



Coup de pouce par Émilie Giordano

L'anxiété chez l'enfant, pouvant être décrite comme 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^[1] », est souvent incomprise par les parents de ces mêmes enfants, qui, eux, n'ont jamais soufferts de ce trouble. En tentant de le comparer avec le stress quotidien vécu par chacun d'entre nous, la vision objective de ce trouble est brouillée par des idées négligentes des réels symptômes ressentis. Que peuvent faire les adultes pour aider du mieux que possible les enfants souffrant de troubles anxieux? Comment est-ce possible de les aider à avancer sans tout autant pousser leurs limites?

Selon l'article scientifique « L'anxiété chez les enfants » publié dans la revue Naitre et grandir en 2016, il existe plusieurs façons d'aider un enfant à passer au travers les angoisses et les périodes d'anxiété.

Les questions sur les émotions.

Lorsqu'un enfant semble anxieux, il est important de lui poser des questions afin de comprendre ce qu'il ressent. L'enfant se sent écouté, ainsi il est plus facile pour ce dernier d'exprimer ses pensées et de comprendre davantage ses émotions^[2]. Cette conscience émotionnelle sera un grand atout pour lui, que ce soit pour gérer ses troubles anxieux, pour créer de bonnes relations interpersonnelles avec les autres ou tout simplement pour son bonheur personnel.

Sans minimalisation, sans maximalisation.

L'anxiété que vit un enfant est réelle malgré que ses peurs ne sont pas nécessairement fondées. Cependant, les symptômes qui en découlent sont bel et bien présents. En démontrant de la compréhension et du support, cela évite de maximiser ou de minimiser la situation que vit l'enfant^[3].

C'est le temps d'en parler.

Prévoir des moments précis dans la journée pour parler avec l'enfant de ses craintes, de ses désirs et de ses idées peut permettre à ce dernier de se faire rassurer, sans envahir son quotidien. Si vous tenter de rassurer l'enfant à n'importe quel moment de la journée, son anxiété augmentera puisqu'il cherchera constamment à retrouver cette assurance que vous lui offrez^[4]. L'enfant peut s'exprimer à travers la parole, les dessins ou des activités amusantes. On ne doit jamais hésiter à créer des mises en situation s'apparentant à un jeu pour faire revivre une situation angoissante à l'enfant^[5].

Confronter la peur de façon consciente

Les situations angoissantes ne doivent pas être évitées, elles doivent être confrontées de façon douce et graduelle. On peut accompagner moralement l'enfant dans ce qui l'angoisse, mais on ne doit pas l'encourager à l'éviter^[6]. Lorsque les situations sont évitées, elles deviennent de plus en plus angoissantes les fois suivantes. L'enfant doit apprivoiser ce dont il redoute au départ. Pour ce faire, en tant qu'adulte, vous pouvez décrire ce qui s'en vient de façon détaillée et précise à l'enfant, sous forme d'histoire par exemple. Ainsi, il sera préparé et saura à quoi s'attendre.

Les succès, le progrès : La réussite

Afin d'éviter les découragements et les impressions d'échec, il est important de remémorer à l'enfant ses succès, par exemple, une ancienne peur qu'il a réussi à surmonter.

« Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles »

Oscar Wilde

[1] Naître et grandir. L'anxiété chez l'enfant, <http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>. (consulté le 20 octobre 2017).

[2] *Ibid.*

[3] *Ibid.*

^[4] Naître et grandir. L'anxiété chez l'enfant, <http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>. (consulté le 20 octobre 2017).

^[5] *Ibid.*

^[6] *Ibid.*