



Lutter contre l'anxiété



L'anxiété, c'est quoi ?

- Des pensées négatives insidieuses
- Une baisse de l'estime de soi
- L'appréhension du pire
- Ce n'est pas du stress



Comment détecter l'anxiété ?

Comportement : inattention, fuite, évitement

Symptômes : crise, tremblements, accélération du rythme cardiaque

Sentiments : crainte, honte, colère, tristesse



Que faire ?

- Ramener l'enfant dans le présent : « ici et maintenant »
- Procéder par étapes réalisables : méthode des petits pas
- Avoir des routines, un cadre
- Questionner les craintes, montrer qu'il n'y a pas de danger immédiat
- Renforcer les efforts et pas la réussite parfaite
- Avoir des heures de sommeil fixes, suffisantes
- Manipuler des objets sensoriels, jouer
- Éviter la pression



L'ambiance générale de la situation mondiale est anxiogène. Mais nous avons des moyens pour y faire face sans pour autant paniquer et alimenter ce climat.



Surmonter l'anxiété



Le tableau



Dresser un tableau avec votre enfant avec 2 colonnes :

- La colonne 'pensées anxieuses'
- La colonne 'solutions ou défi'.

Amener l'enfant à trouver des pensées qui lui font du bien ou même utiliser des moyens (écouter de la musique, lire un livre etc.)

Le jeu 'heureusement/malheureusement'



Jeu pour les plus grand du primaire :

L'adulte commence une histoire avec un évènement heureux. L'autre joueur enchaîne avec un évènement malheureux. Les deux joueurs alternent les phrases en commençant par 'heureusement' et/ou 'malheureusement'.

Ce jeu offre un exutoire au besoin que ressentent les enfants de construire des scénarios catastrophes. Référence (livre) : '*Heureusement*'- Rémy Charlip.

L'auto-empathie



Accueillir les craintes et surmonter les incertitudes :

1. J'écoute, je fais exprimer les émotions de mon enfant.
2. J'accueille ce qui se passe en lui, je valide ses émotions et je les accompagne : « Oui c'est normal que tu ressentes cela, mais ça va bien aller ».

Ressources utiles

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>

<https://aidersonenfant.com/dossier/anxiete/>