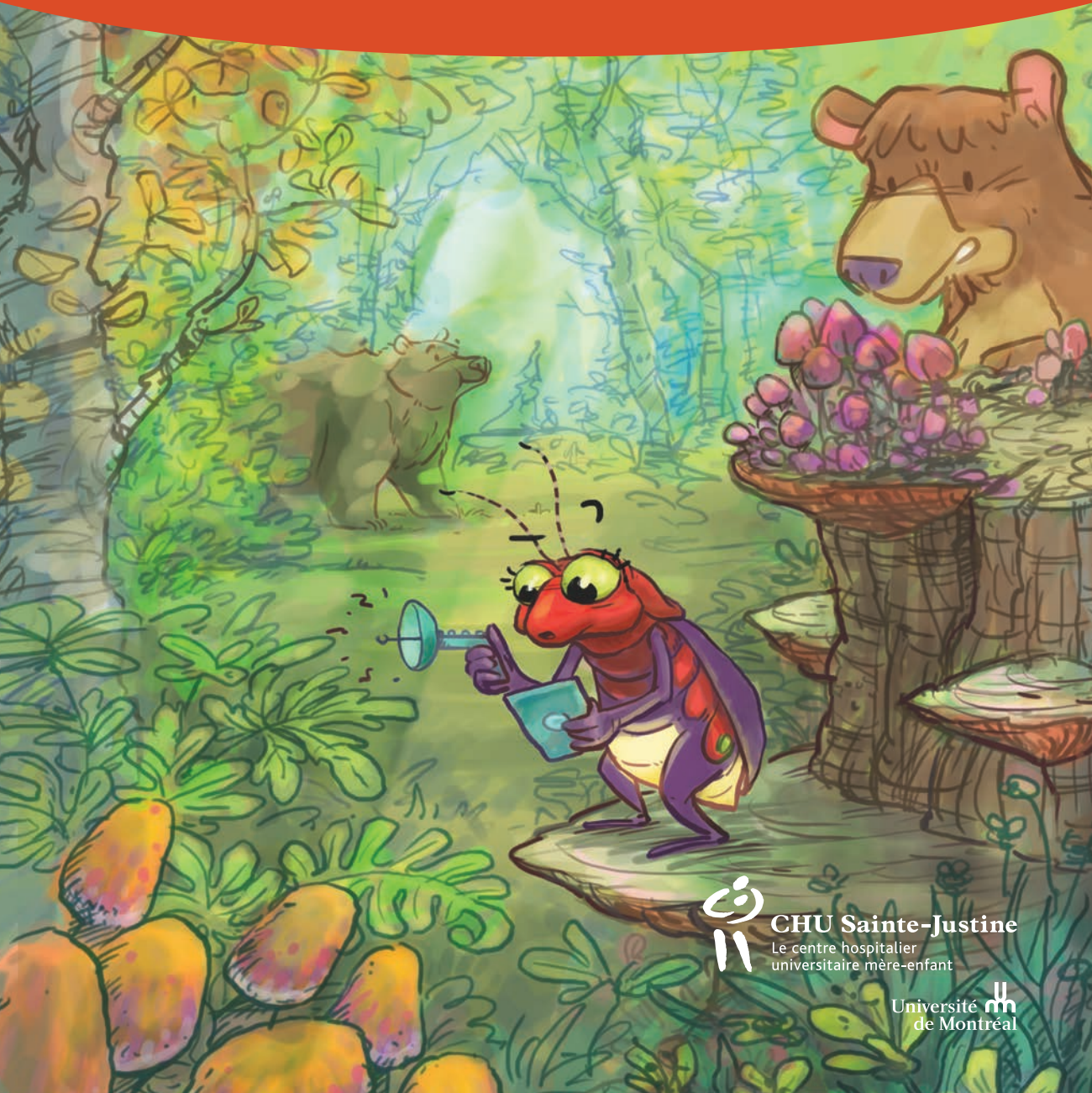


Sophie Leroux

Aider l'enfant anxieux

Guide pratique pour parents et enfants



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

Aider l'enfant anxieux

Sophie Leroux

Aider l'enfant anxieux

Guide pratique pour parents et enfants

Collection
Pour la **vie**



**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et
Bibliothèque et Archives Canada**

Leroux, Sophie

Aider l'enfant anxieux

(Pour la vie)

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-89619-800-9

1. Angoisse chez l'enfant. 2. Angoisse chez l'adolescent. I. Titre. II. Collection :
Collection Pour la vie.

PB723.A5L47 2016

155.4'1246

C2016-941070-6

Illustrations : Frédéric Normandin

Conception graphique et réalisation : Nicole Tétreault

Diffusion et distribution : au Québec : Prologue
en France : CEDIF (diffusion) — Daudin (distribution)
en Belgique et au Luxembourg : Tondeur Diffusion
en Suisse : Servidis

Éditions du CHU Sainte-Justine
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4671
Télécopieur : 514 345-4631
www.editions-chu-sainte-justine.org

© Éditions du CHU Sainte-Justine 2016

Tous droits réservés

ISBN 978-2-89619-800-9 (imprimé)

ISBN 978-2-89619-801-6 (PDF)

ISBN 978-2-89619-802-3 (EPUB)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Membre de l'Association nationale des éditeurs de livres

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

À mon père, qui m'a inculqué le désir de transmettre mes connaissances par le biais de l'écriture, et à tous ces enfants et leur famille, pour le courage dont ils font preuve dans leur quête d'un mieux-être.

Remerciements

Réaliser ce précieux projet d'écriture fut en soi un moteur puissant. J'ai eu le bonheur et le privilège d'être entourée de personnes exceptionnelles qui ont su, tout au long de cette belle aventure, me propulser encore plus loin. Merci infiniment à ma famille et à mes précieux amis et collègues de travail pour votre soutien inconditionnel et vos commentaires constructifs.

Je tiens aussi à remercier l'équipe des Éditions du CHU Sainte-Justine, particulièrement Marise Labrecque, directrice, pour l'accompagnement et la mise en route de ce véhicule, qui, je l'espère sincèrement, pourra être utile aux enfants et à leurs proches. Une mention spéciale à Frédéric Normandin pour les magnifiques illustrations.

Dans le cadre de mon travail, je rencontre des enfants qui me touchent, me stimulent, me font rire, et surtout, me donnent envie de me dépasser. Je leur en suis reconnaissante.

Je termine par un clin d'œil à mon père, qui tout là-haut, possiblement un livre de mathématiques en mains, surveille le tout, sans anxiété !

Table des matières

INTRODUCTION.....	13
COUP D'ŒIL SUR LA STRUCTURE.....	15
CHAPITRE 1	
Un conte pour mieux comprendre l'anxiété.....	17
Qu'est-ce que l'anxiété?.....	17
<i>Stress et anxiété.....</i>	<i>17</i>
<i>Formes d'anxiété.....</i>	<i>18</i>
<i>Quand et pourquoi faut-il se préoccuper de l'anxiété?.....</i>	<i>18</i>
Le conte.....	19
<i>Pourquoi un conte?.....</i>	<i>19</i>
<i>Comment utiliser le conte?.....</i>	<i>20</i>
<i>Pourquoi interpréter le conte?.....</i>	<i>20</i>
<i>Comment utiliser l'interprétation du conte?.....</i>	<i>21</i>
La luciole de la forêt aux mille champignons.....	22
Les symboles généraux.....	34
CHAPITRE 2	
Les origines et les symptômes de l'anxiété.....	35
Origines de l'anxiété chez l'enfant.....	35
Origines de l'anxiété chez le parent.....	40
Bilan de la section.....	49
Origines de l'anxiété : rôle de l'environnement.....	50
<i>Échelle graduée de l'anxiété.....</i>	<i>55</i>
<i>Échelle graduée d'humeur (optionnel).....</i>	<i>56</i>
Bilan de la section.....	57

Manifestations de l'anxiété (symptômes physiques, pensées, sentiments et comportements).....	58
<i>Les symptômes physiques (corps)</i>	58
<i>Les pensées (tête)</i>	61
<i>Les sentiments (cœur)</i>	64
<i>Les comportements (actions)</i>	68
Bilan de la section.....	79
CHAPITRE 3	
Les outils de prévention et d'intervention	81
Outils pour apaiser le corps	82
<i>La respiration diaphragmatique</i>	82
<i>La respiration diaphragmatique avec visualisation mentale (technique de la « planche de surf »)</i>	83
<i>La cohérence cardiaque</i>	83
<i>La contraction musculaire</i>	84
<i>La relaxation guidée, la musique et les contes relaxants</i>	84
<i>La pleine conscience et la méditation en pleine conscience</i>	84
<i>Le yoga</i>	88
<i>L'exercice physique</i>	89
<i>La médication</i>	91
Outils pour apaiser la tête	91
4 notions de base en lien avec les pensées	92
<i>Le zooméscope</i>	94
<i>La phrase aidante</i>	97
<i>La méditation en pleine conscience pour les pensées</i>	99
<i>Le mandala</i>	99
<i>La lecture</i>	100
<i>Un changement d'endroit ou une activité nécessitant une attention soutenue</i> ...100	
<i>La recherche de solutions</i>	101
5 points à pratiquer pour être mieux outillé pour trouver des solutions.....	107
Outils pour apaiser le cœur	116
<i>Les aides-courage</i>	116
<i>Les aides-réconfort</i>	118
<i>La technique de la météo</i>	119
<i>La méditation en pleine conscience pour les émotions</i>	122
<i>La technique de la « planche de surf » avec visualisation de l'émotion</i>	122

<i>Les contes thérapeutiques</i>	123
<i>Le rire</i>	123
Outils pour modifier le comportement	124
4 notions de base liées au processus et au maintien de l'anxiété.....	125
Exposition graduée	127
<i>Procédure</i>	128
Immersion ou exposition imprévue.....	137
Exposition aux cauchemars.....	137
Liste des outils	138
<i>Outils pour apaiser le corps</i>	138
<i>Outils pour apaiser la tête</i>	138
<i>Outils pour apaiser le cœur</i>	139
<i>Outils pour modifier le comportement</i>	139
Bilan du chapitre 3.....	140
 CHAPITRE 4	
Mise en place des outils de prévention et d'intervention	141
Méthode de base.....	142
<i>Expliquer les notions de base liées à l'anxiété</i>	142
<i>Choisir trois outils</i>	142
<i>Mettre en application les outils choisis</i>	143
<i>Maintenir ou changer l'outil</i>	143
Méthode structurée	143
<i>Choisir l'objectif à atteindre</i>	143
<i>Identifier les symptômes de l'anxiété</i>	143
<i>Expliquer les notions de base liées à l'anxiété</i>	143
<i>Sélectionner les moyens</i>	143
<i>Choisir le moment pour la mise en application</i>	144
<i>Choisir le motivateur-renforceur (pour l'enfant et pour les parents)</i>	144
<i>Mettre en pratique les outils choisis</i>	144
<i>Évaluer les moyens choisis</i>	145
Grille d'évaluation des moyens d'intervention pour apaiser le corps.....	146
Grille d'évaluation des moyens d'intervention pour apaiser la tête.....	147
Grille d'évaluation des moyens d'intervention pour apaiser le cœur	148
Grille d'évaluation des moyens d'intervention pour modifier le comportement	149
Grille pour le choix et l'application des moyens d'intervention	150

Légende	150
Bilan du chapitre 4.....	153
CHAPITRE 5	
La gestion de l'anxiété à long terme.....	155
Équilibrer la vie de l'enfant en fonction des facteurs de stress et des facteurs de protection	156
Favoriser des attitudes parentales nuancées.....	158
Mettre l'accent sur les forces et les intérêts de l'enfant	159
Bilan du chapitre 5.....	161
BIBLIOGRAPHIE	163

Introduction

Ce guide s'adresse aux enfants, aux parents et aux intervenants concernés par la problématique de l'anxiété. Il répond à leur besoin d'être mieux outillés au quotidien. Il s'ouvre sur un conte thérapeutique qui relate le parcours d'une luciole aux prises avec de l'anxiété. Il fournit par la suite une interprétation et une analyse du conte, abordant les causes, les déclencheurs, les manifestations, les outils d'intervention, la mise en pratique des moyens et la gestion de l'anxiété. Cette analyse, qui questionne aussi parents et enfant sur ce qu'ils vivent, leur permet de comprendre la problématique de l'anxiété et d'apprendre à la gérer. La famille est ainsi guidée dans le choix et la mise en place de moyens de prévention et d'intervention adaptés, ce qui augmente sa mobilisation et sa motivation, deux éléments garants d'un meilleur succès !

Le livre, joliment illustré, est conçu pour les enfants d'âge scolaire, y compris les jeunes adolescents. Son contenu s'applique néanmoins à tout groupe d'âge. Concis et simple, il se veut autant un outil de prévention que d'intervention. Il innove par l'intégration des approches cliniques reconnues dans le traitement de l'anxiété — dont celles issues des données probantes de la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) — et par l'expérience clinique de l'auteure.

Il présente également une grande flexibilité d'utilisation. Les jeunes et les parents peuvent s'en servir seuls ou en collaboration avec un intervenant. Pour les problématiques d'anxiété plus sévères ou pour le dépistage d'un trouble,

il est recommandé de faire appel à un professionnel de la santé mentale (psychologue, pédopsychiatre ou intervenant qualifié). Ce spécialiste pourra alors utiliser le guide selon la modalité qu'il jugera appropriée. Il permet également à tout autre intervenant (éducateur spécialisé, psychoéducateur, orthophoniste, enseignant, ergothérapeute, physiothérapeute, etc.) d'être mieux outillé pour intervenir auprès de l'enfant anxieux.

Afin de vous aider dans votre démarche, certains fichiers téléchargeables gratuitement sont disponibles sur le site des Éditions du CHU Sainte-Justine : www.editions-chu-sainte-justine.org



Coup d'œil sur la structure

Chapitre 1

Permet de comprendre les notions associées à l'anxiété et présente le conte et son utilisation.

Chapitre 2

Présente les origines de l'anxiété et permet d'identifier vos propres facteurs de risque. Il sert également à identifier les symptômes de l'anxiété chez votre enfant. Vous pourrez ainsi les reconnaître et intervenir rapidement.

Chapitre 3

Offre une sélection de moyens d'intervention en lien avec le corps, la tête, le cœur et les comportements. Ce chapitre aborde également la question des attitudes à adopter avec un enfant anxieux et offre des outils pour l'accompagner et l'aider à gérer sa peur.

Chapitre 4

Explique la procédure à suivre pour le choix des moyens d'intervention et leur mise en application.

Chapitre 5

Propose des stratégies pour gérer l'anxiété à long terme.



Un conte pour mieux comprendre l'anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est un état émotionnel de tension nerveuse. La personne affectée ressent de la peur face à une situation réelle ou imaginaire. Parfois, la cause n'est pas clairement identifiée et la sensation de peur est diffuse. Il faut savoir que la peur est une émotion ressentie par l'être humain depuis la nuit des temps. Elle a sa raison d'être puisqu'elle permet de réagir en cas de danger. Chez la personne anxieuse, le radar interne détecteur de danger n'est pas toujours fiable. Il a tendance à être trop réactif ou à amplifier le danger réel. Par conséquent, la peur, au départ utile, devient nuisible au fonctionnement de la personne. Celle-ci tentera généralement de fuir ou d'éviter ce qui provoque cette sensation. On parle alors d'anxiété.

Stress et anxiété

L'anxiété et le stress présentent des similitudes, notamment sur le plan des symptômes physiques, mais il existe aussi des différences entre les deux. Le stress est un inconfort physique qui est en lien direct avec la réalité immédiate. C'est une réponse de l'organisme face à une situation incontrôlée, imprévisible, nouvelle ou qui représente une menace à l'ego¹. Les inquiétudes rattachées au stress ne vont pas au-delà de la conséquence négative directement liée à

1. Lupien, S. *Par amour du stress*. Montréal : Éditions Au carré, 2013.

l'inconfort : « Si je ne fournis pas assez d'efforts à mon examen, je risque d'avoir une mauvaise note. » L'inquiétude ne prend pas une dimension excessive ou irréaliste. Elle ne persiste pas non plus lorsque le stresser disparaît.

L'anxiété est davantage associée à la peur d'avoir peur², c'est-à-dire à l'anticipation d'un événement négatif qui pourrait se produire dans le futur. La personne anxieuse a tendance à exagérer les conséquences dramatiques qui peuvent survenir : « Si je ne fournis pas assez d'efforts à mon examen, je vais avoir un échec... Je vais échouer mon année scolaire... Je devrai reprendre mon année ou je serai expulsé de l'école... Je vais perdre tous mes amis » et ainsi de suite... Même si l'objet de la peur est absent de la réalité, la personne peut quand même la ressentir. Il se peut, par exemple, qu'un jeune n'ayant pas encore d'examen à son horaire anticipe déjà les conséquences négatives d'un échec.

Formes d'anxiété

Selon les statistiques, entre 1 et 20 % des enfants et des adolescents québécois sont aux prises avec un trouble anxieux. Des chercheurs expliquent cette variation par le type d'anxiété, le sexe, l'âge et la modalité d'évaluation. Les troubles anxieux les plus communs chez les jeunes sont les phobies (la peur des chiens, du noir, des orages, etc.), l'anxiété de séparation (peur d'être séparé d'une figure d'attachement) et l'anxiété généralisée (anxiété et inquiétude excessives et incontrôlables face à diverses situations et activités). Il arrive souvent que l'anxiété de séparation se transforme en anxiété sociale (crainte accentuée et persistante d'être exposé à l'observation attentive d'autrui) avec l'âge. Enfin, plusieurs troubles peuvent coexister chez la même personne.

Ces chiffres augmentent considérablement lorsqu'on tient compte de l'ensemble des jeunes affectés par l'anxiété, c'est-à-dire en incluant ceux sans trouble reconnu. On peut estimer que chaque classe compte en moyenne six enfants aux prises avec une forme d'anxiété. Certains parviennent à nommer leurs peurs ou leurs inquiétudes, d'autres expriment leur anxiété par leurs comportements et leurs réactions. Même si elle peut prendre plusieurs formes et se manifester de diverses façons, l'anxiété est toujours fondée sur la peur.

Quand et pourquoi faut-il se préoccuper de l'anxiété ?

La peur devient nuisible quand la perception d'un danger ou de ses conséquences cause une détresse significative et se répercute sur le fonctionnement

2. Marchand, A. et Letarte, A. *La peur d'avoir peur*. Montréal : Éditions Stanké, 2004.

de l'enfant dans la vie de tous les jours. Chez l'enfant d'âge scolaire, cela peut notamment se traduire par un refus d'aller à l'école, une peur panique à l'approche d'un examen ou d'un exposé oral, un échec à un examen alors qu'il connaît bien la matière, des crises en lien avec des visites médicales, un isolement social, une incapacité à dormir seul, une incapacité à participer à l'ensemble des activités familiales à moins que certaines adaptations soient mises en place (par ex. : la famille ne va pas chez les personnes qui ont un chien parce que le jeune en a peur). L'anxiété peut aussi se manifester plus discrètement par une opposition aux changements ou à la nouveauté. Elle passe même parfois inaperçue quand l'enfant parvient à camoufler ses peurs ou à éviter les situations problématiques (par ex. : il ne va pas à une fête d'amis en prétextant qu'il n'en a pas envie ou change de chemin pour éviter de passer devant la maison avec un chien). Le parent ou l'entourage du jeune peut donc ne pas en avoir conscience.

Il est important de savoir que l'anxiété non traitée risque de s'aggraver avec le temps et devenir un trouble chronique. De plus, l'anxiété persistante peut donner lieu à un état dépressif, même chez les enfants, en raison notamment d'un sentiment d'impuissance continu et d'un épuisement neurophysiologique. Imaginez que votre corps est constamment en état d'alerte... C'est épuisant ! Des facteurs de risque sont présents chez l'enfant et dans son environnement, mais il existe aussi des facteurs de protection qui peuvent être mis en place pour diminuer l'impact ou limiter l'expression de l'anxiété. Nous aborderons l'ensemble de ces facteurs afin de vous permettre d'agir pour aider l'enfant, tant à titre préventif que dans une situation problématique.

Le conte

Pourquoi un conte ?

Le conte sert à illustrer une problématique et sa solution sous la forme d'allégories, c'est-à-dire de manière métaphorique, indirecte. De cette façon, le lecteur n'a pas l'impression que l'on parle de lui, ce qui favorise une attitude d'ouverture. Dans le présent conte, le personnage principal, une luciole, vit une problématique d'anxiété qu'il apprend à gérer au fil du récit. Il est accompagné dans cette évolution par d'autres personnages. Le conte permet ainsi, par l'identification aux personnages et l'intégration de l'histoire, une transformation et un mieux-être tant chez les enfants que chez les parents. Il stimule l'ouverture, la curiosité, la créativité et la flexibilité mentale, associées à une bonne santé psychologique.

Comment utiliser le conte ?

Afin de favoriser une attitude d'ouverture, évitez d'aborder au préalable le sujet du conte avec l'enfant. Dites-lui que vous avez une histoire à lui présenter. En fonction de son âge et de son niveau de lecture, vous pouvez le laisser lire l'histoire seul ou la lui lire en y mettant des intonations et en ajustant le niveau de vocabulaire, au besoin. Il peut vous préciser sa préférence. Si le conte est utilisé en contexte de groupe, c'est l'animateur qui en fait la lecture. À la fin de l'histoire, attendez les commentaires spontanés de l'enfant. Vous pouvez aussi lui demander ce qu'il a pensé du conte en posant des questions ouvertes (« Que penses-tu de cette histoire ? »). Évitez de poser des questions fermées (« As-tu aimé le conte ? ») ou de porter des jugements sur ses réponses (« Tu devrais aimer cette histoire », « Tu n'as pas compris », etc.). Même s'il est intéressant d'entendre le point de vue de l'enfant, cette étape n'est pas indispensable et il ne faut pas le forcer à le faire.

