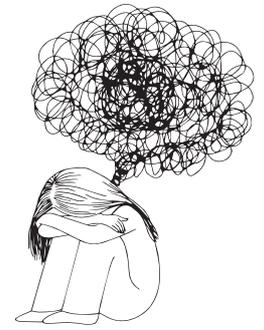


Mieux comprendre

L'anxiété chez les enfants



L'anxiété, c'est quoi ?

Tout d'abord ce qu'il faut savoir c'est qu'il existe plusieurs types d'anxiétés.

- L'anxiété sociale
- L'anxiété ou l'angoisse de séparation
- L'anxiété phobique
- L'anxiété de panique
- L'anxiété généralisée
- Les troubles obsessionnelles compulsifs (TOC)
- L'anxiété de performance

L'anxiété est une émotion qui est vécue par l'enfant, qui est souvent vécue de manière déplaisante. L'anxiété est souvent accompagnée de symptômes physiques tels que l'accélération de la fréquence cardiaque, la respiration rapide et peut sembler difficile, la personne peut trembler, suer, avoir les mains moites. Les personnes qui vivent de l'anxiété peuvent aussi avoir des symptômes au niveau de la pensée tels que des obsessions qui le hante, des craintes, des peurs, des inquiétudes.

Il faut souligner qu'avoir des craintes et des peurs fait partie du développement d'un enfant, son cerveau n'a pas encore fini de se développer pour pouvoir faire face à toutes les nouveautés à laquelle un enfant est confronté. Plus son cerveau mûrira, plus votre enfant s'adaptera à la nouveauté et son anxiété diminuera.

Ce qui m'amène à vous demander, selon vous est-ce que l'anxiété est bonne ou mauvaise ?

En général l'anxiété est bonne pour la santé, puisque nous la ressentons quand nous faisons face à un danger,

En revanche lorsque votre enfant vit les mêmes sensations dans une circonstance où il n'y a pas de danger réel et que cela l'empêche de participer à ses activités quotidiennes, à ce moment là l'anxiété devient un problème.

Mieux comprendre

L'anxiété chez les enfants....

Les causes de l'anxiété

Les causes de l'anxiété peuvent être multiples. Voici quelques causes possible:

- Le facteur génétique
- L'environnement social
- Le manque de routine chez certains enfants peut provoquer de l'anxiété.
- La surprotection de l'enfant peut diminuer sa confiance en lui et du coup il sera plus anxieux aux situations qu'il ne peut contrôler.
- Un changement important dans sa vie, par exemple un déménagement, une séparation ou l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur.
- Des attentes trop élevées envers l'enfant peuvent lui provoquer de l'anxiété, car il aura peur de déplaire ou de ne pas être à la hauteur.

Les signes d'anxiété

Voici quelques signes que votre enfant vit de l'anxiété:

- Changement de comportement soudain
- Votre enfant commence à s'isoler,
- Votre enfant commence à manquer d'attention
- Votre enfant a besoin d'être énormément rassuré
- Votre enfant vit des troubles du sommeil, tels que de l'insomnie, des cauchemars ETC.
- Votre enfant peut ressentir des maux de coeur, des maux de têtes, il peut avoir mal au ventre lorsqu'il est confronté à une situation qui le rend anxieux.

Comment aider votre enfant à vaincre son anxiété

- Être à l'écoute
- Ne pas éviter les situations anxieuses
- Être présent pour votre enfant
- L'inviter à s'exprimer par le jeu ou le dessin
- Faites des séances de relaxation avec vos tout-petits.

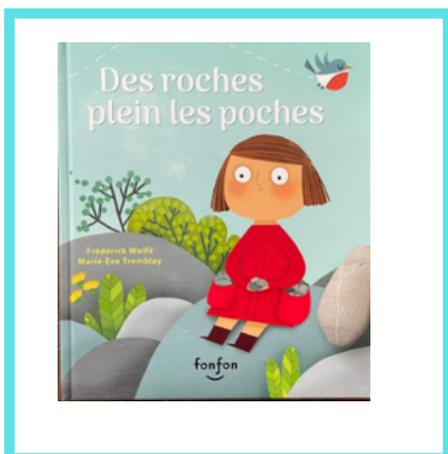
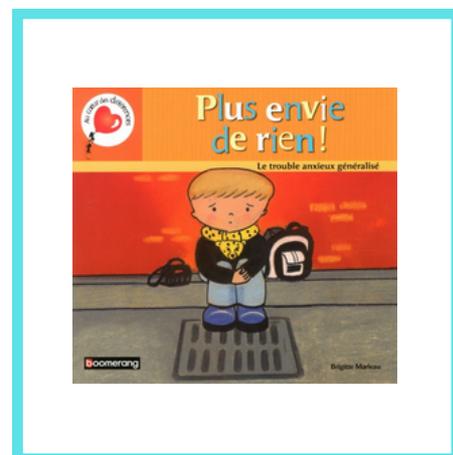


