

# L'ANXIÉTÉ

## chez les enfants



L'anxiété est une émotion ressentie lorsque l'on perçoit un danger ou une menace. Elle est caractérisée par des signes/symptômes et ceux-ci peuvent varier d'un individu à un autre.

- ➔ Symptômes cognitifs (craindre que quelque chose de mal va arriver, surestimer le danger, etc.)
- ➔ Symptômes physiques (maux de ventre, transpiration, battements de coeur rapides, etc.)
- ➔ Symptômes comportementaux (évitement, figement, recherche à être rassuré, etc.).

Pour obtenir plus d'informations sur ce qu'est l'anxiété : [WWW](#) et

**Exercice** : comment expliquer l'anxiété aux enfants tout en identifiant ses symptômes

### Quelles stratégies puis-je utiliser pour aider mon enfant à gérer son anxiété ?

#### 1) Stratégies pour détendre son corps :

- Enseignez-lui des techniques de respiration
- Effectuez des exercices de relaxation sur la tension et la détente
- Montrez-lui des exercices de pleine conscience
- Effectuez des exercices de méditation ou de yoga
- Installez-vous dans un endroit calme lors de ces exercices.

#### 2) Stratégies pour apaiser ses pensées :

- Parlez avec votre enfant pour identifier les thèmes d'anxiété et pour identifier ses pensées anxieuses (ex. : 'et si le chat m'attaque !?')
- Aidez votre enfant à choisir des **pensées aidantes** pour calmer son anxiété.



### Infos additionnelles et autres trucs pour aider mon enfant



Voici quelques livres qui offrent de l'information sur l'anxiété (pour les enfants et les parents) :

Incroyable Moi maîtrise son anxiété

Calme et attentif comme une grenouille + CD

#### 3) Stratégies pour surmonter son anxiété et ses peurs :

- Exposez l'enfant à la situation qui lui provoque de l'anxiété ou de la peur en petites étapes (en commençant avec une situation facile tout en augmentant petit à petit le niveau de difficulté).
- Encouragez votre enfant à utiliser des stratégies pour calmer son corps et ses pensées (ex. : technique de respiration ou pensée aidante) lors de l'exposition.
- Répétez les exercices d'exposition tout en augmentant la durée.
- Offrez-lui des renforcements pour ses efforts, ses tentatives et ses progrès.