On laisse généralement le conte faire son chemin dans la tête et le cœur du lecteur. Celui-ci peut le relire s'il en a envie. En ce qui concerne la problématique de l'anxiété, toutefois, il est pertinent de comprendre les mécanismes en cause. C'est pourquoi ce conte est suivi d'une interprétation.

Pourquoi interpréter le conte ?

En complément au conte, qui sollicite l'imaginaire et la créativité, son analyse fait plutôt appel à la raison et à la logique. Il est important que l'enfant et son entourage comprennent le processus de l'anxiété afin de mieux la gérer. Le simple fait de savoir quand, comment et pourquoi l'anxiété se manifeste peut permettre d'amorcer des changements positifs. L'interprétation du conte établit un parallèle entre le vécu de la luciole et celui du lecteur. Cela contribue à rendre l'apprentissage du processus de l'anxiété concret et personnalisé.

L'interprétation du conte, au chapitre 2, comporte quatre sections, chacune associée à une partie du processus de l'anxiété. Ce chapitre traite ainsi des causes et des origines de l'anxiété, et permet au lecteur d'identifier ses propres facteurs de risque. Il indique et illustre également comment se manifeste l'anxiété chez l'enfant (dimensions physique, cognitive, affective et comportementale). Plusieurs moyens de prévention et d'intervention associés à chacune de ces dimensions sont par la suite présentés au chapitre 3. Le chapitre 4 offre quant à lui une méthodologie pour faciliter la sélection et la mise en pratique de moyens d'intervention pertinents à la situation de l'enfant. Le dernier chapitre aborde finalement les enjeux liés à la gestion à long terme de l'anxiété.

En somme, l'interprétation du conte vise une réflexion, une prise de conscience, une compréhension et une mobilisation face à la problématique de l'anxiété. Elle sert de moyen pédagogique et d'outil d'intervention, tant pour l'enfant et ses parents que pour les intervenants.

Comment utiliser l'interprétation du conte ?

Il est préférable de compléter le guide pratique avec l'enfant afin qu'il comprenne mieux le but des interventions proposées et qu'il participe activement au processus. Les sections et les questions s'adressant à lui sont clairement identifiées. Si, pour différentes raisons, le jeune n'est pas en mesure de répondre aux questions (il est réticent à aborder son vécu, il ne comprend pas les questions) ou si vous jugez qu'il n'est pas pertinent de faire la démarche au complet (en prévention uniquement, peur passagère), vous pouvez passer outre cette section et aller directement lire celle qui concerne les moyens de prévention et d'intervention.

Répondez au mieux de votre connaissance aux questions qui s'adressent aux parents. Le but n'est pas de vous juger ou de critiquer votre façon de faire, mais bien de vous aider à prendre du recul, à comprendre la réalité de votre enfant, à choisir ce que vous voulez modifier, au besoin, et à mettre de l'avant des moyens efficaces et pertinents au bénéfice de votre famille. Les intervenants trouveront également des questions leur étant adressées et ayant pour but de les aider dans leur pratique.

Les questions ou les sections à compléter par l'enfant sont indiquées en **ORANGE**, celles à compléter par le parent en **VIOLET** et celles à compléter par l'intervenant en **VERT**.

Bonne lecture !

La luciole de la forêt aux mille champignons

Dans un pays lointain, tous les soirs, dès le coucher du soleil, la luciole allume sa lumière pour trouver des champignons dans le noir. Elle choisit avec soin les plus beaux morceaux et les rapporte à l'usine. Le Grand Maître lui enseigne alors comment utiliser les champignons pour fabriquer des galettes spéciales pour lucioles. La cueillette de champignons n'est toutefois pas sans danger... Depuis qu'elle est toute petite, on lui répète **sans cesse** de se méfier de l'ombre des ours, car elle risque de perdre sa lumière et son chemin si elle s'en approche trop. Oh là là, quelle catastrophe ! C'est pourquoi notre luciole s'assure, deux fois plutôt qu'une, d'apporter son radar détecteur d'ombres d'ours. Celui-ci lui indique la taille de l'ombre : petite, moyenne, grande ou GÉANTE. Ce radar est très utile dans cette immense forêt... (Voir la section sur les origines de l'anxiété dans le chapitre 2)





Un jour, le radar de la luciole se met à sonner. Bip! Bip! La luciole regarde son radar, qui lui indique la présence d'une ombre d'ours... Danger, ours Grand... Danger, ours Grand...



Vite, elle se réfugie dans les feuillages. Ouf... elle l'a échappé belle ! Heureusement qu'elle avait son radar !
(Voir la section sur le rôle de l'environnement dans le chapitre 2)





Le lendemain, la luciole part cueillir des champignons, mais, étrangement, ses ailes tremblent un peu et elle ne brille pas autant que d'habitude. Elle regarde sans cesse son radar. D'ailleurs, il sonne sitôt un morceau de champignon cueilli... Bip ! Danger, ours Moyen ! Bip ! Danger, ours Moyen ! Quelques battements d'ailes plus loin, son radar retentit à nouveau... Bip ! Danger, ours Grand ! Bip ! Danger, ours Grand ! La luciole se dit alors que la forêt est devenue très dangereuse !

Le cœur affolé, elle se réfugie aussitôt dans un cocon de chenille, à l'abri de toutes les ombres. Elle s'y sent immédiatement en sécurité. Quel soulagement ! Après quelques jours, toutefois, la luciole est toujours accrochée à son cocon. Ce n'est pas très pratique pour cueillir des champignons... Cela l'attriste, surtout lorsqu'elle voit les autres lucioles en cueillir gaiement, sans souci. Elle en voit même qui fouillent dans des coins très sombres où il pourrait y avoir des ours. Mais chaque fois qu'elle tente de sortir ses ailes du cocon, la sonnerie de son radar s'affole... Bip ! Danger, ours Géant ! Bip ! Danger, ours Géant ! (*Voir la section sur les manifestations de l'anxiété dans le chapitre 2*)

Curieusement, son radar semble être le seul à s'alarmer autant... Un ami lui suggère d'aller consulter le réparateur de radars. La luciole, de plus en plus malheureuse, décide de suivre son conseil. Pour se donner du courage, elle se rappelle à quel point il est important pour elle de cueillir des champignons avec ses amis.





Elle sort alors du cocon et vole jusque chez le réparateur. Celui-ci l'examine attentivement avant de lui annoncer que son radar est déréglé. « Oh non ! Mais qu'est-ce que je vais faire ? » s'exclame la luciole, paniquée. Le réparateur lui dit qu'il est possible de le reprogrammer à l'aide d'une tablette techno qu'elle doit brancher sur son radar.



« D'abord, tu appuies sur l'icône du souffleur pour le faire apparaître. Tu prends une grande respiration et tu souffles lentement dedans pour enlever la poussière de ton radar.



Tu peux ensuite utiliser le zooméscope pour montrer à ton radar comment faire passer les ombres d'ours de géantes à minuscules.



Tu peux aussi utiliser la touche représentant une bulle bleue invisible. Elle permet d'envelopper le radar d'une bulle pour qu'il soit plus résistant à la pluie et aux tempêtes.



Enfin, tu dois reprogrammer ton radar section par section, en respectant bien chaque étape pour ne pas provoquer de surcharge électrique. »
(Voir le chapitre 3 sur les outils de prévention et d'intervention)



La luciole, soulagée, reprend son envol avec sa tablette techno en poche. Elle choisit une petite section de la forêt pour se pratiquer. Elle s'applique du mieux qu'elle peut avec les outils de sa tablette, mais la voilà qui efface son souffleur, ne place pas bien son zoomés-copie et fait éclater la bulle invisible. Son radar sonne et sonne encore. « Je ne serai jamais capable », se dit la luciole. Une fois, son radar s'affole tellement que le Grand Maître est alerté et vole si rapidement vers elle qu'il en perd son chapeau. Il découvre la luciole complètement figée devant une image radar lui indiquant la présence d'une ombre d'ours géante. « C'est très grave ! C'est épouvantable ! » s'exclame-t-elle. Le Grand Maître regarde alors vivement autour de lui, mais il ne voit qu'un tout petit ours... Il s'apprête à éteindre la sonnerie du radar de la luciole, car il n'aime pas la voir dans cet état. Heureusement, il freine son geste à temps. Il sait que c'est en laissant la luciole utiliser les outils de sa tablette qu'elle réussira à bien ajuster son radar. Il peut la guider, mais il ne peut pas le faire à sa place. Sinon, comment apprendra-t-elle à se débrouiller et à se faire confiance ?



Il vérifie l'état de la tablette, réinstalle le souffleur et lui dit d'un ton assuré : « Tu as tout ce qu'il faut avec toi. D'abord, utilise trois fois le souffleur. » Puis, le Grand Maître ajoute : « Je vois que ton radar affiche une ombre d'ours géante, mais il te joue un tour. Utilise ton zooméscope pour transformer l'ombre géante en ombre plus petite. » La luciole a quand même envie de fuir, mais elle parvient à tolérer cette image, puis à la voir plus petite. « Oh ! Ce n'était donc pas un vrai ours géant ? » Elle qui en était pourtant convaincue !





Avec la pratique, la luciole prend peu à peu confiance en elle. Un jour, équipée de son radar et de sa tablette techno, elle part explorer une région inconnue de la forêt. Et devinez quoi ? Elle y fait toute une découverte... des champignons extrêmement rares aux couleurs spectaculaires ! Quelle incroyable surprise ! « C'est extraordinaire ! » s'écrit-elle, des larmes de bonheur roulant sur ses joues. Lorsque le Grand Maître voit sa précieuse récolte, il est très impressionné et il décide d'exposer les champignons à l'usine de fabrication, à la grande fierté de notre amie. Ensemble, ils en font de délicieuses galettes et des potions aux pouvoirs surprenants. (Voir le chapitre 4)

Depuis ce temps, la luciole part tous les jours à l'aventure et revient chargée de précieux champignons. Mais elle est surtout très heureuse de faire ce qu'elle aime malgré la présence d'ours dans la forêt. Elle prend le temps d'observer les jolies fleurs sur son passage, de sentir le doux vent sur ses ailes et d'écouter le chant mélodieux des oiseaux. La luciole ose même explorer certains coins plus sombres. Parfois, son radar sonne. Elle s'assure alors qu'il fonctionne bien avant de poursuivre sa route vers de nouvelles destinations. *(Voir le chapitre 5)*





Les symboles généraux



Luciole

Enfant



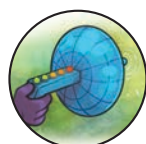
Grand Maître

Parent, enseignant ou intervenant



Réparateur

Intervenant spécialisé



Radar

Indicateur interne de l'anxiété



Ombre d'ours (minuscule à géante)

Niveau de peur ou d'anxiété



Tablette techno et outils

Moyens d'intervention



Chapitre 2

Les origines et les symptômes de l'anxiété

Origines de l'anxiété chez l'enfant

Le premier facteur à l'origine de l'anxiété est associé à l'enfant lui-même. Il s'agit d'une prédisposition biologique à l'anxiété, c'est-à-dire que l'enfant naît avec une certaine vulnérabilité à cet égard. Dans le conte, le facteur « enfant » est illustré par le fait que la luciole s'assure deux fois plutôt qu'une qu'elle a avec elle son radar détecteur d'ombre d'ours. On peut y voir une forme d'insécurité ou d'hypervigilance inscrite dans la nature même de cette luciole. Elle est ainsi depuis sa naissance.

Une prédisposition à l'anxiété n'en garantit pas automatiquement la manifestation. Elle en augmente toutefois la probabilité.



À compléter par le parent

- ▶ Selon vous, votre enfant est-il né avec une prédisposition à l'anxiété ? Essayez de vous rappeler si, depuis son jeune âge, votre enfant est nerveux, réactif aux changements, sensible à son environnement, craintif ou facilement inquiet.
 - Un peu
 - Moyennement
 - Beaucoup
 - Non
 - Je ne sais pas

- Votre enfant présente-t-il un comportement inhibé (qui empêche ou ralentit une action)? Indiquez « un peu », « moyennement », « beaucoup » ou « non » pour chacun des énoncés.

(✓ Cochez les cases appropriées)	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Non
Approche les nouvelles situations ou activités avec beaucoup d'hésitation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est timide lorsqu'il rencontre de nouvelles personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reste près de vous dans les situations nouvelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est prudent dans les activités comprenant un défi physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N'aime pas être le centre de l'attention ou offrir une performance devant les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez indiqué « moyennement » et « beaucoup » pour la plupart de ces énoncés, votre enfant a probablement un comportement inhibé. Les enfants présentant un comportement inhibé sont plus à risque d'éprouver de l'anxiété, surtout de l'anxiété de séparation et de l'anxiété sociale. Des facteurs neurophysiologiques sont en cause, mais des aspects liés à l'apprentissage maintiennent l'inhibition (le manque d'exposition aux situations sociales, par exemple).

- Votre enfant a-t-il tendance à être impulsif ou souffre-t-il d'un déficit d'attention avec hyperactivité (TDAH)?

Oui Non

Si vous avez coché « oui », sachez qu'environ 40 % des enfants avec un TDAH ont également de l'anxiété. Ici aussi, des aspects neurophysiologiques (dont la régulation des émotions) et comportementaux sont en cause. Ainsi, à force de réagir impulsivement ou rapidement à une situation ou à une émotion, l'enfant peut difficilement intégrer la capacité à se calmer, à tolérer ce qui se passe et à avoir confiance en ses moyens.

- ▶ Votre enfant a-t-il de la difficulté à s'autoréguler, c'est-à-dire à gérer ses émotions (colère, tristesse, joie, peur) ? La difficulté à gérer ses émotions peut s'exprimer par une réaction excessive (crier, pleurer fort, rire fort, etc.) à une situation, un retrait sur soi (se taire, s'isoler, etc.) ou un mélange des deux.

Un peu Moyennement Beaucoup Non

Si c'est le cas (et surtout si vous avez répondu « beaucoup »), votre enfant est plus à risque de présenter de l'anxiété. Encore une fois, la capacité du cerveau à gérer adéquatement les émotions est concernée, de même que la façon dont l'enfant a appris à le faire.

- ▶ De façon générale, votre enfant a-t-il une bonne estime de soi (perception globale positive ou négative qu'une personne a d'elle-même) ?

✓ Selon vous

Oui Non Je ne sais pas

✓ Selon votre conjoint(e)

Oui Non Je ne sais pas

Si ce n'est pas le cas, votre enfant est plus à risque de présenter de l'anxiété. Une faible estime de soi est un autre facteur qui contribue à l'émergence de l'anxiété et qui relève à la fois de l'inné et de l'acquis. Si votre enfant est inquiet, mais qu'il croit en sa capacité de faire face à la situation, son anxiété sera moins importante ou manifeste.

- ▶ Sur une échelle de 0 à 10 (0 = pas du tout et 10 = beaucoup), comment noteriez-vous le niveau de confiance de votre enfant pour faire face aux difficultés rencontrées ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ▶ Sur une échelle de 0 à 10 (0 = pas du tout et 10 = beaucoup), comment noteriez-vous la capacité de votre enfant à faire face aux difficultés rencontrées ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nous avons tous un radar interne qui nous signale les dangers potentiels. Il est représenté dans le conte par le radar détecteur d'ombres. Ce radar est utile, puisqu'il nous permet de prendre la fuite en cas de danger. Toutefois, chez l'enfant anxieux, ce radar n'est pas toujours fiable. Il a tendance à être trop réactif et à amplifier les dangers réels.



À compléter par le parent et l'enfant

- ▶ Selon vous, à quel niveau se situe le radar interne d'anxiété de votre enfant ? Vous pouvez faire cet exercice seul, puis demander à votre enfant d'y répondre à son tour. Pour l'aider à saisir la notion d'anxiété, expliquez-lui les images ci-dessus : « Le radar de la luciole lui indique un danger (gros ours) et elle se sauve. Le radar est très utile, car il lui permet de se sauver des dangers. Mais, parfois, le danger est petit, comme le petit ours, sauf que la luciole le voit gros, comme l'ombre du gros ours. Elle se sauve même si le danger n'est pas si gros. La luciole fait alors de l'anxiété. » Si votre enfant n'est pas en mesure de faire cet exercice, revenez-y après avoir complété ce chapitre avec lui. Il comprendra alors mieux ce qu'est l'anxiété.
- ▶ Sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune et 10 = très élevé), indiquez le niveau d'anxiété de l'enfant en fonction du moment de la journée et du contexte.

✓ Au lever

Selon le parent

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Selon l'enfant

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ✓ Au coucher

Selon le parent

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Selon l'enfant

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ✓ Dans un contexte de stress ou d'anxiété

Selon le parent

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Selon l'enfant

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Précisez : _____

- ✓ Dans un contexte où il n'y a pas de stresser apparent, c'est-à-dire qu'il n'y a rien qui devrait l'inquiéter normalement.

Selon le parent

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Selon l'enfant

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ✓ En moyenne

Selon le parent

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Selon l'enfant

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Remarquez à quel moment ou dans quel contexte le niveau d'anxiété de votre enfant est le plus élevé. Cela vous sera utile pour déterminer les moyens d'intervention. Si le niveau d'anxiété est plutôt élevé dans différents contextes, l'anxiété est alors généralisée et diffuse. Si l'anxiété est particulièrement élevée dans un seul contexte, il s'agit davantage d'une peur précise.

Vos frères

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grand-père paternel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grand-mère paternelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mère paternelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Père paternel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous (père)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vos sœurs

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vos frères

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous remarquez une transmission intergénérationnelle (grand-parent, parent, enfant) ou si vous avez inscrit « oui » pour plusieurs personnes, votre enfant a sans doute une prédisposition à l'anxiété.

Si vous êtes un parent adoptif ou en famille recomposée et que vous avez indiqué « oui » pour plusieurs membres de votre famille actuelle, cela indique une tendance à l'anxiété. Dans ce cas, la transmission ne se fait pas de façon héréditaire, mais bien par modèle.

- ▶ Sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucun et 10 = très élevé), comment vous et votre conjoint(e) noteriez-vous votre niveau interne d'anxiété ?

✓ Au lever

Vous

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conjoint(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

✓ Au coucher

Vous

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conjoint(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

✓ Dans un contexte de stress ou d'anxiété

Vous

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conjoint(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Précisez : _____

✓ Dans un contexte où il n'y a pas de stresser apparent, c'est-à-dire qu'il n'y a rien qui devrait vous inquiéter normalement.

Vous

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conjoint(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

✓ En moyenne

Vous

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conjoint(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Remarquez à quel moment ou dans quel contexte votre niveau d'anxiété et celui de votre conjoint(e) sont plus élevés. Cela vous sera utile pour déterminer des moyens d'intervention.

Bien sûr, il est important que le parent assure un certain encadrement et protège son enfant des dangers éventuels. Toutefois, lorsque cette protection est excessive, l'enfant en déduit qu'il fait constamment face à un danger imminent, incontrôlable et significatif. Cela affecte son sentiment de sécurité et contribue à son anxiété. Le parent, rempli de bonnes intentions, ne se rend pas toujours compte de l'impact de son attitude et de ses propres peurs sur son enfant.

- ▶ Êtes-vous un parent protecteur ou inquiet ? Le parent de type inquiet a tendance à rappeler **souvent** à son enfant d'être prudent ; il a de la difficulté à le laisser expérimenter sans lui ou sans prendre toutes sortes de précautions ; il a de la difficulté à lui dire non clairement ou à le faire sans de nombreuses justifications ou hésitations ; il a tendance à être axé sur la performance et le résultat ; il ne se sent pas bien lorsque son enfant n'est pas près de lui ; et il cherche souvent à tout contrôler.

Vous

Un peu Moyennement Beaucoup Non

Conjoint(e)

Un peu Moyennement Beaucoup Non

- ▶ Si vous avez répondu « un peu », « moyennement » ou « beaucoup », quelle(s) en est (sont) la ou les raison(s) selon vous ?

- ✓ Peur ou crainte qu'il lui arrive quelque chose de grave (par ex. : accident, mort).

Vous

Conjoint(e)

Oui Non Oui Non

- ✓ Peur ou crainte qu'il souffre ou qu'il vive une expérience désagréable (par ex. : se blesser, se faire ridiculiser, se perdre).

Vous

Conjoint(e)

Oui Non Oui Non

- ✓ Peur ou crainte qu'il ne soit pas à la hauteur des attentes (par ex. : mauvaises performances scolaires ou sportives).

Vous

Conjoint(e)

Oui Non Oui Non

- ✓ Peur ou crainte qu'il ne sache pas se débrouiller.

Vous Conjoint(e)
 Oui Non Oui Non

- ✓ Peur ou crainte d'être rejeté par votre enfant.

Vous Conjoint(e)
 Oui Non Oui Non

- ✓ Besoin que votre enfant ait besoin de vous.

Vous Conjoint(e)
 Oui Non Oui Non

- ✓ Peur de ne pas faire ce qu'il faut pour votre enfant.

Vous Conjoint(e)
 Oui Non Oui Non

- ✓ Peur de ne pas être assez présent pour votre enfant.

