Cultivons le bien-être

L'anxiété et les stratégies d'adaptation

Conseil scolaire du Grand Nord

L'anxiété est une réaction humaine tout à fait normale face au changement, à l'incertitude ou à un danger perçu. Contrairement au stress, qui provient souvent d'une pression extérieure, l'anxiété est d'ordre intérieur et liée à des sentiments d'inquiétude.



Les signes de l'anxiété à observer

Chez l'enfant, l'anxiété peut se manifester par :

- Des changements d'humeur ou de l'irritabilité.
- Des symptômes physiques tels que des maux de ventre, des maux de tête ou une fatigue marquée.
- Un retrait social ou des difficultés de concentration.
- Un comportement d'évitement face à certaines situations.



Accompagner son enfant

L'exposition graduelle

S'il est naturel de vouloir protéger votre enfant face au stress, l'aider à développer sa résilience est un cadeau précieux. La technique de l'exposition graduelle est un outil efficace pour y parvenir :

- **Valider, sans renforcer l'évitement :** Accueillez ses inquiétudes avec écoute et bienveillance. Évitez de minimiser ce qu'il ressent, mais encouragez-le doucement à faire face à la situation qui l'inquiète, plutôt que de l'éviter.
- **Progresser par petits pas :** Transformez les défis intimidants en étapes simples et réalisables. Chaque petite victoire renforce sa confiance en lui pour affronter la suite.
- **Valoriser le courage :** Mettez l'accent sur ses efforts et ses actions courageuses. Félicitez sa persévérance plutôt que de porter attention aux symptômes de son anxiété.

Coin famille

Chasser les « pensées-moustiques » : Apprenez à votre enfant à repérer les petites pensées qui « piquent » et font peur sans raison. Lorsqu'une inquiétude surgit, proposez-lui de l'imaginer comme un moustique qu'on chasse pour la remplacer par une « pensée-soleil » plus douce (ex: « Je vais essayer de mon mieux » plutôt que « Je vais échouer »). Dessinez ensemble ces deux types de pensées pour rendre l'exercice plus amusant.

Créer une « boîte apaisante » : Aidez votre enfant à rassembler dans une boîte des objets qui lui apportent du réconfort (ex: une photo de famille, une balle anti-stress, un petit toutou). Cette boîte peut être utilisée comme un « refuge » pour l'aider à se calmer et se sentir en sécurité lorsqu'il ressent de l'anxiété.



Pour aborder les pensées anxieuses de façon imagée et ludique :
Comment ratatiner les idées noires?

Bien-être au quotidien

Certaines stratégies simples peuvent aider l'enfant à mieux gérer son anxiété au quotidien.



Cohérence cardiaque : Un exercice de respiration qui apaise l'esprit, calme le corps et aide à contrôler le sentiment d'anxiété.

Cohérence cardiaque - La fusée

Stratégies de distraction : Rediriger l'attention vers une activité agréable, comme dessiner, écouter de la musique, lire, jouer ou utiliser un objet sensoriel, lorsque les inquiétudes prennent beaucoup de place

Activité physique : En plus de libérer de l'énergie, jouer dehors ou faire du sport aide à évacuer les tensions corporelles, améliore l'humeur et favorise un sommeil réparateur.

Pourquoi le sport est bon pour la santé mentale?

Pour en savoir plus

- L'anxiété chez l'enfant | Naître et grandir
- Comprendre et gérer l'anxiété chez l'enfant - SMSO
- Comprendre l'anxiété : soutenir votre enfant | CMHO
- Stress et anxiété scolaire - SMSO
- Comprendre l'anxiété pour apprendre à la gérer

Ressources d'aide et soutien

- Jeunesse, J'écoute
- Parlons maintenant
- Centres d'assistance téléphonique - SMSO

Ou communiquez avec les ressources en santé mentale de votre communauté :

- Trouver de l'aide - CMHO

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario