



L'anxiété chez l'enfant: attitudes parentales à privilégier

L'anxiété peut se manifester chez l'enfant par de l'opposition, des crises, de l'évitement ou à d'autres moments par une demande incessante de se faire rassurer par le parent. L'enfant entretient des pensées négatives et son corps lui envoie des signaux comme s'il faisait face à un danger réel.

L'enfant pourrait avoir hérité de l'anxiété d'un de ses parents. D'ailleurs, il n'est pas rare de constater que derrière un enfant anxieux se cache un parent anxieux. Par conséquent, il est important que le parent soit sensibilisé aux attitudes qu'il est souhaitable d'adopter avec l'enfant dont l'anxiété est manifeste. En voici quelques-unes.

- Nommez votre propre anxiété et les peurs que vous aviez lorsque vous étiez enfant; ceci aura pour effet de normaliser l'anxiété vécue par l'enfant. Nommer l'émotion que vit l'enfant fera en sorte de lui montrer que vous êtes sensible à ce qu'il vit.



- Encouragez l'enfant à calmer son corps en respirant et en relaxant. Ceci aura pour effet qu'il se concentre sur autre chose que sur les manifestations physiques désagréables que l'anxiété lui apporte. En position couchée, l'inviter à faire une routine où il contractera certains muscles de son corps en maintenant quelques secondes et en relâchant ensuite. En tout temps au cours de la journée, il peut se concentrer sur sa respiration, en inspirant profondément et en expirant ensuite. Ces techniques seront utiles pour les enfants qui ont du mal à s'endormir le soir.



- Encouragez l'enfant à changer ses pensées négatives (ex : je ne réussirai pas, les amis vont rire de moi) en pensées plus réalistes et positives. Tel un détective, l'enfant doit se poser des questions telles « C'est quoi le pire qui peut arriver si...? » « Est-ce la seule façon de voir la situation ? » « Sur une échelle de 1 à 5, ce serait grave comment si...? » « Et alors ? »

- Aidez votre enfant à se rendre compte qu'il évite certaines situations et activités plaisantes

(ex : aller jouer chez un nouvel ami) dû à ses peurs. Plus il évitera, moins il fera face à sa peur et ceci renforcera l'idée qu'il a raison d'avoir peur. Son anxiété diminuera au fur et à mesure qu'il sera exposé à sa peur. Attention à l'évitement que vous pouvez entretenir vous-mêmes !



- Encouragez votre enfant à adopter de saines habitudes de vie; avoir une alimentation équilibrée, de bonnes habitudes de sommeil et faire de l'exercice physique.

- Un plan de petits pas peut être fait pour que l'enfant fasse face à sa peur; Il s'agira de s'approcher de plus en plus de l'objet de la peur, par étapes. Ainsi, l'enfant qui ne veut pas aller jouer chez son nouvel ami pourrait y aller 30 minutes au début, ou encore en la présence du parent pour ensuite augmenter vers l'objectif souhaité, soit qu'il reste seul quelques heures chez son ami.

- Encourager la résolution de problèmes chez votre enfant. L'enfant anxieux tend à vouloir se faire rassurer outre mesure et le parent tombe souvent dans le piège de la surprotection.

Surprotéger l'enfant pourrait entretenir sa peur, car cela lui indique en quelque sorte qu'il n'a pas les capacités pour leur faire face.

- Faites attention à ce que vous dites face à l'enfant (ex : ton père est en retard, j'espère qu'il n'a pas eu un accident!), ou encore à ce que votre enfant peut entendre à la télévision ou à la radio (ex : les nouvelles).

- Soyez un modèle sur la façon de gérer votre propre anxiété; plus l'enfant verra son parent adopter des comportements visant à gérer son anxiété, plus il sera tenté d'utiliser ces moyens.

Enfin, si l'anxiété et les peurs de votre enfant affectent son quotidien ou encore nuisent à ses apprentissages, je vous invite à consulter un psychologue ou psychoéducateur qui saura vous guider pour venir en aide à votre enfant.

Martine Dugas, Psychoéducatrice



Service de psychoéducation Martine Dugas
Bureau de St-Hilaire ou domicile
514-432-2626
www.martinedugas.ca/
martinedugas@live.ca