Vous Conjoint(e)
 Oui Non Oui Non

Autre : _____

Je ne sais pas

Comprendre ou prendre conscience de ce qui vous fait peur peut vous aider à modifier vos réactions envers votre enfant.

L'attitude d'un parent particulièrement « relaxe », sans cadre ni limites précises, peut également être une source de stress et d'anxiété, surtout pour l'enfant qui a une prédisposition à être anxieux. L'absence d'un cadre clair peut en effet créer de l'insécurité.

- ▶ Êtes-vous un parent de type «relaxe»? Le parent de type relaxe n'est généralement pas préoccupé facilement; il n'établit pas beaucoup de limites; il ne prévoit pas beaucoup à l'avance; et il n'est pas très organisé.

Vous

- Un peu Moyennement Beaucoup Non

Conjoint(e)

- Un peu Moyennement Beaucoup Non

- ▶ Si vous avez répondu «un peu», «moyennement» ou «beaucoup», quelle(s) en est (sont) la ou les raison(s) selon vous?

- ✓ Difficulté ou pas d'intérêt à suivre une routine.

Vous

Conjoint(e)

- Oui Non Oui Non

- ✓ Difficulté ou pas d'intérêt à mettre des limites.

Vous

Conjoint(e)

- Oui Non Oui Non

- ✓ Difficulté à prévoir ou préférence pour la spontanéité.

Vous

Conjoint(e)

- Oui Non Oui Non

- ✓ Difficulté à s'organiser.

Vous

Conjoint(e)

- Oui Non Oui Non

Autre : _____

Je ne sais pas

Les couples sont souvent constitués d'un parent plus anxieux et d'un parent plus relaxe. Cela peut créer un certain équilibre, mais il est aussi possible que la réaction de l'un des conjoints exacerbe celle de l'autre en accentuant sa tendance naturelle. Le parent anxieux peut ainsi devenir encore plus anxieux face à l'apparente nonchalance de son conjoint. Et celui-ci aura tendance à se montrer encore plus relaxe pour compenser l'anxiété de l'autre !

► Est-ce le cas dans votre couple ?

Vous Conjoint(e)
 Oui Non Oui Non

► Avez-vous des comportements ou des attitudes qui pourraient générer de l'anxiété chez votre enfant ? Les prochaines questions vous aideront à répondre à celle-ci. (À compléter, que vous soyez de type protecteur, relaxe ou aucun des deux.)

Vous
 Non Un peu Moyennement Beaucoup Je ne sais pas

Conjoint(e)
 Non Un peu Moyennement Beaucoup Je ne sais pas

Précisez : _____

✓ J'ai de la difficulté à gérer mes peurs ou mes émotions (par ex. : je crie lorsque je vois une araignée).

Vous : Un peu Moyennement Beaucoup

Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

✓ Je perds mon calme dans les situations stressantes.

Vous : Un peu Moyennement Beaucoup

Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

✓ Je ne sais pas comment réagir quand mon enfant exprime des émotions.

Vous : Un peu Moyennement Beaucoup

Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

- ✓ Je deviens perturbé(e) quand mon enfant exprime de fortes émotions.
Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

- ✓ Je me sens démuni(e) lorsque je dois rassurer mon enfant.
Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

- ✓ Je suis inconstant(e) dans le soutien ou le réconfort que j'apporte à mon enfant (par ex. : pour différentes raisons, je suis parfois très présent(e), alors qu'à d'autres moments, je n'offre que très peu de réconfort).
Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

- ✓ Je n'ai pas vraiment de routines.
Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

- ✓ J'ai grand besoin d'une routine.
Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

- ✓ Je crains l'inconnu ou l'inattendu.
Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

- ✓ J'ai besoin de tout contrôler.
Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

- ✓ J'ai de la difficulté à dire non ou à mettre des limites.
Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup

-
- ✓ J'exige l'excellence.
 Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
 Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup
- ✓ Je suis souvent préoccupé(e) par divers problèmes.
 Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
 Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup
- ✓ Je me confie beaucoup à mon enfant (par ex. : je lui parle de mes problèmes ou de mes préoccupations).
 Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
 Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup
- ✓ Je n'aime pas être seul(e) ou j'ai besoin d'être constamment occupé(e).
 Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
 Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup
- ✓ Je planifie un horaire chargé pour mon enfant (activités parascolaires).
 Vous : Un peu Moyennement Beaucoup
 Conjoint(e) : Un peu Moyennement Beaucoup
- Autre : _____

En prenant conscience de votre style parental, vous pourrez modifier vos pratiques éducatives pour aider votre enfant. Le but n'est pas de vous culpabiliser, mais bien de favoriser le bien-être de votre enfant. Même de légers changements peuvent avoir des impacts positifs significatifs. Le chapitre 3 vous guidera dans ce sens. Et même si vous n'êtes pas un parent de type anxieux ou relaxe, les conseils présentés dans le chapitre 4 peuvent quand même vous être utiles, puisqu'il n'est pas toujours évident de savoir comment aider un enfant anxieux !

Origines de l'anxiété : rôle de l'environnement

Pour que l'anxiété se manifeste, il doit y avoir un déclencheur. Celui-ci n'est toutefois pas toujours évident ou apparent. Il est illustré dans le conte par la première alarme du radar indiquant à la luciole la présence d'une ombre d'ours. Cette expérience peut être réelle (il y a effectivement une ombre) ou perçue (la luciole imagine qu'il y a une ombre). **Ce qui est déterminant, c'est la façon dont cette expérience est vécue par l'enfant, quel que soit le déclencheur.**

Dans le premier cas (danger réel), le radar a bien fonctionné. Il a été utile, car il a permis à la luciole de se sauver. Cette expérience a cependant fait naître chez elle la peur de se balader de nouveau en forêt. Le radar est alors devenu trop sensible. De la même façon, un événement vécu par l'enfant peut servir de déclencheur et provoquer l'anxiété.



À compléter par le parent

- ▶ Votre enfant a-t-il déjà **vécu** une expérience stressante ou anxiogène ? Toute expérience, unique ou répétée, peut être considérée (par ex. : perte d'un être cher [mortalité, contexte d'adoption], rupture ou séparation des parents, disputes fréquentes entre les parents, échec ou difficultés scolaires, difficultés avec les pairs [rejet, intimidation ou taquinerie], agression, maladie grave ou accident [enfant ou proche], déménagement, rupture amicale ou amoureuse, etc.).

Oui Non Je ne sais pas

Décrivez l'expérience :

- ▶ Selon vous, cette expérience a-t-elle eu un impact sur le niveau d'anxiété de votre enfant ou sur ses manifestations d'anxiété par la suite ?

Oui Non Je ne sais pas

Précisez : _____

- ▶ Votre enfant a-t-il déjà été **témoin** d'une expérience stressante ou anxiogène ?

Oui Non Je ne sais pas

Décrivez l'expérience :

- ▶ Selon vous, cette expérience a-t-elle eu un impact sur le niveau d'anxiété de votre enfant ou sur ses manifestations d'anxiété par la suite ?

Oui Non Je ne sais pas

Précisez : _____



À compléter par l'enfant (optionnel)

- ▶ As-tu déjà **vécu** quelque chose de stressant ou qui t'a fait peur ? Par exemple, des difficultés ou des changements dans ta famille (séparation ou disputes des parents, adaptation à une famille recomposée, venue d'un frère ou d'une sœur, déménagement, accident, maladie, perte d'un être cher [y compris d'un animal de compagnie], horaire surchargé, compétition sportive, autre), des difficultés ou des changements à l'école (échec, changement d'enseignant en milieu d'année, rejet, intimidation, taquinerie, agression,

autre), des difficultés ou des changements avec tes amis (disputes, perte d'un[e] ami[e] ou d'un amoureux[se]) ?

- Oui Non Je ne sais pas

Explique : _____

- ▶ As-tu eu l'impression d'avoir plus peur par la suite ?

- Oui Non Je ne sais pas

Explique : _____

- ▶ As-tu déjà **vu** quelque chose de stressant ou qui t'a fait peur ?

- Oui Non Je ne sais pas

Explique : _____

- ▶ As-tu eu l'impression d'avoir plus peur par la suite ?

- Oui Non Je ne sais pas

Explique : _____

Dans le deuxième cas, lorsque le danger est anticipé ou imaginaire, cela veut dire que le radar ne fonctionne pas bien dès la première fois, qu'il est déjà déréglé. La luciole se sauve alors qu'il n'y a pas réellement d'ombre. Le déclencheur n'est pas « apparent ». La perception du danger ou de ses conséquences est amplifiée dès le départ, sans que l'enfant ait directement vécu une expérience stressante ou anxiogène. La tendance naturelle de l'enfant anxieux à percevoir des dangers génère cette forme d'anticipation. Elle peut également survenir lorsque l'enfant traverse une période particulièrement stressante, lorsqu'il vit plusieurs changements simultanés ou lorsqu'il manque de sommeil. Sa tolérance à toute nouvelle situation s'en trouve diminuée, ce qui peut déclencher un épisode anxieux. Certains stades de développement sont par ailleurs associés à l'apparition de nouvelles peurs (peur du monstre sous le lit, peur du noir). Celles-ci peuvent même se généraliser à d'autres contextes (par ex. : peur de tous les animaux). Enfin, l'enfant peut exprimer une peur qui en camoufle une autre, c'est-à-dire qui n'a pas de lien direct avec le déclencheur (par ex. : la peur d'aller à l'école qui est, en fait, la peur d'être séparé de son parent).



À compléter par le parent

L'aide d'un professionnel peut être plus particulièrement requise pour compléter cette section.

- Le déclencheur de l'anxiété de votre enfant est-il difficile à détecter ?

Oui Non Je ne sais pas

Précisez : _____

- Si oui, quelle(s) pourrai(en)t en être la ou les cause(s) ?

✓ Niveau de stress déjà élevé

Oui Non Je ne sais pas

Précisez : _____

✓ Phase de développement

- Oui Non Je ne sais pas

Précisez : _____

✓ Cause camouflée

- Oui Non Je ne sais pas

Précisez : _____

Autre : _____

L'utilisation d'une échelle graduée d'anxiété ou d'humeur peut aider l'enfant à identifier ce qui provoque de l'anxiété chez lui. En effet, il est beaucoup plus difficile pour l'enfant que pour l'adulte de prendre conscience de son vécu, en raison notamment de son niveau de développement cognitif et des difficultés qu'il éprouve à comprendre son monde émotif et à évaluer l'intensité de ses émotions. L'échelle graduée offre un repère visuel qui l'aide à identifier comment il se sent dans différents contextes (à la maison, à l'école, chez le médecin, avec ses amis, etc.). Il est également possible de décortiquer le contexte pour encore mieux cibler le problème (à l'école : dans la classe, dans la cour de récréation, lors d'un exposé oral, etc.).

L'échelle graduée de l'anxiété

L'échelle graduée d'anxiété peut être choisie lorsqu'il est clair que l'enfant vit de l'anxiété. L'échelle d'humeur peut quant à elle être privilégiée quand la peur n'est pas clairement identifiée ou que d'autres émotions fortes y sont associées (tristesse, mal-être). Vous pouvez aussi demander à l'enfant de fabriquer sa propre échelle d'anxiété ou d'humeur.

Les échelles graduées à l'horizontale peuvent être utilisées à partir de 6 ans, c'est-à-dire lorsque l'enfant a commencé à écrire et qu'il comprend qu'il faut lire l'échelle de gauche à droite. Sinon, une échelle circulaire est recommandée.



À compléter par l'enfant

Expliquez à l'enfant qu'il s'agit de l'échelle de peur de la luciole. Le zéro indique qu'elle n'a pas peur du tout et le 10, qu'elle a très peur. Entre les deux, son niveau de peur est moyen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



- Indique ton niveau de peur ou de stress dans différents contextes (école, maison, chez des amis) à l'aide de l'échelle graduée.

Contexte 1 : _____ Niveau de peur : _____

Contexte 2 : _____ Niveau de peur : _____

Contexte 3 : _____ Niveau de peur : _____

Cible un contexte qui te semble problématique. Décortique-le en différentes étapes ou situations (par ex. : à l'école — dans la classe, dans la cour de récréation, lors d'un exposé oral, etc.).

- Détermine ton niveau d'anxiété dans chacun de ces sous-contextes à l'aide de l'échelle graduée.

Contexte : _____

Sous-contexte 1 : _____ Niveau de peur : _____

Sous-contexte 2 : _____ Niveau de peur : _____

Sous-contexte 3 : _____ Niveau de peur : _____

Échelle graduée d'humeur (optionnel)

Expliquez à l'enfant qu'il s'agit de l'échelle d'humeur de la luciole. Le zéro indique qu'elle est de mauvaise humeur et le 10, qu'elle est de bonne humeur. Entre les deux, son humeur est moyenne.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Échelle graduée conçue par l'enfant (optionnel)



Important !

C'est l'interaction des facteurs liés à l'ENFANT (prédisposition biologique), au PARENT (pratiques éducatives, relation d'attachement) et à l'ENVIRONNEMENT (expérience perçue) qui génère l'expression de l'anxiété. Toutefois, l'impact de chacun de ces facteurs est différent selon l'enfant et selon le type d'anxiété.

En somme, le développement de l'anxiété dépend de facteurs de risque, mais aussi de facteurs de protection. D'où l'importance de mettre de l'avant des mesures de prévention et d'intervention qui permettent de limiter ou de diminuer l'expression de l'anxiété.

Ces mesures sont présentées au chapitre 3. Avant de les examiner, il est utile de se pencher sur les manifestations de l'anxiété chez votre enfant afin de pouvoir mieux l'outiller par la suite.



Manifestations de l'anxiété (symptômes physiques, pensées, sentiments et comportements)

Cette section du conte illustre les manifestations de l'anxiété sur les plans physique, cognitif, affectif et comportemental. En fait, lorsque l'enfant est anxieux, il le ressent dans son corps, sa tête, son cœur et ses actions. Il est important d'identifier les diverses manifestations de l'anxiété chez votre enfant. Cela vous permettra de mieux comprendre la problématique et d'orienter vos interventions.



Les symptômes physiques (corps)

La luciole ne brille pas autant que d'habitude, ses ailes tremblent, son cœur bat vite et elle regarde sans cesse son radar. Cela indique un état d'hypervigilance, d'inquiétude. En situation de peur ou d'anxiété, le corps sécrète de l'adrénaline. C'est ce qui nous permet de prendre la fuite rapidement devant un danger. Cette poussée d'hormones peut se manifester de différentes façons sur le plan physique. Identifier les signes physiques permet de les reconnaître lorsqu'ils apparaissent (indicateurs d'anxiété).



À compléter par l'enfant

Montrez à l'enfant les signes physiques de l'anxiété sur le dessin de la luciole. Expliquez-lui : « Sur ce dessin, on peut voir comment le corps de la luciole réagit quand elle a peur : elle ne brille pas autant que d'habitude, ses ailes tremblent, elle regarde sans cesse son radar et son cœur bat vite. »



► Comment ton corps réagit-il quand tu as peur ou que tu es inquiet ?

(✓ Coche les cases appropriées)	Oui	Non	Je ne sais pas
J'ai le cœur qui bat vite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai le souffle court ou j'ai de la difficulté à respirer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je rougis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je transpire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai les mains moites, mouillées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai les mains ou les pieds froids.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai mal au ventre ou au cœur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

J'ai besoin d'aller aux toilettes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai la peau qui pique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai les muscles tendus ; je suis raide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autre : _____

- ▶ Dessine un **X** à l'endroit ou aux endroits où tu ressens des signes de peur. Puis, indique le niveau d'intensité de la sensation en dessinant une, deux ou trois étoiles (★ = un peu, ★★ = moyen, ★★★ = beaucoup).





Les pensées (tête)

Les pensées correspondent au discours intérieur. Ce sont les mots que l'on entend à l'intérieur de notre tête. Les pensées de l'enfant anxieux sont affectées par sa tendance à anticiper la survenue **d'événements malheureux et à surestimer les conséquences négatives**. Les situations ambiguës ou incertaines sont interprétées comme menaçantes, inquiétantes ou dramatiques. Les pensées sont aussi influencées par les commentaires reçus par l'enfant, les verbalisations émises par l'entourage (imitation) et la perception qu'a l'enfant de lui-même.

Les pensées anxieuses surviennent avant ou après les manifestations physiques, mais, dans tous les cas, elles contribuent à augmenter l'anxiété. Dans le conte, la luciole se dit que la forêt est devenue très dangereuse. Cela l'incite à se sauver et à se cacher. La pensée anxieuse peut ainsi être utile, puisqu'elle permet la fuite. Toutefois, elle peut aussi biaiser la réalité. La luciole peut se sauver alors qu'il n'y a aucun danger. Le chapitre 3 traite des moyens que peut employer l'adulte pour aider l'enfant à faire la différence entre une pensée utile et une pensée non utile dans un contexte d'anxiété.

Prendre conscience de ses pensées permet de prendre du recul, d'en constater l'impact et d'en diminuer l'effet. Le but n'est pas de les nier, de les changer ou de les éviter, mais bien de prendre conscience de leur existence sans toutefois leur accorder trop de place.

S'il est difficile pour l'adulte de prendre conscience de son discours intérieur, ce l'est encore plus pour l'enfant. Cela peut demander une certaine pratique. Idéalement, l'enfant devrait coucher sur papier ce qu'il retient de son discours intérieur le plus tôt possible après l'épisode anxieux, alors que le tout est encore frais dans sa mémoire. Il n'est généralement pas en mesure de le faire pendant la crise.

Exemples de pensées anxieuses et non anxieuses (plus neutres)

Pensées anxieuses	Pensées non anxieuses
Je vais être nul(le).	Je vais faire de mon mieux.
Tout le monde va rire de moi.	Le monde peut bien penser ce qu'il veut.
Je vais sûrement me faire mal.	Je vais essayer.
Mes parents sont en retard : ils ont dû avoir un accident.	Mes parents sont en retard : ils ont dû rester plus longtemps chez leurs amis.



À compléter par l'enfant

Montrez à l'enfant ce que se dit la luciole dans sa tête lorsqu'elle est anxieuse. Expliquez-lui : « Sur ce dessin, on voit que la luciole se dit quelque chose dans sa tête quand elle a peur. Dans ce cas-ci, elle se dit que la forêt est devenue très dangereuse. »



► Quand tu as peur ou que tu es inquiet, que te dis-tu dans ta tête ?

(✓ Coche les cases appropriées)	Oui	Non	Je ne sais pas
Je vais être nul (le).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ce qui arrive est épouvantable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est trop difficile pour moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est tellement épouvantable !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ça ne fonctionnera jamais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il va arriver un malheur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes parents vont me disputer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes parents vont être déçus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(✓ Coche les cases appropriées)	Oui	Non	Je ne sais pas
Mes parents vont se séparer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est trop dangereux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les autres vont rire de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'air niais(eux).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autre : _____

- Écris ta ou tes pensée(s) de peur dans la bulle du dessin. Puis, indique le niveau d'intensité en dessinant une, deux ou trois étoiles (★ = un peu, ★★ = moyen et ★★★ = beaucoup).





Les sentiments (cœur)

L'anxiété peut engendrer d'autres émotions désagréables. Dans le conte, la luciole se sent triste de ne pas pouvoir cueillir des champignons avec ses amis. L'enfant anxieux peut aussi éprouver un sentiment d'isolement, d'incompréhension, d'incompétence, d'impuissance, d'injustice ou de mal-être. L'anxiété peut également cacher une forme de colère. Notre société accepte davantage l'expression de l'anxiété que celle de la colère, surtout chez les filles. Par conséquent, lorsque la colère monte, elle peut faire peur et se transformer en anxiété. De façon générale, les enfants qui ont de la difficulté à supporter les émotions liées à l'anxiété ont aussi du mal à gérer d'autres émotions comme la colère ou la tristesse.

L'identification des émotions permet à l'enfant de se sentir compris. Il s'agit également pour lui d'une première étape pour apprendre à apprivoiser ses émotions.



À compléter par l'enfant

Montrez à l'enfant comment se sent la luciole lorsqu'elle est anxieuse. Expliquez-lui : « Sur ce dessin, on peut voir comment la luciole se sent lorsqu'elle a peur. Elle se sent triste et elle est malheureuse de ne pas pouvoir cueillir des champignons avec ses amis. »



- Seul(e)
- Incompris(e)
- Pas confiant(e)



- Triste
- Déçu(e)
- Malheureux(se)



- Fâché(e)
- Frustré(e)
- Découragé(e)

- Rien en particulier
- Ne sait pas
- Autre émotion

► Comment te sens-tu quand tu as peur ou que tu es inquiet ? Tu peux aussi pointer sur la roulette des émotions celle qui correspond à comment tu te sens.

- ▶ Écris comment tu te sens. Puis, indique le niveau d'intensité de ton ou de tes émotion(s) en dessinant une, deux ou trois étoiles (★ = un peu, ★★ = moyen et ★★★ = beaucoup).



A large rounded rectangular box with a red border, containing seven horizontal lines for writing.

- ▶ Comment imagines-tu ta peur ? Dessine ta peur dans le carré. Tu peux lui donner la forme, la couleur ou la taille que tu veux.

Dessiner sa peur permet à l'enfant de donner une forme à son émotion, de l'extérioriser et d'en être moins envahi.

A large empty square box with a red border, intended for drawing.