Mieux comprendre

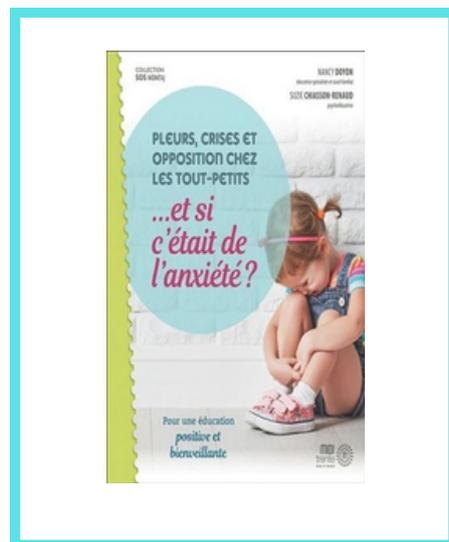
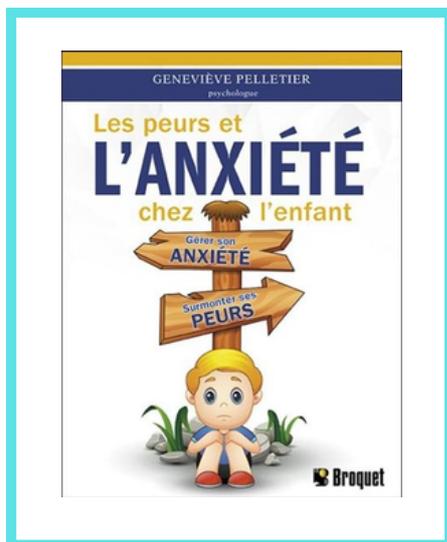
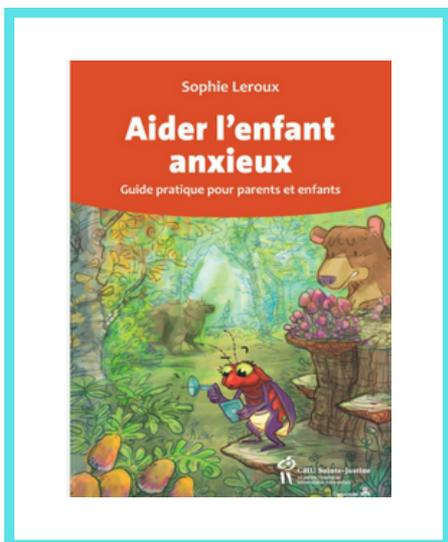
L'anxiété chez les enfants....

Voici quelques ressources

Album jeunesse



Livres pour les parents



Liste d'album jeunesse

Le chapeau magique, Pascale Constantin, Bayard.

Auguste Pokus T.1, Sylvie Desrosiers, Rémy Simard (ill.), Éditeur Scholastic

Le p'tit bout de papier, Gilles Tibo , Steve Beshwat (ill.), Éditeur De La Bagnole

Des roches plein les poches, Frédérick Wolfe , Marie-Ève Tremblay (ill.), Éditeur Fonfon

Ça suffit !, Claudie Stanké , Barroux (ill.), Éditeur Les 400 coups

Bedon de Madame Loubidou (Le), Marie-Francine Hébert, Guillaume Perreault (ill.), Éditeur Les 400 coups

À chacun son masque, Marla Lesage, Olivier Bilodeau (trad.) Québec Amérique.

Jacques et Rosalie visitent l'hôpital, Iris, Fondation du CHU Ste-Justine, Université de Montréal.

J'apprends à méditer : avec les petits cailloux du bonheur, Thich Nhât Hanh, Charlotte Des Ligneris (ill.), Édito Jeunesse

L'anxiété racontée aux enfants, Ariane Hébert, Jean Morin (ill.) Éditions de Mortagne.

Les combats de Ti-Coeur, Marylène Monette, Marion Arbona (ill.), Éditions Fonfon

La doudou et les émotions, Claudia Larochelle, Maira Chiodi (ill.) La bagnole. C'est l'histoire d'un ours, Dominique Demers, Geneviève Després, Éditeur Dominique et compagnie.

N'aie pas peur, Andrée Poulin, Véronique Joffre, Éditeur Comme des géants

Simone sous les ronces, Maude Nepveu-Villeneuve, Sandra Dumais (ill.) Éditeur Fonfon

Ma vie avec un saumon fumé, Maurèen Poignonec, Catherine Trudeau Éditeur De La Bagnole

Un hérisson dans le bedon, Justine Laberge-Vaugeois, Édito jeunesse

Rêvasser au soleil, Urszula Palusinska, Les 400 coups.