À compléter par le parent

- Quelle(s) émotion(s) ressentez-vous face à l'anxiété de votre enfant ? Lorsque vous répondez « oui », indiquez le niveau d'intensité de l'émotion en dessinant une, deux ou trois étoiles (★ = un peu ★★ = moyen et ★★★ = beaucoup).

(✓ Cochez les cases appropriées)	Oui (niveau de 1 à 3)	Non
Irritation		<input type="checkbox"/>
Impuissance		<input type="checkbox"/>
Colère		<input type="checkbox"/>
Tristesse		<input type="checkbox"/>
Frustration		<input type="checkbox"/>
Humiliation		<input type="checkbox"/>
Indifférence		<input type="checkbox"/>
Peur		<input type="checkbox"/>

Autre : _____

Expliquez : _____



À compléter par l'intervenant qui interagit avec l'enfant dans le cadre de son travail (enseignant, éducateur, physiothérapeute, etc.) — Optionnel

- Quelle(s) émotion(s) ressentez-vous face à l'anxiété de l'enfant auprès de qui vous intervenez ? Lorsque vous répondez « oui », indiquez le niveau d'intensité de l'émotion en dessinant une, deux ou trois étoiles (★ = un peu ★★ = moyen et ★★★ = beaucoup).

(✓) Cochez les cases appropriées)	Oui (niveau de 1 à 3)	Non
Irritation		<input type="checkbox"/>
Impuissance		<input type="checkbox"/>
Colère		<input type="checkbox"/>
Tristesse		<input type="checkbox"/>
Frustration		<input type="checkbox"/>
Sentiment d'incompétence		<input type="checkbox"/>
Peur de l'échec		<input type="checkbox"/>
Sentiment de compétence		<input type="checkbox"/>

Autre : _____

Expliquez : _____



Les comportements (actions)

Le style, l'intensité et la durée des réactions engendrées par l'anxiété ou la peur varient. Le retrait de la luciole dans le cocon (qui représente le nid familial) illustre ici le comportement déclenché par la peur.

Identifier les comportements associés à la peur permet de savoir quand l'enfant vit de l'anxiété et, éventuellement, de modifier cette réaction.



À compléter par l'enfant

- ▶ Montrez à l'enfant comment réagit la luciole lorsqu'elle est anxieuse. Expliquez-lui : « Sur ce dessin, on peut voir comment la luciole réagit quand elle a peur. Elle se cache dans le cocon. »



- Comment réagis-tu quand tu as peur ou que tu es inquiet ? Indique l'ordre d'importance ou de fréquence (de 1 à 3) des différentes réactions énumérées ci-dessous. Par exemple, si pleurer est ta principale réaction, tu dois entourer le chiffre 1.

(✓ Coche les cases appropriées)	Oui	Non
Je fuis la situation.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je pleure.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je me fâche.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je crie, je panique.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je fige, je ne peux plus bouger ou répondre.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je vais voir un adulte.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je vais voir (ou j'appelle) un ami.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je m'isole dans ma chambre ou ailleurs.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille tôt.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je suis agité(e).	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je refuse ce qui m'est demandé.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je me ronge les ongles.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
J'évite la situation ou ce qui me fait penser à ma peur.	1 2 3	<input type="checkbox"/>
Je me change les idées en faisant une autre activité.	1 2 3	<input type="checkbox"/>

Autre : _____

- ▶ Écris ta ou tes réaction(s) dans la case. Puis, indique leur ordre d'importance ou de fréquence (1 à 3).



- ▶ Y a-t-il un avantage pour toi de réagir ainsi ? Il peut y en avoir plusieurs.

(✓ Coche les cases appropriées)	Oui	Non
Je suis certain(e) qu'un adulte restera auprès de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas à faire d'efforts pour aller vers les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas à faire face à ma peur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas à ressentir trop longtemps des émotions désagréables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je reçois de l'attention (parents, amis) ou je sens qu'on s'occupe de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je garde le contrôle sur ce que je veux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne dérange pas les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autre : _____

► Y a-t-il un inconvénient pour toi de réagir ainsi ? Il peut y en avoir plusieurs.

(✓ Coche les cases appropriées)	Oui	Non
Je ne peux pas faire une activité que j'aime.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne peux pas voir mes amis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne peux pas faire comme les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me fais ridiculiser ou mes amis s'éloignent de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'apprends pas à me débrouiller tout(e) seul(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'apprends pas à me faire confiance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'apprends pas à apprivoiser mes émotions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je risque de vivre un échec (scolaire, sportif ou autre).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dérange (j'épuise, j'énervé, je stresse) mon entourage (parents, amis).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis déçu(e) de moi : je n'aime pas quand je réagis ainsi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis isolé(e), seul(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis fatigué(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autre : _____



À compléter par le parent

Les réponses aux questions de cette section pourront vous être utiles, au chapitre 4, dans les stratégies d'intervention en lien avec les comportements.

► Quel(s) comportement(s) adoptez-vous face à la réaction de votre enfant ?

(✓ Cochez les cases appropriées)	Vous		Conjoint(e)		Entourage	
	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Je le console.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je le rassure.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je le dispute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je lui dis d'arrêter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je perds patience (je crie, je m'éloigne).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je panique/je ne sais pas quoi faire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je tente de le raisonner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie de lui changer les idées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je cherche une solution pour lui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je lui parle calmement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je nomme son émotion ou ce qui se passe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas remarqué quelle était ma réaction.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autre : _____

- ▶ Quel est ou quels sont les avantages de la réaction de votre enfant pour vous ? Cette question peut vous paraître surprenante, mais sachez que les réactions de l'enfant comportent parfois des avantages, qu'on en soit conscient ou non.

(✓ Cochez les cases appropriées)	Vous		Conjoint(e)	
	Oui	Non	Oui	Non
Je me sens important(e) parce qu'il a besoin de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sens que j'ai un certain contrôle sur la situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sens qu'on se comprend bien/je me sens proche de mon enfant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens aimé(e) ou je sens qu'il tient à moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens rassuré(e) qu'il reste près de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je le console rapidement et je n'ai donc pas à gérer ses émotions désagréables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je le console rapidement et je n'ai donc pas à gérer mes émotions désagréables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je lui montre que je tiens à lui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne sais pas/je ne vois pas d'avantage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autre : _____

► Quels sont les inconvénients de la réaction de votre enfant pour vous ?

(✓ Cochez les cases appropriées)	Vous		Conjoint(e)	
	Oui	Non	Oui	Non
Je dois m'occuper beaucoup plus de lui/modifier mes activités à la maison.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne peux pas trop m'éloigner/sortir à l'extérieur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dois manquer le travail pour lui/changer ce qui était prévu dans mes activités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dois annuler des activités familiales parce qu'il refuse de suivre/a peur de suivre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens coupable/responsable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens préoccupé(e)/impuissant(e)/ impatient(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens fatigué(e)/éprouvé(e)/irrité(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens étouffé(e)/contraint(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne sais pas/je ne vois pas d'inconvénient.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autre : _____



À compléter par l'intervenant qui interagit avec l'enfant dans le cadre de son travail (enseignant, éducateur, physiothérapeute, etc.)

- Quel(s) comportement(s) adoptez-vous face à la réaction de l'enfant anxieux ?

(✓ Cochez les cases appropriées)	Oui	Non
Je le console.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je le rassure.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je lui dis d'arrêter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je perds patience (je crie, je m'éloigne).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je panique/je ne sais pas quoi faire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie de lui changer les idées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je tente de le raisonner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je cherche une solution pour lui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je lui parle calmement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je nomme son émotion ou ce qui se passe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autre : _____

- Quel est ou quels sont les avantages de la réaction de l'enfant pour vous ?

(✓ Cochez les cases appropriées)	Oui	Non
Aucun avantage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens important(e) parce qu'il a besoin de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sens que j'ai un certain contrôle sur la situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sens qu'on se comprend bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens compétent(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens important(e) pour lui/apprécié(e) par lui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens rassuré(e) qu'il reste près de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je le console rapidement et je n'ai donc pas à gérer ses ou mes émotions désagréables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Quel est ou quels sont les inconvénients de la réaction de l'enfant pour vous ?

(✓ Cochez les cases appropriées)	Oui	Non
Il dérange les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens incompetent(e)/impuissant(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas le temps de m'en occuper/j'ai l'impression de perdre mon temps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



À compléter par l'enfant

Montrez à l'enfant comment se manifeste l'anxiété chez la luciole. Expliquez-lui : « Sur ce dessin, on peut voir comment la luciole vit la peur dans son corps, sa tête, son cœur et ses comportements. C'est là une vue d'ensemble de ce dont on vient de parler. »



- Écris sur le dessin comment tu vis la peur ou l'anxiété dans ton corps, ta tête et ton cœur. Indique aussi quelles sont tes réactions. Cela te permettra d'avoir une vue d'ensemble.





Bilan de la section

Que retenez-vous de cette section sur les manifestations de l'anxiété ? Quels sont les signes d'anxiété chez votre enfant ?



Chapitre 3

Les outils de prévention et d'intervention

Les outils de la tablette techno du conte illustrent de façon symbolique les moyens les plus utilisés et les plus efficaces pour prévenir et gérer l'anxiété. Le message transmis à l'enfant est qu'il est possible d'apprendre à gérer son anxiété, d'abord avec votre aide, puis seul. Les moyens agissent sur les symptômes physiques, les pensées, les sentiments et les comportements. Rappelez-vous que l'enfant doit être apaisé dans son corps, sa tête et son cœur pour que cela se répercute sur son comportement. Les outils sont présentés séparément selon ces quatre dimensions afin d'en faciliter la présentation et la compréhension. **Il faut toutefois garder en tête que ces dimensions sont interreliées.**

Les interventions auront plus d'impact si vous croyez en la capacité de l'enfant à faire face à son anxiété et en votre capacité à l'aider. Les outils proposés visent également à vous donner cette assurance. Il est important de rappeler que ces interventions ont aussi un but préventif : elles fournissent en effet des outils de protection qui permettent de limiter ou de diminuer les manifestations de l'anxiété.

Ce chapitre présente plusieurs outils d'intervention. **Il n'est pas nécessaire de tous les maîtriser.** L'objectif est de vous présenter les outils disponibles et de vous fournir des références pour approfondir vos recherches si vous en ressentez le besoin. Vous trouverez à la fin du chapitre la liste de tous les outils. Par la suite, le chapitre 4 vous guidera dans la façon de procéder à leur choix et leur mise en application.



Outils pour apaiser le corps

Dans le conte, le soufflet de la tablette techno représente le moyen pour apaiser le corps. La luciole doit y souffler, ce qui illustre l'importance de bien respirer.

La respiration d'une personne anxieuse est superficielle et courte. Or, la respiration devrait idéalement être lente et profonde. Une bonne respiration procure une détente immédiate et a un impact important sur le corps. Ce moyen est particulièrement efficace, simple et facile d'application.

Il existe d'autres moyens efficaces pour se détendre. Ils permettent de prendre conscience de son corps, de développer sa confiance en soi et de se calmer.

La respiration diaphragmatique

Cet exercice consiste à prendre de longues et profondes inspirations et d'en faire autant pour l'expiration. L'air se rend ainsi jusqu'au diaphragme, poussant légèrement les organes vers l'abdomen qui se gonfle, ce qui procure une sensation de détente. Il est recommandé de pratiquer la respiration diaphragmatique plusieurs fois par jour, même lorsque l'enfant est calme, pour bien l'intégrer et l'associer à un moment de bien-être. Il faut pratiquer cette technique pendant environ deux semaines avant d'en ressentir les effets en situation anxiogène. La respiration diaphragmatique offre en outre l'avantage d'être discrète et facilement applicable, peu importe le lieu ou le moment. Pour débiter, vous pouvez encourager l'enfant à s'exercer en position allongée. Placez un petit objet sur son ventre pour qu'il voie bien le mouvement. Il pourra ensuite appliquer la technique dans la position de son choix.

Il se peut que les enfants démontrant une hypervigilance par rapport à leur corps ne soient pas à l'aise à l'idée de fixer leur attention sur leur respiration. Ils peuvent même devenir anxieux au début de la pratique. Pour ces enfants, il est recommandé d'y aller progressivement en débutant par une seule respiration, puis d'augmenter le nombre de reprises quand l'enfant sera désensibilisé et qu'il en aura ressenti les bienfaits. Il faut aussi s'assurer que l'enfant expire bien après son inspiration pour éviter qu'il hyperventile. Si l'enfant n'adhère pas à cette modalité, jumelez la respiration avec une technique de visualisation (voir plus bas la technique de la « planche de surf »).

« Tout d'abord, place une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Inspire par le nez en comptant lentement jusqu'à trois. Ton ventre devrait se gonfler et non ta poitrine. Puis, expire par le nez en comptant jusqu'à trois avec la bouche légèrement ouverte. Imagine que tu souffles sur des bougies pour les éteindre. Ton ventre devrait alors se dégonfler. »

La respiration diaphragmatique avec visualisation mentale (technique de la « planche de surf »)

Voici une variante pour les enfants moins à l'aise à l'idée de centrer leur attention sur leur respiration ou pour ceux qui ont besoin de visualiser.

« Mets-toi debout. Imagine que tu es au bord de la mer, sur une « planche de surf ». Une grosse vague se dirige vers toi. Prépare-toi à prendre une grande inspiration pour monter sur la vague et surfer dessus. La vague arrive. Prends une grande respiration. Monte sur la vague avec ta planche. Puis, expire pendant que tu redescends sur la vague qui retombe. Tu peux recommencer deux fois. »

La cohérence cardiaque

S'il est reconnu que les émotions ont un impact sur le rythme cardiaque (le cœur s'affole), l'inverse est cependant aussi vrai, c'est-à-dire qu'un bon rythme cardiaque peut entraîner une sensation de calme. Comment réguler soi-même son rythme cardiaque ? Grâce à la respiration ! Des chercheurs ont en effet découvert que la vitesse de la respiration est directement liée à celle des pulsations cardiaques. Il faut ainsi chercher à atteindre une fréquence régulière de cinq à sept respirations par minute pour éprouver une sensation de calme.

Les bienfaits de cette méthode, développée depuis une quinzaine d'années aux États-Unis, ont été publicisés par le Dr David Servan-Schreiber. Plusieurs exercices d'entraînement à la cohérence cardiaque sont aujourd'hui disponibles gratuitement sur le Web ou grâce à des applications pour téléphone intelligent

(par ex. : *RespiRelax* pour iPhone et *Ma Cohérence Cardiaque* pour Android). Les exercices varient, mais la majorité d'entre eux utilisent l'image d'une goutte d'eau ou d'un rond. L'enfant doit inspirer et expirer au rythme d'une bulle d'eau qui monte et qui descend en laissant précisément cinq secondes pour l'inspiration et cinq secondes pour l'expiration. Des variantes dans le rythme sont possibles selon l'effet voulu. Certaines applications ajoutent un support auditif pour aider l'enfant à garder la cadence.

Il est recommandé de pratiquer cette technique cinq minutes à la fois, trois fois par jour. Une fois qu'elle est bien maîtrisée, elle devient instinctive et ne nécessite plus de support visuel ou auditif. Les enfants apprécient généralement cette technique en raison de son attrait visuel et de sa facilité d'utilisation. Elle est particulièrement aidante en situation d'anxiété élevée, puisqu'elle offre une structure pour aider l'enfant à se calmer.

La contraction musculaire

Cette technique de relaxation est fondée sur le principe selon lequel il existe une relation entre l'état émotionnel et la tension musculaire : plus on est contracté, moins on est détendu. Le Dr Edmund Jacobson (1888-1983), médecin américain, est celui qui a popularisé ce principe ainsi que les techniques d'intervention qui y sont associées.

Le but est d'induire un état de relaxation musculaire et psychique en combinant plusieurs exercices successifs de contraction-décontraction musculaire. Avec la pratique, il devient possible d'identifier les zones de tension et de les détendre.

La balle antistress ou tout objet à serrer dans la main permet également une contraction-décontraction musculaire. L'idée est de placer à la disposition de l'enfant un objet qu'il peut serrer fort et relâcher lorsqu'il ressent de l'anxiété. L'enfant peut amener cet objet partout et l'utiliser juste avant une situation anxieuse (examen, exposé oral, performance en public) ou lorsqu'il ressent une tension dans son corps.

La relaxation guidée, la musique et les contes relaxants

Il est possible d'accompagner l'enfant dans sa relaxation par la modalité auditive. Plusieurs CD utilisant différentes techniques de relaxation, comme la contraction musculaire et la visualisation, sont disponibles sur le marché (par ex. : *Relaxation pour enfants*, de Nicole Bordeleau). Il est aussi possible

de s'en procurer gratuitement sur le Web (par ex. : sur les sites de *YogaMonde* et *RelaxStory*). On peut notamment télécharger de courtes séances de relaxation guidée ou de petites histoires racontées sur un fond musical apaisant destinées aux enfants de 3 à 12 ans. Vous pouvez également vous procurer des CD de musique relaxante, de bruits de vagues ou de chants d'oiseaux.

La pleine conscience et la méditation en pleine conscience

Selon la pensée bouddhiste, le secret d'une vie saine est de ne pas regretter le passé, de ne pas s'inquiéter de l'avenir et de vivre sagement et sincèrement dans le moment présent. Pour y parvenir, la pleine conscience est préconisée. Il s'agit d'un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie instant après instant¹ ». Ce courant a été intégré dans la psychologie scientifique dans les années 1970 par un psychologue américain, Jon Kabat-Zin, et un psychiatre canadien, Zindel Segal. Depuis, cette approche suscite beaucoup d'intérêt chez les scientifiques et les professionnels de la santé mentale, dont le psychiatre français Christophe André.

La pratique la plus formelle en est la méditation. Méditer en pleine conscience consiste à être présent à ce qui se passe en soi (dans son corps, sa tête et son cœur) et autour de soi sans chercher à le modifier ou à le fuir en ramenant l'attention sur l'objet de la méditation (par ex. : respiration). La pratique régulière de ce type de méditation offre divers bienfaits psychologiques, notamment un état mental qui prémunit contre le stress, l'anxiété et la dépression. Des études révèlent même des changements neuronaux chez des moines s'y exerçant quotidiennement.

Cette forme de méditation gagne en popularité auprès des enfants en raison de ses bienfaits répertoriés sur l'équilibre émotionnel, la capacité de résilience, les échanges familiaux et la capacité d'attention. Certains milieux scolaires ont même intégré cette pratique. Afin de rendre cette technique plus concrète et accessible pour les enfants, il existe des exercices dirigés (par ex. : ceux de Eline Snel dans le livre *Calme et attentif comme une grenouille*). Le site Web Consultations Psychologiques Spécialisées (CPS) présente également plusieurs exercices audios de pleine conscience pour les enfants, les adolescents et les adultes. On y retrouve les objectifs suivants :

1 Kabat-Zin, J. (2003). « Mindfulness-based interventions in context : Past, present and future ». *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10 (2), 144-156.

- › **Centrer l'attention sur le moment présent ;**
- › **Prendre conscience du corps ;**
- › **Reconnaître, explorer et accepter les émotions ;**
- › **Prendre de la distance par rapport aux pensées négatives ;**
- › **S'empêcher de réagir de façon impulsive sur le coup de l'émotion ;**
- › **S'engager consciemment dans des actions qui sont liées aux valeurs.**

Les exercices pour les enfants sont conçus et expliqués par la psychologue européenne Sandrine Deplus. Ce sont les exercices pratiqués dans les groupes de thérapie qu'elle anime. À cette étape-ci de ce guide, nous vous recommandons ceux qui sont axés sur le corps et la respiration (séances 3 à 5 : *Faire attention au corps, Promenons-nous dans le corps, Faire attention à la respiration*). Il est plus facile pour les enfants de commencer la méditation par des exercices axés sur le corps. Les exercices centrés sur les émotions et les pensées peuvent être introduits par la suite. Nous les aborderons dans les prochaines sections de ce guide.

Si la méditation n'est pas une modalité qui vous interpelle, il est tout de même possible d'intégrer la philosophie de la pleine conscience dans votre vie quotidienne en tâchant d'être le plus souvent dans le moment présent. En effet, une pratique moins formelle consiste à prêter régulièrement attention aux gestes du quotidien sans penser ou faire autre chose en même temps. Dans le conte, la luciole remarque les fleurs, la sensation du vent sur ses ailes et le chant des oiseaux. Elle porte attention au moment présent dans une attitude d'ouverture et de curiosité et elle vit pleinement ce qui se passe ici et maintenant. Concrètement, cela signifie de manger en portant attention à la couleur, à la texture et au goût des aliments. Cela signifie aussi de prêter attention à ce qui se passe ou à ce que vous ressentez en chemin lorsque vous vous déplacez à pied. Ce moment n'est pas toujours agréable, il est vrai, mais il est possible de s'exercer à l'accueillir tel qu'il est, sans jugement, et à ne pas être réactif (le fuir, l'éviter ou compenser, par exemple en mangeant) ni en être prisonnier. Cela permet d'apprivoiser et d'accepter les émotions et les pensées et de constater qu'elles finissent par passer. Avec le temps, elles font moins peur et diminuent en longueur et en intensité. Une fois le calme revenu, il est possible de réfléchir avec plus de lucidité à la situation et de voir si une solution est possible.



La pleine conscience

La poésie et les contes sont souvent utilisés en pleine conscience pour illustrer les notions théoriques et cultiver l'attention. On retrouve un parallèle intéressant avec l'anxiété dans ce poème écrit par M. Rûmî, un poète perse du XIII^e siècle. Il y est question de la sensation d'une menace imminente, qui dans l'immédiat réel, est absente.

Poème *La tente*

Au-dehors, la nuit du désert glacial. Au-dedans, cette autre nuit s'échauffe, s'enflamme. Laissons le paysage se couvrir d'une croûte épineuse. Ici, nous avons un doux jardin. Les continents dévastés, les cités et les bourgades, tout se transforme en une boule brûlée et noire.

Les nouvelles qu'on nous rapporte sont lourdes de chagrin pour l'avenir. Mais la vraie nouvelle, ici, c'est qu'il n'y a aucune nouvelle².

Il existe également une très belle légende cherokee dans laquelle un grand-père sioux explique à son petit-fils sa philosophie de vie³. En voici une traduction libre.

Un grand-père sioux explique à son petit-fils :

- À l'intérieur de moi, j'ai deux loups qui se livrent bataille. Le premier est blanc. Il est bon, rempli d'amour et de compassion, généreux, vrai et paisible. Le deuxième est noir. Il est rempli de peur, de colère, de ressentiment et d'un goût de vengeance.
- Lequel va gagner ? demande le petit-fils.
- Celui que je vais nourrir, répond le grand-père.
- Cela ne veut pas dire de rejeter, de faire du mal ou de tenter de tuer le loup noir. Il risque, sinon, de devenir encore plus fort. Je m'enliserais alors dans une longue bataille qui me viderait de mon énergie. Je dois plutôt lui porter attention calmement. Il pourra alors s'étendre à mes côtés : il ne sera plus un ennemi.

Je pourrai dès lors nourrir le loup blanc. Il deviendra un compagnon stable me guidant à travers les expériences de vie. Il sera présent dans les moments agréables, mais aussi dans les moments plus chaotiques. Sa compassion et son amour me réconforteront.

2. Rodolphe, G. *Poèmes de pleine conscience*. Recueil. Disponible sur Internet : www.coach-meditation.com/formation-on-lines.poemes

3. Elle est illustrée et racontée par Sharon Salzberg dans l'animation *How Mindfulness Empowers Us*. Disponible sur YouTube en anglais. www.youtube.com/watch?v=vzkryaN44SS

Le yoga

Le yoga est une autre excellente façon pour l'enfant de reprendre contact avec son corps, de le détendre et d'être dans le moment présent. Il tire son origine d'une école de philosophie indienne créée il y a plusieurs millénaires. Il s'agit d'une forme de gymnastique douce intégrant des postures physiques et des exercices de respiration et de relaxation. Le yoga favorise la conscience des sensations, la régulation du tonus, le calme, la détente, la relaxation, la gestion du stress, la souplesse et le renforcement musculaire. Plusieurs cours de yoga pour enfants sont offerts, permettant la pratique en groupe. Vous pouvez également trouver des exercices à faire à la maison sur le Web ou dans des ouvrages. En voici deux qui sont particulièrement intéressants :

› ***Mon premier livre de yoga (Yoganimo)***

Cet ouvrage comprend 40 postures représentant des animaux ou des éléments de la nature. Joliment illustré par de gros dessins colorés et vivants, il convient particulièrement aux enfants de 3 à 7 ans.

› ***Stretching et yoga pour les enfants***

Cet ouvrage comporte 140 exercices, enchaînements, jeux de relaxation et de respiration ainsi que des histoires à raconter pour faciliter le déroulement de la séance. Il s'adresse aux enfants de 5 à 13 ans. Les exercices sont illustrés à la fois par des dessins et par des photos d'enfants.

Voici deux exercices tirés du livre *Stretching et yoga pour les enfants*⁴ qui conviennent aux enfants anxieux. Vous pouvez intégrer ces exercices dans la routine quotidienne de l'enfant, au moins une fois par jour, mais idéalement au lever et au coucher. Il vaut mieux encourager l'enfant sans chercher la perfection afin que l'exercice soit agréable. Après quelques fois, l'enfant pourra le faire seul ou en duo avec vous (c'est excellent pour les adultes également !), à votre convenance.

Le caillou : pour son symbole de solidité, à l'épreuve de tout !

« Mets-toi à genoux, puis baisse la tête vers le bas jusqu'à ce que ton front touche le sol. Mets tes bras le long de tes jambes, les paumes de mains vers le ciel. Maintenant, respire profondément trois fois et imagine que tu rentres dans le sol tellement tu es lourd. »

4. Choque, J. *Stretching et yoga pour les enfants*. Paris : Éditions Amphora, 2005.

Le chat : pour l'art de se prélasser !

« Mets-toi à quatre pattes. Lève la tête vers le ciel et creuse ton dos en inspirant. Puis, expire en ramenant ta tête vers le plancher et en arrondissant le dos. Répète quelques fois cette séquence. Ensuite, toujours à genoux, mets tes mains le plus loin possible devant toi, dépose ton front sur le sol et tes fesses sur tes talons. Étire-toi en poussant tes doigts vers l'avant et tes fesses dans tes talons. Respire profondément plusieurs fois dans cette position. »

L'exercice physique

Les bienfaits de l'exercice sur la santé physique et mentale sont largement reconnus. L'exercice physique diminue notamment la tension musculaire, facilite la métabolisation de l'adrénaline et de la thyroxine (deux substances naturelles augmentant les sensations d'appréhension et d'alerte), stimule la production d'endorphines (substance naturelle provoquant une sensation de bien-être) et améliore la qualité du sommeil. Il est à noter qu'en situation d'anxiété ou de stress élevé, les mouvements physiques « larges » sont ceux qui procurent le plus de détente. Il s'agit ici de danser, de marcher à grands pas, de courir, de nager, de chanter à tue-tête, etc. Tout exercice physique est bénéfique. Toutefois, pour l'enfant anxieux, il est recommandé de considérer certains facteurs dans le choix de l'activité.

Contexte de l'activité (ludique ou compétitif)

Le contexte de l'activité peut générer une anxiété de performance chez certains enfants. En effet, l'engagement n'est pas le même lorsque l'activité est pratiquée pour le simple plaisir que lorsqu'elle se déroule dans un cadre compétitif où la performance est importante. Le cadre compétitif exige de savoir gérer une certaine pression. Dans un tel contexte, l'enfant est comparé à d'autres et sa performance a un impact sur le rendement du groupe. Certains enfants sont stimulés positivement par la compétition tandis que d'autres en sont paralysés. Demandez-vous si la pratique de l'activité choisie calme l'enfant (apaise son corps) ou le rend encore plus anxieux. Parfois, l'enfant n'a pas le choix de participer à des activités sportives en groupe, notamment à l'école. Dans un tel cas, il vaut mieux l'encourager à se comparer à lui-même plutôt qu'aux autres. Idéalement, misez sur l'effort fourni et la persévérance plutôt que sur le résultat. Cette recommandation vaut pour toute situation où l'on demande à l'enfant anxieux de faire bonne figure.

Exigences de l'activité (habileté pour réussir, plaisir à faire l'activité)

Le niveau d'exigence est un autre facteur à considérer dans le choix de l'activité physique. L'activité nécessite-t-elle d'être particulièrement habile sur le plan moteur ? Les exigences physiques augmentent-elles au fur et à mesure de sa pratique ? L'enfant est-il habile dans les sports ? A-t-il du plaisir à faire cette activité ? Y a-t-il un risque élevé de blessures (certains enfants craignent d'être blessés) ou de contacts avec des microbes (certains enfants craignent les endroits publics tels que les salles de bain ou les douches collectives) ? Si l'enfant n'est pas particulièrement habile sur le plan moteur ou s'il présente des peurs associées à l'activité, privilégiez d'abord les activités solitaires ou non compétitives pour développer ses capacités physiques et sa confiance en son corps. Vous pourrez par la suite choisir de l'exposer graduellement à un niveau plus élevé d'exigence, de pression ou de peur.

En somme, les avantages de la pratique d'une activité sportive doivent être supérieurs aux inconvénients engendrés pour l'enfant. Observez son attitude avant et après la pratique d'un sport. Privilégiez les activités pour lesquelles l'enfant a un certain talent ou manifeste du plaisir. La natation est un excellent sport pour la personne anxieuse, car elle peut le pratiquer seule, avec des amis ou en famille de façon ludique ou encore en équipe si la compétition la stimule. Elle englobe plusieurs dimensions, dont la respiration. Les arts martiaux conviennent aussi très bien à l'enfant anxieux, car ils lui permettent de socialiser avec d'autres jeunes du même âge et d'être exposé graduellement à des niveaux de performance. Ils sont également recommandés pour développer la confiance en soi et l'assurance par le renforcement de la force physique et mentale.

Enfin, la pratique d'un exercice physique cardiovasculaire (stimulant le rythme cardiaque) peut aider l'enfant à apprivoiser les symptômes physiques de l'anxiété (attaque de panique, rythme cardiaque rapide, etc.). **Autrement dit, l'enfant qui s'habitue à vivre avec la sensation que le cœur bat vite en contexte sportif ressentira moins de panique face à cette manifestation en situation d'anxiété.**

Un avis d'expert

Une visite chez le pédiatre est toujours recommandée en cas de suspicion d'anxiété. Un bon examen permettra d'éliminer les causes médicales avant de conclure à la présence d'anxiété.

La médication

À l'heure actuelle, aucun médicament ne permet de « guérir » l'anxiété. Toutefois, il existe différentes formes de traitements pharmacologiques permettant de diminuer les symptômes anxieux. Il peut être indiqué d'en prescrire à l'enfant. Avant de prendre une décision, le médecin considérera différents facteurs : la nature du trouble, la sévérité des symptômes et leurs impacts sur le fonctionnement du jeune (par ex. : refus d'aller à l'école, problèmes de sommeil), la présence simultanée d'autres troubles (par ex. : dépression), la chronicité des difficultés et la résistance à d'autres approches. Il pourra ainsi évaluer les avantages de la médication (niveau de fonctionnement du jeune) par rapport aux inconvénients (effets secondaires, dépendance) en effectuant un suivi.

La médication est parfois nécessaire pour appliquer les interventions psychologiques présentées dans ce guide. Elle peut en effet permettre de rendre l'enfant plus réceptif aux outils d'intervention. Une médication ponctuelle pour aider l'enfant à dormir peut également être indiquée pour « freiner » l'escalade de l'anxiété dans le corps et lui permettre d'avoir un sommeil réparateur. Il est toutefois essentiel de conjuguer des interventions psychologiques à la prise de médicament afin d'établir des changements à long terme dans le mode de fonctionnement du jeune et de sa famille. Une étroite collaboration entre le jeune, ses parents et les professionnels concernés (médecin, psychologue, etc.) est fortement recommandée.

Afin de déterminer si votre enfant pourrait bénéficier d'une médication, parlez-en à son pédiatre ou à votre médecin de famille. Il pourra vous guider ou vous diriger vers des cliniques plus spécialisées (par ex. : pédopsychiatrie) au besoin.



Outils pour apaiser la tête

Dans le conte, le moyen représenté pour gérer les pensées est le zooméscope de la tablette techno.

Le zooméscope permet de faire passer l'image du gros ours (pensée envahissante) à une image plus petite (pensée présente, mais pas envahissante), diminuant par le fait même l'emprise et l'impact de cette pensée sur la luciole. Il existe différentes façons d'appliquer le principe du zooméscope. Avant de présenter ces techniques, nous aborderons quatre notions qui y sont associées et dont la compréhension vous permettra de maximiser l'efficacité desdites techniques. Ces notions sont basées sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la thérapie cognitive reposant sur la pleine conscience.

4 notions de base en lien avec les pensées

1 Des pensées sont présentes dans notre tête.

Tout le monde a des pensées dites positives (« Je suis bon ») et négatives (« Je ne suis pas bon ») au cours d'une journée. C'est normal ! Quand on est anxieux, les pensées prennent une forme dramatique, catastrophique, biaisée ou amplifiée (« Je ne serai JAMAIS capable »).

2 Les pensées sont en mouvement.

Les pensées restent dans notre tête pendant un certain temps, mais elles finissent par disparaître pour laisser la place à d'autres pensées. Elles peuvent cependant revenir plus tard. Il est inutile d'**essayer de chasser ou de contrôler une pensée**, car elle finira par revenir de toute façon ! L'idéal est d'accepter qu'elle est là et de prendre conscience qu'elle ne fait que passer et qu'il ne faut pas lui accorder trop d'importance (principe de la pleine conscience). Essayez de ne pas penser au mot « banane » pendant 5 minutes. Il ne faut pas visualiser la banane, ressentir son odeur ou son goût. C'est un ordre ! Et puis, avez-vous réussi ? Sûrement pas ou sinon, au prix de beaucoup d'efforts ! Si vous acceptez de penser à une banane sans y porter toute votre attention, cette pensée partira d'elle-même et une nouvelle apparaîtra.

3 Les pensées ne sont pas nécessairement vraies.

Ce n'est pas parce que je me dis que je suis nul que je suis **véritablement nul**. Ce n'est qu'une idée, une impression, une sensation que j'éprouve à un moment précis. Je ne suis pas ma pensée. C'est pourquoi il ne faut pas automatiquement la croire et l'écouter. Les pensées peuvent jouer des tours ! Par exemple, dans le conte la luciole regarde son image radar et se dit qu'il y a un ours géant, que c'est épouvantable. Elle en est convaincue, car elle ressent de la peur. Toutefois, de son côté, le Grand Maître voit plutôt un ours minuscule. Après quelque temps, la luciole prend conscience que l'ours est effectivement minuscule. Si elle avait cru que sa pensée était vraie, elle aurait pris la fuite. Sa pensée était biaisée et amplifiée : c'était une pensée anxieuse.

Cette notion est importante, car l'enfant anxieux est généralement particulièrement honnête et franc ; il n'aime pas le flou ou ce qui n'est pas clair. Puisque lui-même dit la vérité, il est convaincu que sa pensée est vraie. Par conséquent, il juge qu'il doit écouter cette pensée et la prendre au sérieux. De cette notion découle le principe de « défusion » de la pensée, issu de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Ce principe implique de prendre une distance par rapport à sa pensée, considérant qu'elle n'est pas nécessairement vraie et qu'elle ne fait que passer. La technique du zooméscope et ses variantes présentées plus bas s'en inspirent.

4 Les pensées ne sont pas toujours utiles.

Les pensées influencent notre façon de nous sentir et de réagir. Si elles permettent parfois d'être proactif, elles peuvent aussi avoir un impact négatif sur nos réactions. Pour aider l'enfant à savoir si sa pensée est aidante ou nuisible, demandez-lui si cette pensée peut l'aider dans l'activité qu'il veut ou doit faire. Voici un exemple que vous pouvez utiliser pour aider l'enfant à comprendre cette notion : « Imagine que tu as un examen demain. Tu es convaincu que tu vas échouer. Cette pensée pourrait être utile si elle te permettait de te mobiliser pour étudier. Elle devient nuisible si tu paralyse et que tu ne peux plus étudier. Cette même pensée n'est assurément pas aidante lorsqu'elle apparaît PENDANT ton examen, puisque tu es en train d'accomplir la tâche (et que tu n'as pas le choix). Elle ne peut que contribuer à augmenter ton anxiété. Il vaut mieux alors ne pas accorder d'importance à cette pensée. »

Dans un contexte d'anxiété, il est particulièrement difficile de pratiquer la « défusion » de sa pensée, car le danger peut être réel ou partiellement réel, c'est-à-dire que l'enfant a peut-être raison d'avoir une pensée de peur. Il ressent également une vraie peur, même si celle-ci n'est pas réelle. C'est pourquoi le fait d'apprendre à l'enfant à se questionner sur l'utilité de sa pensée dans le moment présent est très aidant. Il faut le faire dans une attitude d'ouverture et de neutralité, en évitant de blâmer l'enfant lorsqu'il a une pensée non aidante.



Une question d'entraînement

Le jeune n'a pas de contrôle sur ses pensées, mais il peut apprendre à ne pas leur accorder trop d'importance.

La santé mentale est davantage influencée par la réaction d'une personne à ses pensées et ses émotions que par la forme ou le contenu de celles-ci⁶.



Voici quelques moyens pour aider l'enfant à intégrer ces notions et, par le fait même, à apaiser sa tête.

Le zooméscope

- › Montrez l'image du gros ours dans le zooméscope. Que voit l'enfant ? Peut-il remarquer ce qu'il y a autour ? Placez ensuite une débarbouillette sur les yeux de l'enfant et demandez-lui s'il peut voir quelque chose.



6. Frank W. Bond et coll. « Acceptance and commitment therapy approach ». Dans *The Psychology of Meditation : Research and Practice*. West, M. A. (dir.), Londres : Oxford University Press, 2016.

- › Montrez maintenant l'image du petit ours dans le zooméscope. Que voit l'enfant ? Vous pouvez l'aider en disant qu'on y voit des arbres, des fleurs, etc. Placez ensuite la débarbouillette sur ses genoux. Demandez-lui ce qu'il peut voir.



- › Expliquez à l'enfant que le gros ours et la débarbouillette devant ses yeux représentent ses pensées de peur : elles prennent toute la place ! Quand l'ours est plus petit ou que la débarbouillette est posée sur ses genoux, la pensée de peur est toujours là, mais elle n'est plus envahissante. Il voit plus clair...

Des variantes au zooméscope

- › **Rapetisser l'ours**

L'enfant fait le geste de passer de gros (mains écartées) à petit (mains rapprochées). Il peut imaginer qu'il rapetisse l'ours (pensée de peur) comme s'il s'agissait d'un accordéon.

- › **Ranger l'ours**

L'enfant met l'ours (pensée de peur) sur son épaule ou dans un sac à dos. Il peut faire le geste ou l'imaginer dans sa tête.

› Occuper l'ours⁷

L'enfant fait faire une activité à l'ours. Toute activité est bonne, mais les activités loufoques permettent souvent de dédramatiser la situation et de faire sourire l'enfant. Quel genre d'humour préfère-t-il (par ex. : absurde, premier degré) ? Voici quelques exemples d'activités : l'ours fait du tricycle ; il boit un chocolat chaud avec des guimauves qui lui collent au poil ; il se teint les poils de différentes couleurs ; il fait des grimaces devant un miroir. L'enfant peut faire cet exercice en imagination ou le dessiner.

**› Mettre sa pensée de peur dans un ballon**

L'enfant imagine qu'il tient la ficelle d'un ballon dans sa main. Sa pensée de peur est à l'intérieur du ballon : elle l'accompagne, mais à une certaine distance. Il est possible d'écrire la pensée anxieuse sur un papier et de la placer dans un ballon qu'on gonflera ensuite. Cette technique illustre en même temps l'idée selon laquelle les pensées passent. À un moment donné, l'enfant lâchera le ballon (en imagination ou dans la réalité) et un autre ballon contenant une pensée différente apparaîtra.

7. Certains enfants anxieux peuvent avoir de la difficulté à se distancer de leurs pensées ou de leur sensation de peur. Tenter de s'en défaire peut aussi être anxiogène pour eux. Il est important de faire comprendre à ces enfants que leur pensée ou leur peur est occupée ailleurs et qu'elle se débrouille bien : « Tu ne l'abandonnes pas, elle fait encore partie de toi, mais elle ne prend plus toute la place. »

› Chanter la pensée anxieuse

Une fois qu'il a identifié sa pensée anxieuse, l'enfant peut la chanter sur un air connu (*Frère Jacques, Au clair de la lune, etc.*) ou dans un rap improvisé. Chanter permet de dédramatiser la situation et facilite le détachement émotif. Il est possible de le faire à voix haute ou dans sa tête. Ce moyen peut être utile en contexte d'examen ou juste avant un exposé oral.

› Donner un nom à sa pensée anxieuse

L'idée est de trouver un nom de personnage ou un nom drôle à la pensée de peur. Encore une fois, cela permet un certain détachement par rapport à la pensée. Nous suggérons d'ajouter « Madame » ou « Monsieur » devant le nom : M^{me} Peur, M. Gros Nerfs, M^{me} Super Radar, M. Gros Ours. Les enfants apprécient généralement cette forme de distanciation. Il est aussi possible de donner un nom loufoque ou qui n'est pas associé à la peur. Le nom peut ainsi servir de code secret entre l'enfant et ses parents, surtout si l'enfant ne veut pas que les autres soient au courant de ses peurs.

› Faire le commentateur sportif

Il s'agit de décrire la situation comme un commentateur sportif décrivant un match. Par exemple : « La pensée de peur vient de faire son entrée sur la patinoire. Elle patine vite et prend toute la place. Elle pousse les autres pensées contre la bande et se dirige vers les buts. Dans l'assistance, les spectateurs sont en alerte et suivent le match de près. Que fera la pensée de peur ? »

Cette technique peut accrocher les garçons qui aiment l'action. Si cette technique plaît à l'enfant, il devient possible de faire remarquer à celui-ci les premiers signes de l'anxiété ou de le questionner sur son état en utilisant le vocabulaire sportif (par ex. : Est-ce qu'un match se prépare ?). Il s'agit encore une fois d'une forme de langage codé qui permet à l'enfant et à son parent de parler discrètement de l'anxiété, notamment lorsque d'autres personnes sont présentes. Elle est utile quand l'enfant est réticent à parler de son vécu ou lorsqu'il ne veut pas que certaines personnes connaissent ses peurs.

La phrase aidante

Lorsque l'enfant a une pensée anxieuse, il est généralement convaincu que cette pensée est vraie et que le danger est bien réel. Pour lui rappeler que ce n'est pas nécessairement le cas ou pour l'aider à tolérer sa pensée, réfléchissez avec lui à une phrase qu'il pourra se répéter en situation d'anxiété. Il peut la retranscrire ou la découper pour l'avoir avec lui comme aide-mémoire.

Dans le cas où l'enfant est perfectionniste ou a des exigences élevées envers lui-même (en raison de son tempérament ou de pressions de l'environnement), il peut être particulièrement utile de convenir d'une phrase clé dont il pourra se rappeler dans les situations où la pression est forte.

L'enfant peut choisir une phrase aidante parmi les suivantes ou en inventer une de son choix :

L'anxiété n'est pas dangereuse, elle est seulement inconfortable.

L'anxiété monte, mais elle redescend toujours.

Bonjour Mme La Peur, je t'attendais! Viens t'asseoir à côté de moi.

Malgré la peur, je fais ce qui est important pour moi.

Je vais faire de mon mieux: c'est ce qui est important.

Je n'ai pas à réussir dès la première fois.

Il est impossible de plaire à tout le monde.

Il y a des personnes qui m'apprécient.

Je suis capable de faire face à la situation.

Je me fais confiance.

Je ne suis pas dans la tête des autres, donc je vérifie ce qu'ils pensent au lieu de l'imaginer.

Ce n'est pas une vraie peur, mais ma tête et mon corps ne le savent pas. À moi de leur dire.

Je n'accorde pas d'importance à cette pensée de peur.

Je vais essayer.

J'ai tout ce qu'il faut pour surmonter cette épreuve.

Je me concentre sur ce que j'ai à faire en n'accordant pas trop d'importance à ce qui se passe autour de moi.

C'est juste de l'anxiété.

J'utilise le moyen:

RESPIRE profondément.

J'ai des outils pour m'aider.

Autre : _____

La méditation en pleine conscience pour les pensées

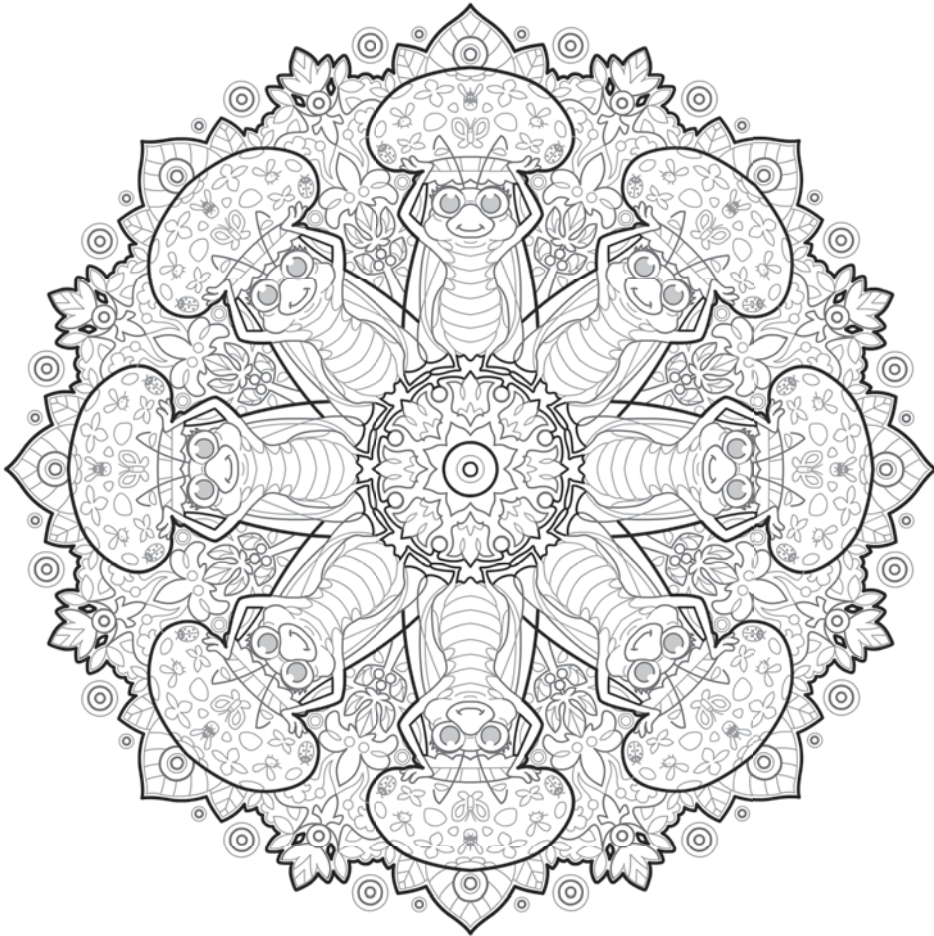
Cette forme de méditation permet de s'entraîner à observer les pensées de façon ouverte et curieuse, avec un certain détachement. Puisque la méditation en pleine conscience a déjà été abordée dans ce chapitre, nous vous invitons à consulter directement la section d'exercices audio pour les enfants du site Internet de Consultations Psychologiques Spécialisées (CPS), séance 8 : *Faire attention à mes pensées* par Sandrine Deplus.

Le mandala

Mandala est un terme sanskrit (une langue autrefois parlée en Asie du Sud et en Inde) signifiant « cercle », « centre », « unité », « totalité ». Le mandala existe depuis des millénaires sous différentes formes. Celui que nous proposons ici comporte plusieurs motifs organisés à partir d'un point central. Le dessin est généralement composé de formes symétriques placées autour d'un centre porteur d'infini. Il est conçu pour susciter un état de bien-être chez la personne qui le colorie. Le mandala est souvent utilisé en soutien à la méditation ou en art-thérapie.

L'enfant peut choisir les couleurs dont il a envie, ce qui lui permet d'exprimer sa créativité et ses émotions. Il n'est pas nécessaire d'être bon en dessin, puisque le dessin est déjà fait. Il faut colorier en commençant par l'extérieur et se diriger vers le milieu. En se concentrant sur son dessin, l'enfant se dégage l'esprit et, par conséquent, il devient plus calme et détendu.

Le mandala est idéal pour les enfants qui ont besoin d'être « dans l'action » pour relaxer ou pour ceux qui sont moins à l'aise avec les techniques de gestion des pensées. Il est possible de trouver des mandalas sur le Web, en librairie et dans les boutiques de matériel artistique. Celui de la page suivante est disponible sur le site des Éditions du CHU Sainte-Justine.



La lecture

La lecture emporte l'enfant dans un autre univers, lui permettant ainsi d'oublier ses préoccupations. Le but n'est pas de fuir ses pensées, mais de centrer son attention sur autre chose. Dans un contexte anxieux, nous recommandons la lecture de bandes dessinées ou d'autres livres à caractère humoristique ou léger. La légèreté littéraire apaise l'esprit anxieux. À l'opposé, les livres de suspense sont à éviter quand l'enfant traverse une période anxieuse.

Un changement d'endroit ou une activité nécessitant une attention soutenue

Il arrive parfois que l'enfant soit pris dans un tourbillon de pensées envahissantes et récurrentes. C'est le cas lorsque l'anxiété atteint un niveau plus élevé.

Il est alors difficile pour lui de s'en distancier. Il se peut par exemple qu'il vous demande constamment si un orage aura lieu ou à quelle heure vous serez de retour ou encore qu'il soit convaincu d'avoir échoué à son examen ou de ne pas avoir bien réagi avec un ami. Si vous constatez qu'il est difficile de rassurer l'enfant et que les techniques de « défusion » ou autres ne fonctionnent pas, il peut être utile de changer d'endroit ou d'environnement pendant environ une heure (ou plus si nécessaire). Allez magasiner ou marcher (une fois à l'extérieur, jouez à qui trouvera en premier un objet ou un détail dans l'environnement). Rendez-vous au parc ou à la piscine ou faites une activité nouvelle à la maison (cuisiner, bricoler, jeu de société). Idéalement, choisissez une activité qui plaît au jeune. Centrer son attention sur une activité, bouger ou porter attention à des détails dans l'environnement permet généralement d'interrompre le flux incessant des pensées. Encore une fois, le but n'est pas de fuir ses pensées, mais de centrer son attention sur autre chose. Cela permet de revenir au moment présent, un moment qui est agréable et sans danger.

Vous pouvez également encourager l'enfant à trouver un passe-temps qui nécessite une attention soutenue, une activité qui l'oblige à être attentif à ce qui se passe au moment présent pendant au moins cinq minutes. Le tricot, les modèles à coller, la reproduction de modèles, la confection de bijoux et la pratique d'un instrument de musique en sont des exemples. L'important, toutefois, c'est que le passe-temps soit associé à un moment de bien-être et qu'il soit exempt d'une pression de performance.

La recherche de solutions

Derrière la peur se cache souvent l'impression, à tort ou à raison, de ne pas savoir quoi faire ou comment réagir face à une situation donnée. Cet aspect est associé en partie à l'estime de soi (confiance en ses moyens), mais il concerne aussi la capacité à résoudre un problème (fonctionnement cognitif). L'incapacité à réfléchir en situation d'anxiété se produit dans les situations suivantes : le niveau d'anxiété est trop élevé ; le jeune a des difficultés ou des atteintes cognitives, principalement sur le plan des fonctions exécutives (responsables notamment de la planification, de l'organisation et de la régulation des émotions) ; le jeune manque de pratique dans la recherche de solutions.

› Le niveau d'anxiété est trop élevé

Les études en imagerie cérébrale montrent qu'en situation de stress élevé, l'activation du cerveau se concentre dans les zones permettant la fuite du corps. Les zones associées à la réflexion et aux stratégies (en particulier le cortex préfrontal, responsable des fonctions exécutives) sont alors

« bloquées » pour maximiser l'efficacité des autres zones essentielles à la survie. Ce mécanisme est important, puisqu'en situation de danger immédiat, il faut agir vite ! Prendre le temps de réfléchir pourrait être fatal... Ce mécanisme a cependant des conséquences dans la vie de tous les jours chez une personne anxieuse. Par exemple, lors d'un examen, un niveau élevé de stress ou d'anxiété l'empêchera de résoudre les problèmes ou de se rappeler la matière apprise. En revanche, il est important de savoir qu'un niveau de stress plus faible a un effet positif sur les fonctions cognitives. Il permet à la personne de se mobiliser et de maximiser ses ressources. Il existe en quelque sorte un niveau maximal de stress ou d'anxiété à atteindre, après quoi les effets positifs sont inversés. En résumé, un peu de stress est aidant, mais il devient nuisible si son niveau est trop élevé. Que faire alors ?

- Attendre que le niveau d'anxiété diminue avant de faire des tâches exigeantes sur le plan cognitif.

Les techniques de gestion de l'anxiété présentées dans ce guide peuvent être très utiles pour faire redescendre le niveau d'anxiété. Par exemple, avant un exposé oral ou un examen, l'enfant peut faire des respirations diaphragmatiques, aller courir ou pratiquer la « défusion » de ses pensées.

- Créer un aide-mémoire détaillant les étapes à faire (sur papier ou à l'aide du téléphone intelligent).

Il est alors possible de le consulter pour se rappeler ce qu'il faut faire.

- Pratiquer ou revoir les tâches dans sa mémoire avant leur exécution. La répétition d'une même tâche (exposé oral, problème de mathématiques, etc.) entraîne une plus grande assurance (ce qui diminue l'anxiété) et laisse davantage de traces dans le cerveau que si la tâche n'a jamais été pratiquée ou qu'elle a été mémorisée une seule fois. Le risque d'interférence (par ex. : mélange entre deux notions ou deux matières similaires) est donc moindre, même en situation de stress. En effet, il vaut mieux apprendre par cœur une matière pendant plusieurs jours plutôt qu'une seule fois la veille d'un examen, surtout pour une personne de nature anxieuse. De la même façon, l'enfant qui maîtrise la matière ou qui a de l'intérêt pour le thème choisi aura plus de facilité à faire un exposé oral sans être hyperconscient de lui-même et des autres.

- Préparer le cerveau au stress par une exposition graduelle.

Les études montrent que l'exposition graduelle à un stress pendant l'apprentissage d'une tâche ou la pratique de celle-ci permet au cerveau de réagir moins fortement lorsqu'il est exposé à la situation anxiogène.

Par exemple, si un enfant a peur des exposés oraux, il peut s'exercer à pratiquer par étapes à faire face à cette situation. Il s'imagine tout d'abord en train de faire son exposé. Puis, il se filme et se regarde. Il s'exerce ensuite devant un petit auditoire familial et, finalement, si cela est possible, devant un petit auditoire incluant des personnes moins familières. Son cerveau aura ainsi appris la tâche en situation de stress relatif. L'enfant sera alors mieux préparé et moins réactif lors du vrai exposé. Vous trouverez plus d'information sur les techniques d'exposition dans la section sur les outils pour modifier le comportement.

› **Le jeune a des difficultés ou des atteintes cognitives, principalement sur le plan des fonctions exécutives**

Le cerveau, plus spécifiquement la zone associée aux fonctions exécutives (cortex préfrontal), a un rôle important à jouer dans la gestion et la résolution des problèmes. Les fonctions exécutives sont souvent comparées à un chef d'orchestre dirigeant l'ensemble des musiciens. Il indique à quel moment commencer ; il donne le rythme ; il s'adapte sans cesse à ce qui se déroule devant lui ; il dirige les solistes ; et il donne le signal de la fin. Chez l'enfant, cette partie du cerveau est ainsi responsable de décrire un problème ou de le cerner, d'élaborer un plan et de l'exécuter, de résister aux distractions, de contenir ses émotions, de s'adapter avec souplesse aux changements et d'évaluer les effets de ses propres pensées et actions.

Le mauvais fonctionnement de cette zone du cerveau a un impact sur la vie scolaire et sociale de l'enfant et sur son autonomie au quotidien. L'enfant peut par exemple avoir de la difficulté à planifier ses travaux scolaires (tenir un agenda, préparer son sac d'école, penser à faire signer une autorisation parentale, décider par quelle matière commencer son étude, prévoir un temps suffisant pour les tâches, poursuivre sa tâche malgré les distractions, etc.). La gestion de l'imprévu est aussi un défi pour cet enfant (changement d'enseignant et/ou de méthode de travail, annulation d'une activité prévue, manifestation de colère ou de tristesse chez l'autre ou chez lui, etc.).

L'anxiété intervient alors de deux façons :

1. Puisque le cerveau régule moins bien les émotions, il est plus difficile pour l'enfant de gérer le stress et l'anxiété.
2. Puisqu'il est exposé à des difficultés dans son fonctionnement scolaire, social et dans la vie quotidienne, l'enfant en vient à craindre ces situations. Il devient anxieux parce qu'il a peur de ne pas réussir ou de ne pas bien réagir.

Les enfants présentant un trouble d'apprentissage, un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité, de l'autisme et d'autres formes d'atteintes cérébrales acquises ou de naissance sont particulièrement à risque de présenter des difficultés sur le plan des fonctions exécutives. Que faire alors ?

- Si vous croyez que votre enfant a des difficultés à ce niveau, consultez un spécialiste pour une évaluation en neuropsychologie.

Un neuropsychologue est un professionnel qui se spécialise dans l'évaluation des fonctions cognitives. À l'aide de tests psychométriques et de questionnaires, il évalue, entre autres, comment l'enfant résout les tâches verbales et non verbales, comment il apprend et comment il se concentre. Il utilise les résultats obtenus pour établir un portrait du fonctionnement cognitif du jeune, incluant ses forces et ses difficultés. Sur la base de ce profil cognitif, il formule des recommandations adaptées qui permettront à l'enfant d'accéder davantage à son potentiel. Si le neuropsychologue détecte un problème au niveau des fonctions exécutives, il peut faire des recommandations pratiques, incluant la mise en place de moyens compensatoires (outils et applications pour l'aider à s'organiser, méthodes de travail, moyens pour maximiser l'attention, etc.).

- Exercez l'enfant à se montrer moins impulsif ou distrait par son entourage. Consultez la section des exercices audio pour les enfants du site Internet Consultations Psychologiques Spécialisées (CPS) : séance 6 (*M'empêcher de faire ce que j'ai envie de faire*) et séance 7 (*Jouer avec mon attention*).
- Faites l'entraînement « Pour une tête musclée ! » (voir ci-après).

› **Le jeune manque de pratique dans la recherche de solutions**

L'enfant apprend par l'expérimentation. Il doit pouvoir s'exercer à régler de petits problèmes de la vie quotidienne, participer à la recherche de solutions et avoir des responsabilités adaptées à son âge. L'enfant anxieux a tendance à éviter les situations problématiques ou à s'effacer pour laisser la place à un autre. Il doute en effet de sa capacité à gérer le problème ou cherche à éviter les émotions fortes. Son entourage, le sentant pris au dépourvu, a alors tendance à résoudre le problème pour lui, ce qui confirme au jeune qu'il n'est pas capable de le faire par lui-même et limite les occasions de pratique. Sur le moment, l'enfant et ses proches sont soulagés, mais la prochaine situation problématique risque de provoquer un niveau d'anxiété encore plus élevé. Nous voici alors dans un cercle vicieux : moins l'enfant s'exerce, plus il se sent incompetent et anxieux. Et plus il se sent incompetent et anxieux, moins il prend de risques. Que faire alors ?

- Amenez l'enfant à réfléchir et à résoudre des problèmes au quotidien en évitant de répondre pour lui ou de trouver toutes les solutions à sa place.

Posez des questions telles que : « Que crois-tu que tu devrais faire ? », « Qu'en penses-tu ? », « Par quoi faut-il commencer d'après toi ? » Important : il faut tolérer que l'enfant ne sache pas quoi faire au début. Aidez-le en lui faisant des suggestions et diminuez progressivement l'aide apportée. Nous recommandons de pratiquer d'abord dans des situations non anxiogènes.

- Encouragez l'enfant à participer aux décisions familiales, notamment concernant les tâches et les responsabilités de chacun.

Il peut par exemple donner son opinion sur la tâche qu'il aimerait exécuter (passer le balai, vider le lave-vaisselle, etc.). Une fois la responsabilité établie, il est important de s'assurer que l'enfant respecte son engagement. Il devra tôt ou tard faire face à des imprévus ou à des problèmes et devra s'entraîner à les régler.

- Faites l'entraînement « Pour une tête musclée ! » (voir ci-après).



En résumé

L'enfant peut éprouver de la difficulté à trouver des solutions en raison d'un niveau trop élevé d'anxiété, de difficultés cognitives ou par manque de pratique. Nous vous proposons dans les pages qui suivent cinq moyens pour entraîner et stimuler le cerveau de l'enfant. Nous les avons intitulés : « Pour une tête musclée ! » pour illustrer la capacité du cerveau à se développer et à faire de nouveaux apprentissages. Nous vous recommandons de les mettre d'abord en pratique dans des situations non anxiogènes.



Voici des
exercices pour
avoir une
tête musclée!



5 points à pratiquer pour être mieux outillé pour trouver des solutions

1 Résoudre des problèmes

Il est possible d'entraîner l'enfant à résoudre des problèmes de la vie quotidienne et, éventuellement, des problèmes plus complexes. L'enfant doit d'abord être accompagné d'un adulte afin de bien comprendre les étapes.

▶ Trouver le problème

Décrire la situation qui pose problème de la façon la plus objective possible, c'est-à-dire en se basant sur des faits observables et non sur des interprétations (par ex. : mon ami ne veut pas me remettre mon jeu, je ne veux pas faire le ménage de ma chambre, j'ai perdu un livre scolaire, etc.).

▶ Déterminer ce que je peux faire

Trouver toutes les solutions possibles, même les plus farfelues ! À cette étape-ci, l'enfant peut laisser aller sa créativité et sa flexibilité sans craindre le jugement. C'est ce qu'on appelle un remue-méninges. C'est souvent à partir d'idées loufoques que les solutions non envisagées surgissent. Cette étape permet de prendre un certain recul face à la situation problématique.

▶ Énumérer les avantages et les inconvénients des diverses solutions

Énumérer par écrit les avantages et les inconvénients de chacune des solutions proposées.

Cette étape permet d'envisager une nouvelle solution ou de constater qu'une solution qui ne nous disait rien au départ est la mieux adaptée à la situation.

▶ Sélectionner la meilleure solution

Faire un choix éclairé en tenant compte des avantages et des inconvénients de chacune des solutions proposées.

► **Mettre en pratique la solution choisie**

Plusieurs enfants anxieux ont de la difficulté à faire des choix, car ils craignent de ne pas prendre la bonne décision. Ils ont de la difficulté à passer à l'action. Cette procédure les aide en ce sens. Il est important que le parent appuie le jeune dans la direction choisie afin de l'aider à assumer sa décision.

► **Évaluer si la solution fonctionne ou non**

Il arrive que la solution choisie ne fonctionne pas (retourner à l'étape 3 sur les avantages et les inconvénients) ou qu'elle nécessite des ajustements. Le fait de reprendre une étape ne doit pas être perçu comme un échec, mais comme une partie intégrante du processus.

L'histoire du commandant Piché illustre bien l'importance de choisir une solution et de passer à l'action. Ce pilote a réussi à faire atterrir son appareil malgré des problèmes techniques importants. Lorsque les journalistes l'ont questionné sur son exploit, il a répondu que son père lui avait appris à prendre une décision et à passer à l'action, puis à revoir cette décision afin de la maintenir ou de la changer. Dans ce cas-ci, il n'a pas eu le temps de faire tout le processus, car la situation exigeait une réaction rapide. Cette façon de procéder permet toutefois de diminuer l'anxiété. Le choix d'une décision n'est pas nécessairement irrévocable.

2 **Faire face à une situation problématique**

Puisque plusieurs peurs ou craintes résultent de l'impression de ne pas savoir quoi faire ou comment réagir dans une situation précise, il est recommandé de questionner le jeune sur ce qu'il anticipe lorsque cela est possible.

Parfois, une solution simple permet de résoudre le blocage. Par exemple, un jeune peut s'empêcher de voir ses amis parce qu'il doit prendre l'autobus de la ville pour les rejoindre. Il craint de prendre l'autobus, car il ne sait pas à quel arrêt descendre, à quel endroit mettre l'argent ou de quelle façon présenter sa carte de transport, quoi faire s'il rencontre un problème (où et comment appeler, à qui demander de l'aide), quoi répondre si un inconnu lui parle, etc. Les raisons d'un refus ou d'une crainte semblent souvent anodines pour l'adulte, mais il faut se rappeler que le jeune en est à ses premières expériences. Lorsqu'on a une nature anxieuse, la vie est une série de problèmes à prévenir ou à régler ! Si le jeune ne sait pas ce qui le bloque ou qu'il ne veut pas en parler, vous pouvez lui proposer

diverses raisons. Vous pouvez même lui raconter une situation que vous avez vous-même vécue et lors de laquelle vous ne saviez pas comment réagir. Cela facilite l'échange et l'établissement d'un lien de confiance.

Quelle que soit la situation problématique, vous pouvez aider le jeune en cherchant des solutions avec lui. Encore une fois, il faut éviter de tout lui dicter, sans quoi il n'apprendra pas à se débrouiller seul. Amenez-le à trouver des idées ou des solutions en l'encadrant dans sa démarche et en approuvant sa décision. **Évitez simplement les extrêmes, soit de laisser le jeune se débrouiller complètement seul ou de tout faire à sa place.**

Lorsque le jeune sera exposé à la situation qu'il craint, il est possible que l'anxiété lui fasse oublier ce qu'il a prévu ou convenu avec vous. L'enfant peut écrire et garder sur lui un aide-mémoire pour savoir quoi faire en cas de problème (par ex. : qui appeler, où aller, quoi faire par étapes). Il peut aussi avoir avec lui des photos qui l'aident à se repérer (par ex. : photo de l'arrêt d'autobus où il doit descendre).

3 Agir en contexte social

Plusieurs jeunes affirment ne pas se sentir à l'aise en contexte social. Ils se sentent démunis lorsqu'ils doivent échanger avec autrui. La ligne est souvent mince entre la timidité et l'anxiété sociale. D'autres ne ressentent pas la gêne : ils sont plutôt directs, voire intrusifs, ou prennent beaucoup de place en contexte social. Leurs interactions ne sont pas toujours adaptées non plus.

Pour aider l'enfant à développer ses habiletés sociales, il faut lui enseigner quelques notions de base. Outillé, l'enfant gagnera en confiance et sera mieux préparé à interagir en société. Avec une rétroaction positive, il améliorera peu à peu ses compétences et vivra des expériences sociales enrichissantes.

► **Voici quelques habiletés de base à enseigner à l'enfant :**

› **Regarder son interlocuteur dans les yeux**

Regarder l'autre dans les yeux permet de lui signifier sa disposition à l'écouter ou à interagir avec lui. C'est aussi un moyen de lui témoigner de l'intérêt et du respect. Regarder l'autre donne l'occasion d'observer ses expressions faciales et de décoder ses signes non verbaux. L'enfant peut ainsi ajuster le contenu de la conversation et ses propres expressions faciales.

Le contact visuel est particulièrement difficile pour les enfants timides et les anxieux sociaux. Ils ressentent souvent un malaise et se disent intimidés. Plus l'interlocuteur est en position d'autorité (adulte, enseignant, directeur d'école, police), plus l'inconfort est grand. Le contact visuel avec des personnes non familières représente également un défi pour ces jeunes.

Pour que le jeune s'exerce à regarder dans les yeux, il vaut mieux débiter avec des enfants plus jeunes que lui ou avec des membres de sa famille. Le temps de fixation peut être augmenté graduellement, tout comme le nombre de personnes. Il est aussi possible de tolérer au départ un regard en direction du nez ou du front. L'enfant peut par ailleurs s'exercer avec un animal de compagnie, surtout s'il s'agit d'un chien, afin de se désensibiliser progressivement.

› **Se présenter et prendre congé d'autrui**

Entrer en contact avec autrui permet d'établir un lien, quelle que soit sa nature. De la même façon, mettre clairement fin à un échange relève de la politesse et permet de clarifier la situation ou le contexte.

- Savoir dire « bonjour » et « au revoir » lors d'un échange fait partie des règles de politesse. Faites en sorte que le jeune s'exerce à se présenter à de nouvelles personnes dans différents contextes (amical, utilitaire, etc.). Par exemple, lors d'une situation sociale où il ne connaît pas l'autre personne, il peut dire : « Bonjour, je m'appelle Camille, et toi ? » Il peut aussi apprendre différentes phrases clés qu'il pourra utiliser pour prendre congé en fonction du contexte. Par exemple : « Je dois y aller, au revoir ; Merci, à la prochaine ; Veux-tu qu'on se revoie à l'heure du dîner ? ; À plus tard. »
- La distance physique à maintenir avec son interlocuteur doit être enseignée à l'enfant. Il doit respecter la bulle de l'autre, mais se tenir assez près pour que ce dernier puisse bien l'entendre.
- La façon de parler, c'est-à-dire avec un bon débit (pas trop rapide ni trop lent) et une bonne intensité (assez fort, mais sans crier) doit aussi être enseignée à l'enfant.

› **S'intéresser à l'autre, poser des questions et alimenter la conversation**

Une fois le contact établi, il faut apprendre à maintenir l'échange. L'échange peut être utilitaire (par ex. : avec un vendeur, un serveur, etc.) ou avoir un but social. Dans le dernier cas, il permet de se découvrir des points communs, de partager un moment agréable, de juger de son intérêt pour l'autre et de son désir de le revoir ou non.

- On peut enseigner à l'enfant comment s'intéresser à l'autre en posant des questions. Il existe deux types de questions. Les questions fermées (« Quel âge as-tu ? Aimes-tu ce jeu ? ») impliquent une réponse simple, généralement « oui » ou « non ». Les questions ouvertes (« Quels sont tes sports préférés ? Que vas-tu faire pendant les vacances ? ») exigent une réponse plus élaborée. Elles sont donc à privilégier pour maintenir l'échange. L'enfant anxieux peut préparer des questions à poser et s'exercer. Pour s'exposer graduellement, l'enfant peut d'abord cibler un jeune qui est reconnu pour parler beaucoup. Ce sera plus facile pour lui, puisque l'autre remplira les temps morts !
- Il est bon d'enseigner à l'enfant les sujets d'intérêt général selon l'âge. Par exemple, les sujets ou les thèmes populaires chez les jeunes sont les sports (pratiqués et professionnels), le cinéma (films et acteurs), la musique (intérêt personnel et musique du moment), les jeux divers (préférences) et l'école (matière préférée, thème du devoir à faire). Le jeune doit également apprendre à diversifier ses sujets de conversation.
- On peut enseigner à l'enfant à complimenter, car les compliments sont un bon moyen d'entrer en contact avec l'autre ou de favoriser un échange. Il est nécessaire de doser les compliments, c'est-à-dire ne pas en faire trop, sans quoi le compliment perd de sa crédibilité et de sa valeur.
- Utiliser l'humour pour dédramatiser est un autre moyen que l'enfant doit connaître. À travers l'humour, il est possible de se sortir d'une situation où on a eu l'air ridicule ou encore où on a commis une erreur. L'autodérision est en effet très utile dans ce genre de situation. Si l'enfant trébuche devant les autres, par exemple, il peut dire : « Oh, j'ai oublié de mettre ma cape de Superman ! ou « Je m'exerce pour mon cours *Comment avoir l'air ridicule* ». L'humour plaît à tout le monde, enfants comme adultes. Pour s'exercer, l'enfant peut apprendre des blagues par cœur ou écouter des comédies pour s'inspirer. L'idéal est de pratiquer l'humour au quotidien.

› **Écouter l'autre et respecter le tour de parole**

Pour éviter que l'interlocuteur ne se sente en plein interrogatoire, il faut enseigner à l'enfant à réagir aux propos de l'autre en les commentant. Il faut également lui apprendre à faire des pauses pour permettre à l'autre de prendre la parole. Sinon, l'interlocuteur risque de perdre l'intérêt pour la discussion.

- Écouter la réponse de l'autre avant de répondre ou d'enchaîner la conversation doit être montré à l'enfant. Par exemple, si l'interlocuteur répond qu'il aime les jeux vidéo, le jeune peut enchaîner en disant qu'il aime lui aussi ce type de jeu, puis demander à l'autre quel est son jeu vidéo préféré. Il est aussi possible de réagir aux propos de l'autre de façon non verbale, notamment en souriant, en riant ou en hochant la tête. Cela permet au jeune de montrer son intérêt sans avoir à parler, ce qui facilite l'échange s'il est timide. L'important, c'est d'être présent dans l'échange en respectant sa propre nature (introverti ou extraverti).
- Enseigner le tour de rôle à l'enfant est primordial. Il n'est pas facile de prendre sa place dans une conversation et de savoir quand alterner le tour de parole. Les jeux de société et les autres jeux basés sur le tour de rôle favorisent cet apprentissage. Il faut aussi enseigner à l'enfant les signes associés à une pause chez l'autre (par ex. : l'autre personne arrête de parler, elle nous regarde avec un peu plus d'intensité pour signifier qu'elle veut maintenant connaître notre réponse). L'enfant doit aussi porter attention aux signes de désintérêt (par ex. : l'autre personne regarde ailleurs ou ne réagit pas) ou à l'envie de parler de son interlocuteur (par ex. : il ouvre la bouche).

› Réagir à la peine ou aux problèmes d'autrui

Certains jeunes craignent les situations impliquant de fortes émotions. Ils n'aiment pas ressentir cette forme d'émotion ou ne savent pas comment y faire face chez l'autre.

- Il faut enseigner à l'enfant comment aborder une personne qui exprime du désarroi ou de la peine. Pour approcher cette personne, le jeune doit simplement lui faire comprendre qu'il a remarqué qu'elle n'allait pas bien et qu'il s'intéresse à ce qui lui cause du souci. Il peut poser des questions simples pour établir ce contact : « Tu sembles avoir de la peine ; Tu sembles préoccupée ; Y a-t-il un problème ? Qu'est-ce qui se passe ? » Il doit ensuite attendre sa réponse. Si cette personne semble réticente à parler de ce qui la préoccupe, le jeune peut lui dire qu'il est disponible si jamais elle a besoin de lui. Si elle est disposée à parler, il doit simplement l'écouter.
- Il est aussi bon d'enseigner à l'enfant comment accompagner une personne dans une situation problématique sans tout prendre sur ses épaules. L'important, c'est d'être présent à ce que l'autre dit en essayant de ne pas porter de jugement et de ne pas chercher

immédiatement une solution. Il faut d'abord écouter, sans trop parler. On peut manifester sa présence et son empathie en disant par exemple : « Je comprends, ce n'est pas une situation facile : c'est normal d'avoir de la peine ». Si la situation ou le problème apparaît soluble, le jeune peut faire des suggestions ou chercher des solutions avec l'autre. En revanche, si le problème semble important ou insoluble, il doit demander à l'autre personne si elle sait quoi faire ou à qui en parler. Si elle ne le sait pas, il peut lui suggérer d'aller voir un adulte de confiance (parent, enseignant, psychologue, éducateur) ou de recourir à une ressource anonyme (par ex. : Tel-jeunes). Au besoin, le jeune peut lui-même demander conseil à un adulte de confiance pour savoir comment réagir face à la détresse de l'autre.

Ces différentes habiletés peuvent d'abord être pratiquées avec vous ou à l'aide de jeux de rôle (poupée, marionnette, figurine ou autre). Il est sécurisant pour l'enfant de s'exercer avec une personne de confiance avant de le faire avec des personnes moins familières. Il est recommandé de s'entendre avec lui sur un code visuel de rappel associé à chaque habileté. Par exemple, pour rappeler à l'enfant de regarder son interlocuteur dans les yeux, vous pouvez convenir de placer deux doigts devant vos yeux. Ce rappel discret vous permet d'éviter de nommer la difficulté devant les autres. En effet, même si l'intention est de justifier ou d'excuser la difficulté de l'enfant, en parler à voix haute peut lui donner l'impression qu'il n'est pas capable de la surmonter et, ainsi, exacerber le problème. N'oubliez pas que l'enfant est en apprentissage et qu'il a besoin de votre encouragement et de votre soutien. N'hésitez pas à lui sourire ou à lui manifester votre fierté devant ses efforts⁸.

4 Organiser ses tâches

Certains enfants cumulent dans leur tête tout ce qu'ils doivent faire et en ressassent sans arrêt la liste. Parfois, l'enfant a de nombreuses tâches à réaliser et il ne sait pas comment les organiser ou les prioriser. Il peut alors avoir l'impression qu'il y a plusieurs ours en même temps autour de lui ! Dans les deux cas, ces situations génèrent de l'anxiété, d'autant plus que la notion de temps est souvent altérée en présence d'anxiété. L'idéal est de se libérer l'esprit en organisant les tâches à accomplir.

8. Laganière, J. et coll. *Le Club des Super Amis : Programme d'intervention visant l'amélioration des habiletés sociales de l'enfant*. CRME, 2010.

- › L'organisation des tâches se définit comme l'action de structurer par étapes une tâche ou des tâches à réaliser dans un échéancier. Vous pouvez apprendre à l'enfant à faire une liste de ce qu'il doit faire en indiquant le niveau de priorité de chaque tâche. Il peut ensuite placer les tâches en ordre d'exécution selon un temps précis. Attention toutefois à ce que cette structure ne devienne pas trop rigide, car il se sentira démuni s'il lui est impossible de l'appliquer. Il est utile de prévoir à la fin de chaque journée une période « libre » où l'enfant décidera à la dernière minute de ce qu'il fera. Il apprendra ainsi à être plus flexible et à apprivoiser l'imprévu. Nous recommandons d'accompagner l'enfant les premières fois, mais de le laisser faire les choses par lui-même dès que possible (avec un certain encadrement). Il existe plusieurs fonctions à même le téléphone intelligent (agenda, alarme de temps et de rappel) ainsi que des applications mobiles facilitant l'organisation des tâches ou de l'horaire. Les jeunes sont souvent attirés par ces outils et ils ont généralement de la facilité à les utiliser.
- › Comme nous l'avons mentionné auparavant, donner des tâches et des responsabilités quotidiennes à l'enfant l'aide à apprendre à s'organiser. L'idéal est de le laisser faire un horaire de ses tâches ou de le faire participer à la prise de décision et la mise en application.

5 Faire preuve de flexibilité cognitive

La flexibilité cognitive relève des fonctions exécutives décrites précédemment. Elle désigne la capacité de passer d'une tâche cognitive à une autre ou d'un comportement à un autre en fonction des exigences et de réfléchir à plusieurs possibilités pour résoudre un problème à un moment donné. Tout ce qui touche la **créativité**, **l'ouverture d'esprit** et la **curiosité** favorise la flexibilité mentale. Et cette flexibilité est associée à une bonne santé psychologique. Elle permet d'envisager d'autres possibilités ou solutions à un problème. La flexibilité permet également au jeune anxieux de mieux tolérer l'imprévu.

► Pour favoriser cette flexibilité chez l'enfant, encouragez les activités suivantes :

- › Après avoir joué plusieurs fois à un jeu de société selon des règles précises, changez une règle du jeu.
- › Après avoir encouragé l'enfant à participer à la résolution d'un problème, demandez-lui de trouver d'autres idées de solution (commencez par

une de plus). Par exemple, que peut-on utiliser pour brasser la soupe dans le chaudron ? Si l'enfant répond une cuillère de bois, demandez-lui de trouver d'autres idées (louche, cuillère à soupe, fouet, etc.).

- › Faites de petits changements dans la routine quotidienne (manger le dessert après les devoirs, retarder l'heure du départ de 5 minutes, etc.). Allez-y très progressivement avec les enfants qui n'aiment pas du tout les changements.
- › Regardez des photos d'autres pays ou, si possible, voyagez. Discutez avec l'enfant des différences observées sur le plan de l'architecture, des modes de vie, du régime alimentaire, du style vestimentaire, du climat, de la langue et des mœurs. Favorisez une attitude d'ouverture, sans jugement.
- › Partez en excursion à la campagne (si vous habitez en ville) ou en ville (si vous habitez à la campagne). Encore une fois, profitez-en pour discuter avec le jeune des différences observées par rapport à votre milieu de vie habituel. Imaginez le style de vie des personnes qui y habitent.
- › Portez attention à votre environnement (fleurs, arbres, animaux, etc.) et aux changements qui s'y produisent (par ex. : changement de couleur des feuilles à l'automne).
- › Changez de sorte d'ustensile pour manger (baguettes chinoises, pinces). Vous pouvez associer chaque sorte d'ustensile à un numéro et demander à chaque membre de la famille d'utiliser l'ustensile associé au numéro qu'il a pigé.
- › Faites des muffins ou des biscuits en changeant chaque fois un ingrédient (fruits, noix, chocolat). Demandez à chaque membre de la famille s'il constate une différence et ce qu'il en pense.
- › Encouragez la lecture sous toutes ses formes. Cette activité favorise en effet l'ouverture sur le monde extérieur.
- › Encouragez l'écoute de films ou d'émissions sur des thèmes variés ou dont les personnages trouvent des solutions à leurs problèmes.
- › Faites des jeux de société qui exigent de trouver des solutions.
- › Amusez-vous dans des labyrinthes réels (champ de maïs) ou sur papier.



Outils pour apaiser le cœur

Dans le conte, la bulle bleue protectrice de la tablette techno représente les techniques pour apaiser le cœur.

La bulle protège des intempéries extérieures et apporte la paix intérieure. Tout rebondit sur elle. Il pleut ? Les gouttes tombent sur la bulle, mais elles ne mouillent pas ce qu'elle protège. Il vente ? Le vent siffle autour de la bulle, mais il ne pénètre pas à l'intérieur. La bulle est un objet réel ou imaginaire qui aide l'enfant à se sentir mieux. Il devient alors plus facile pour lui d'approivoiser ses émotions et ses sensations de peur. Il peut utiliser les outils pour apaiser son cœur quand il anticipe une situation anxiogène, quand il doit s'exposer à sa peur ou quand il a besoin de réconfort dans les moments difficiles.

Cet apprentissage est important, puisqu'il permet à l'enfant de mieux tolérer ses émotions et de contrôler son impulsivité. L'enfant anxieux a de la difficulté à se rassurer par lui-même et a souvent besoin de l'adulte pour se sécuriser. Et plus l'enfant a besoin de l'adulte pour se sécuriser, moins il développe la confiance intérieure en ses propres capacités. Pour permettre une transition en douceur, un objet concret (par ex. : peluche) peut être nécessaire. Idéalement, l'enfant devrait peu à peu être capable de se rassurer par lui-même sans avoir besoin d'un objet extérieur à lui. Pour l'aider, vous pouvez lui rappeler que son objet l'aide, mais que c'est quand même lui qui affronte sa peur. Il peut progressivement décider de laisser son objet à la maison, dans un endroit précieux, mais de l'apporter à l'intérieur de lui, dans son cœur.

Les outils proposés pour apaiser le cœur regroupent l'utilisation d'objets concrets et des actions à faire ou à imaginer.

Les aides-courage

La notion d'aide-courage fait référence au soutien apporté pour affronter sa peur. Ce soutien peut prendre la forme d'un objet qui accompagne l'enfant dans les moments difficiles, mais aussi à travers son imaginaire. En fait, il **suffit de croire au pouvoir de son aide-courage pour qu'il soit efficace.**

Voici quelques formes d'aides-courage :

› La visualisation d'un lieu sûr

Il s'agit d'un endroit où l'enfant se sent bien et en sécurité. L'enfant peut choisir un endroit qu'il connaît ou en imaginer un. Dans les moments plus difficiles, il peut s'y réfugier en imagination.

› **Armure, épée, héros**

L'enfant imagine qu'il porte une armure qui le protège et qu'il peut faire apparaître au besoin. L'épée imaginaire peut lui servir à chasser un monstre ou une peur. L'identification à un héros (et à ses pouvoirs) permet aussi à l'enfant de faire face à sa peur.

› **Pulvérisateur**

L'enfant peut utiliser un pulvérisateur (sans eau) pour chasser les fantômes sous le lit, dans les garde-robes ou pour toute autre peur. Il est alors actif dans son exposition à ses peurs. Il est possible de faire le geste d'actionner le vaporisateur sans avoir la bouteille en main ou même d'imaginer faire le geste.

› **Capteur de rêves**

Il s'agit d'un mobile que l'on suspend près du lit pour chasser les mauvais rêves. Vous pouvez le fabriquer ou l'acheter dans une boutique d'artisanat. Il est composé de plumes en raison de son origine amérindienne. Tout objet que vous décidez de désigner pour chasser les mauvais rêves est également valable.

› **Bulle rebondissante ou enveloppante**

L'enfant imagine une bulle de protection autour de lui. Il peut lui donner la couleur de son choix, mais le bleu convient particulièrement bien à la détente et au calme. Cette bulle peut l'accompagner partout. Pour illustrer son effet, placez un casque sur la tête de l'enfant et lancez une petite balle dessus. Vous pouvez faire le parallèle avec le casque de l'astronaute, qui le protège des astéroïdes. Montrez-lui que les choses rebondissent sur le casque et qu'il protège bien des coups et des chocs. Il peut en être ainsi des mots qu'il entend et qui le blessent... La bulle peut l'aider à affronter ses peurs ou à s'isoler en cas de « tempête » émotive.

› **Pierre ou petit objet symbolique**

L'enfant choisit un petit caillou qu'il aime. Vous pouvez aussi acheter une pierre polie au magasin. Il peut la personnaliser avec un crayon à encre indélébile (mettre ses initiales, dessiner un cœur ou un autre symbole). La pierre symbolise quelque chose de résistant, de fort et de puissant. Elle l'accompagne lorsqu'il doit s'exposer à sa peur. Ce caillou devient une « pierre aide-courage ». Les enfants aiment généralement beaucoup ce type d'aide-courage. L'important, c'est de lui donner un sens et d'y croire.

Les aides-réconfort

La notion d'aide-réconfort fait référence au soutien apporté pour se rassurer dans les moments difficiles.

› Parler à un proche

Il est très apaisant de se sentir écouté et compris par un proche. Il faut toutefois éviter que l'enfant développe l'automatisme de se tourner vers un proche dès que des émotions fortes sont présentes. D'une part, l'enfant n'apprend pas à apprivoiser ses émotions et à tolérer l'anxiété et, d'autre part, l'interlocuteur peut se sentir envahi par l'intensité des émotions et trouver cela lourd à supporter, surtout à répétition. Encouragez l'enfant à attendre un peu que la tempête passe avant de se tourner vers un proche.

› Câlin d'un animal (réel ou imaginaire)

Les bienfaits des animaux de compagnie sont reconnus. En l'absence d'un animal réel, l'enfant peut s'imaginer un animal de compagnie pour apaiser son anxiété. Il existe aussi plusieurs applications d'animaux parlants (ou qui répètent ce que le jeune dit) pour téléphones et tablettes. Elles connaissent un grand succès auprès des enfants.

› Bras enveloppants

Recevoir un câlin par des bras enveloppants est très apaisant et réconfortant. Lorsque l'enfant est seul, il peut imaginer qu'il reçoit un câlin réconfortant de la part d'un adulte ou encore s'entourer lui-même de ses bras (réellement ou en imagination). L'enfant peut ajouter des paroles réconfortantes s'il le veut : « Ça va aller », « Je suis là », etc.

› Se bercer

Le mouvement d'avant-arrière est très apaisant. D'ailleurs, à l'époque, toutes les familles avaient une chaise berçante ! Nous berçons aussi les jeunes enfants pour les calmer et les préparer au sommeil. Toute forme de balancement est valable : l'enfant peut utiliser une chaise berçante ou une balançoire, faire le mouvement sans chaise ou imaginer le mouvement.

› Parler à sa peluche ou à son personnage préféré

Extérioriser sa peur verbalement permet d'en être moins envahi.

› Écrire dans son journal personnel

Extérioriser sa peur par l'écriture est tout aussi valable et apaisant.

La technique de la météo

Les messages véhiculés dans notre société laissent sous-entendre qu'il faudrait toujours se sentir bien et être heureux. Et si nous ne sommes pas heureux, c'est sûrement parce que nous ne nous sommes pas encore procuré ce tout nouveau produit ! Dès qu'une émotion moins agréable se pointe, il faut vite la combattre, la nier ou la fuir. Les études montrent pourtant que l'humeur et l'état émotionnel fluctuent au cours d'une même journée et que cela est tout à fait normal. Ce qui diffère d'un individu à l'autre, toutefois, c'est la façon de réagir à ces émotions. L'idéal, selon l'approche de la pleine conscience, est d'accueillir et d'accepter les émotions qui nous visitent sans paniquer, mais sans s'y agripper non plus, comme on doit le faire avec les pensées.



La technique de la météo d'Eline Snel est utile pour aider l'enfant à prendre conscience de ses émotions et à prendre l'habitude d'éprouver des émotions désagréables. L'idée est de faire un parallèle entre la météo qu'il fait à l'extérieur et celle qu'il fait à l'intérieur de soi. Il fait soleil : je me sens bien. Il y a des nuages : je suis un peu inquiet ou de mauvaise humeur. Il y a un orage : je suis en colère ou très inquiet. Une fois que le constat de la météo est fait, on l'accepte, tout simplement ! Le bilan météo peut être différent si on le refait

à un autre moment. Avec le temps, l'enfant comprend que sa météo interne change régulièrement, tout comme la météo extérieure. Il craint moins les tempêtes, car il sait qu'elles finissent par passer. Que tout finit par passer. Vous pouvez demander à l'enfant anxieux de décrire sa météo intérieure à divers moments : quand il est anxieux, mais aussi quand il semble calme ou, du moins, plus calme. Il verra ainsi que l'intensité varie. Cela lui permet de prendre une certaine distance par rapport à ses émotions, de moins s'y identifier.

Vous pouvez utiliser l'image du photographe pour enseigner la technique à l'enfant. Comme il peut prendre une photo du ciel pour illustrer la météo, il peut « photographier » sa météo intérieure pour savoir comment il se sent en ce moment.



La météo intérieure

« Assieds-toi confortablement. Ferme complètement les yeux ou ferme-les presque entièrement, comme tu préfères. Prends tranquillement le temps de découvrir comment tu te sens. Quel temps fait-il à l'intérieur ? Te sens-tu détendu ? Y a-t-il du soleil à l'intérieur ? Ou te sens-tu comme quand il y a des nuages ou qu'il pleut ? Il y a peut-être de l'orage. Qu'est-ce que tu observes ?

Sans réfléchir, tu laisses venir le bulletin du temps qui correspond à ce que tu ressens en ce moment. Et quand tu te rends bien compte de ce que tu ressens maintenant, tu laisses les choses comme elles sont... Tu ne dois pas vouloir ressentir autre chose ou changer ce qui est. Tout comme le temps qu'il fait dehors, tu ne peux pas changer celui qu'il fait à l'intérieur.

Reste un moment auprès de ce que tu ressens.

Tu fais attention, avec gentillesse et curiosité, aux nuages, au ciel clair ou à l'averse qui arrive... Tu ne peux pas changer ton humeur d'un coup. Mais, à un autre moment de la journée, le temps aura changé... Pour l'instant, c'est comme ça. Et c'est bien ainsi. Les sentiments changent, ils changent tout seuls⁹. »



9. Snel, E. *Calme et attentif comme une grenouille*. Montréal : Éditions Transcontinental, 2013.

L'enfant peut aussi dessiner sa météo intérieure. Il est recommandé de faire l'exercice de la météo au moins deux fois par jour pendant deux semaines. L'exercice peut ensuite être intégré dans la routine quotidienne (à table après le repas du soir, au retour de l'école, etc.).

La technique de la météo est intéressante, car elle permet de connaître la perception qu'a l'enfant de son vécu. Certains jeunes auront tendance à dire qu'il y a toujours du soleil tandis que d'autres ressentiront souvent l'orage. L'enfant exprimera peu de nuances s'il a de la difficulté à identifier son vécu, s'il est réticent à le divulguer pour différentes raisons ou s'il se sent envahi par celui-ci. Pour l'aider, nous recommandons de faire l'exercice en même temps que lui. Vous pouvez alors décrire une météo nuancée en donnant un exemple de raison (par ex. : « J'ai un petit nuage, car j'ai été pris dans la circulation, je suis encore un peu stressé »), mais en évitant de donner trop de détails pour ne pas inquiéter l'enfant. Il sera plus enclin à reconnaître des variations dans sa météo en voyant que vous en vivez vous aussi. Vous pouvez également faire remarquer à l'enfant qu'il a probablement un nuage dans son ciel en ce moment lorsque vous êtes témoin d'une situation moins agréable pour lui. Ce commentaire peut être fait en rétroaction (par ex. : « Tout à l'heure, quand tu étais fâché, j'ai senti qu'il y avait un orage dans ta météo intérieure »). L'humour permet aussi de favoriser la reconnaissance des émotions. Par exemple, vous pouvez dire qu'un nuage coquin semble vous suivre aujourd'hui : il n'y avait plus de place assise dans l'autobus, vous avez renversé votre café sur votre pantalon, etc. Cela permet de dédramatiser les petits événements parfois désagréables du quotidien.

Si vous pratiquez la technique en famille ou en groupe, il est important d'insister sur le respect de la météo de chacun. La moquerie, le jugement ou le non-respect n'ont pas leur place.

L'objectif de cette technique est d'apprivoiser les émotions. Cela étant dit, il peut être pertinent et nécessaire d'intervenir à la suite de la divulgation de la météo de votre enfant. S'il révèle la présence d'un nuage gris ou d'une tempête, vous pouvez lui demander s'il veut en parler. Selon sa réponse, il est possible de lui apporter du soutien (« Je comprends, ce n'est pas agréable ») ou de chercher avec lui une solution à son problème. L'important, c'est d'accueillir l'émotion et, idéalement, de le faire avec calme, ouverture et empathie de façon à ce que l'enfant se sente à l'aise de l'exprimer et, au besoin, d'en parler. Vu son implication émotionnelle et affective, cela est très difficile pour le parent ! Il n'est pas facile de rester neutre face au vécu de son enfant et de ne pas se laisser envahir par l'émotion qu'il ressent. Cela est d'autant plus vrai

pour le parent anxieux, qui a tendance à devenir anxieux lorsque son enfant est perturbé. Il peut toutefois s'exercer à demeurer le plus neutre possible en acceptant les fluctuations inévitables de son attitude.

La méditation en pleine conscience pour les émotions

Cette forme de méditation permet de s'entraîner à observer les émotions de façon ouverte et curieuse et à s'en détacher. La méditation en pleine conscience ayant déjà été abordée précédemment, nous vous invitons à consulter directement la section des exercices audio du site Internet de Consultations Psychologiques Spécialisées (CPS), séance 6 : *Consignes pour apprivoiser les p'tits démons*. Nous sommes un peu moins à l'aise avec le terme « petit démon » utilisé dans la séance pour illustrer une émotion dérangeante. En Europe, ce terme a une connotation affectueuse et légère, ce qui n'est pas nécessairement le cas au Québec. Avant d'écouter cette séance, nous vous recommandons d'expliquer le sens de « petit démon » à l'enfant en mettant l'accent sur le côté coquin du mot.

La technique de la « planche de surf » avec visualisation de l'émotion

Il s'agit d'une adaptation de la technique de respiration de la « planche de surf » que nous avons abordée précédemment dans la section sur le corps. Le principe consiste à visualiser l'émotion perturbante (par ex. : la peur) dans la vague qui déferle vers soi. À l'aide de la planche et d'une bonne respiration, la vague est traversée. Cette technique offre un soutien dans les moments difficiles, permettant de passer « au travers » des émotions fortes.

Vous pouvez par exemple dire à l'enfant : « Mets-toi debout. Imagine que tu es sur une planche de surf et qu'une grosse vague se dirige vers toi. Tu peux y apercevoir ton émotion. C'est peut-être Mme Peur, M. Colère ou une autre émotion. Donne-lui l'apparence que tu veux. Prépare-toi à garder ton souffle pour monter sur la vague et surfer dessus. La vague émotion arrive. Prends une grande respiration. Grâce à ta planche, monte sur la vague. Puis, expire pendant que tu redescends avec la vague qui retombe. Tu peux recommencer autant de fois que tu en ressens le besoin. »

Les contes thérapeutiques

Depuis des millénaires, les êtres humains du monde entier se servent des contes pour livrer un message, transmettre des informations et des valeurs, distraire et apaiser les âmes. Le conte thérapeutique vise plus précisément à aider une personne à régler un problème ou à lui apporter une sensation de bien-être. Le psychiatre américain Milton Érickson (1901-1980) a développé et popularisé l'allégorie thérapeutique. Après avoir compris le problème de son patient, il inventait une allégorie qui permettait à ce dernier de voir le problème sous un nouvel angle et de générer une solution de façon inconsciente. Depuis, des intervenants de différents domaines lui ont emboîté le pas. Aujourd'hui, on retrouve plusieurs livres de contes ou d'allégories thérapeutiques. Ceux de Michel Dufour sont intéressants et accessibles pour les jeunes. Pour cet auteur, le but des allégories est d'informer, d'éduquer, de guérir et de faire grandir. Il associe chaque histoire à une problématique particulière : la séparation des parents, le manque d'estime de soi, le deuil, l'adaptation aux changements, etc. Malgré les thématiques variées, les histoires sont toujours construites de la même façon : un problème qui paraît sans issue, une solution (magique ou réaliste) et un mieux-être chez le ou les personnages concernés. C'est à partir de cette formule que s'articule le conte de la luciole. Les enfants, surtout ceux ayant une imagination fertile ou aimant les histoires, apprécient les contes thérapeutiques. L'impact est plus grand lorsque le conte interpelle le lecteur dans sa problématique, que celle-ci soit consciente ou non.

Le rire

De nombreuses études se sont penchées sur les bienfaits du rire, et notamment sur son effet sur le stress et l'anxiété. D'un point de vue physiologique, le rire est avant tout un exercice musculaire pour le visage, les abdominaux et le diaphragme. Il permet également d'augmenter la production d'endorphines et de provoquer par le fait même la détente du corps. Sur le plan psychologique, le rire apaise l'esprit en le libérant de ses préoccupations. Pour toutes ces raisons, des clowns thérapeutiques sont aujourd'hui intégrés au sein du personnel de plusieurs hôpitaux pour enfants. En adoptant une approche humoristique et loufoque, ils parviennent à faire accepter des piqûres ou des traitements aux jeunes ou leur offrent simplement un moment de bien-être dans leur journée. Travailler en collaboration avec eux permet de constater l'impact positif qu'ils ont sur les jeunes anxieux.

N'hésitez donc pas à intégrer le rire dans votre quotidien pour prévenir l'anxiété ou surmonter les périodes de stress.



Une petite pensée...

« Le rire, disait l'autre, c'est comme les essuie-glaces : ça n'arrête pas la pluie, mais ça permet d'avancer ¹⁰. »



Outils pour modifier le comportement

Dans le conte, la luciole reprogramme son radar à l'aide de sa tablette techno. Elle doit procéder une étape à la fois (exposition graduelle à l'objet de sa peur) afin d'éviter les surcharges électriques. Le symbole d'arrêt illustré dans le conte représente l'importance pour le parent de ne pas intervenir à la place de l'enfant, mais plutôt de l'accompagner et de le soutenir pendant l'exposition.

Il existe différentes techniques d'exposition favorisant un changement de comportement chez l'enfant. Cette section vise à expliquer les principes de base associés au processus de la peur et à son maintien, à présenter les techniques d'exposition plus formelles et à vous guider concrètement dans l'accompagnement du jeune. Ces notions reposent principalement sur l'approche cognitivo-comportementale et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

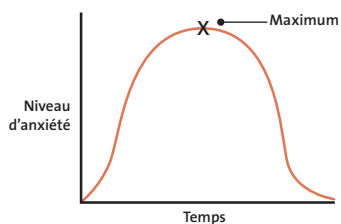
Il est essentiel que le parent et l'intervenant comprennent bien les quatre principes de base suivants et qu'ils les expliquent à l'enfant.

10. Cette citation africaine nous provient de l'humoriste-conteur Boucar Diouf.

4 notions de base liées au processus et au maintien de l'anxiété

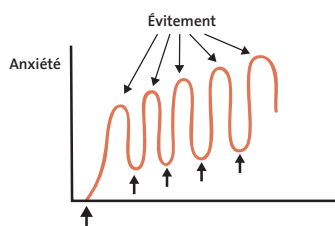
1 L'anxiété monte puis redescend.

Ce principe peut paraître évident, mais la personne en situation d'anxiété est généralement convaincue du contraire. L'anxiété génère une poussée d'adrénaline qui place le corps en situation d'alerte. Physiologiquement, le corps ne peut maintenir cet état indéfiniment. Après avoir atteint un sommet, l'anxiété diminue. En situation de crise, certaines personnes disent éprouver une sensation de folie ou d'irréalité (associée aux crises de panique). Cette sensation est extrêmement dérangement. Elle donne à l'individu l'impression que la folie et la mort sont les seules fins possibles... Il est sécurisant et apaisant de savoir que cette sensation disparaîtra sans qu'il y ait une fin dramatique et de pouvoir se le rappeler en situation de crise.



2 Éviter ce qui fait peur augmente la peur.

Se sauver ou éviter une situation anxiogène procure un soulagement immédiat. Le problème, c'est que cela confirme au cerveau que la situation est vraiment dangereuse, puisqu'une fois que l'individu s'éloigne, la peur « disparaît » ou diminue significativement. Le corps réagira ainsi encore plus fortement lors de la prochaine exposition. Le cerveau nous dit en quelque sorte : « Je t'avais dit de te sauver, mais, puisque tu ne sembles pas l'avoir compris – tu te retrouves encore devant l'objet de ta peur –, je vais t'envoyer davantage d'adrénaline... » La luciole qui s'accroche de plus en plus à son cocon illustre bien ce phénomène.

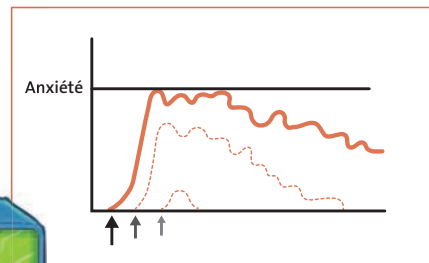


3 S'exposer à la peur est la meilleure façon de la gérer.

Pour briser le cercle vicieux de la peur, il faut s'y exposer. On apprend ainsi à tolérer l'anxiété et les émotions « inconfortables ». On constate que rien de grave ne se produit (test de la réalité) et que l'émotion finit par disparaître. Lors de cette première exposition, il est normal que l'anxiété augmente. Lorsqu'on parvient à tolérer cette anxiété, on constate que son niveau plafonne et qu'il finit par redescendre.

Avec la pratique, une habitude se produit. L'anxiété monte moins haut et redescend plus vite. Le lien de peur avec la situation anxiogène se défait ou diminue en intensité. L'exposition permet également à l'enfant de prendre conscience de sa capacité à affronter ses peurs et de renforcer sa confiance en lui.

L'exposition graduée permet d'entrer progressivement en contact avec le stimulus anxiogène, alors que l'immersion plonge directement la personne dans la situation. Lorsque le contexte le permet, il est préférable de recourir à la technique de l'exposition graduelle, surtout avec les enfants. Il est important que le parent comprenne bien le principe de l'exposition. Celui-ci a en effet naturellement tendance à retirer l'enfant de la situation anxiogène afin de l'apaiser sans délai. Il doit apprendre à accompagner l'enfant et non à fuir sa peur avec lui.



4 Se préparer à avoir peur est aidant.

L'exposition est plus facile lorsqu'on accepte la présence de la peur et qu'on se prépare à sa venue en adoptant une attitude d'ouverture et en imaginant quand, comment et pourquoi elle apparaîtra. La peur est aussi mieux tolérée lorsque l'attention est concentrée sur ce qui est important

pour soi, sur l'activité désirée ou sur le but souhaité. Finalement, lorsqu'on agit malgré la peur, on est souvent agréablement surpris de ce que l'on découvre sur soi et sur les autres. Dans le conte, la luciole part explorer une nouvelle partie de la forêt malgré la présence d'ours. Et elle y fait une belle découverte... des champignons extraordinaires !

Plusieurs techniques permettent à l'enfant de mettre en pratique ces notions et l'aident ainsi à modifier son comportement. Nous vous en présentons ici quelques-unes qui sont applicables dans la vie de tous les jours, et vous proposons des conseils pour accompagner le jeune pendant l'exposition. L'aide d'un professionnel (psychologue) peut cependant être requise, surtout dans les cas plus complexes. Dans le doute, n'hésitez pas à consulter.



Pour mieux affronter sa peur

Voici ce que vous pouvez dire à l'enfant pour lui expliquer l'importance de faire face à sa peur : « Quand tu as peur, c'est comme s'il y avait un ours géant devant toi. Tout ton corps s'affole pour te permettre de prendre la fuite, car c'est effectivement ce qu'il faudrait faire s'il y avait un ours géant devant toi ! Or, en réalité, il s'agit plutôt d'un petit ours¹¹. Nous travaillerons ensemble pour que tu apprennes à ne pas te sauver ou éviter ce qui te fait peur. Tu verras que la taille de l'ombre diminuera peu à peu. Et plus tu t'y exposerai, plus elle diminuera. Je sais que c'est difficile : c'est comme si on te demandait de ne pas réagir devant un ours géant. Il faut garder en tête qu'il s'agit seulement de son ombre. »



11. Il vaut mieux parler d'un petit ours plutôt que de dire qu'il n'y a pas d'ours, car il y a généralement une part de danger réel dans la peur de l'enfant. Ce danger peut être physique (par ex. : maladie, blessure, mort), mais aussi psychologique (par ex. : rejet, humiliation, abandon, punition).

Exposition graduée

L'exposition graduée consiste à s'exposer graduellement à la peur. Elle peut se faire dans la situation réelle (*in vivo*), en imagination ou par la combinaison des deux. L'imagination est souvent utilisée dans les premières phases de l'exposition afin d'appivoiser tout doucement la situation de peur. L'enfant peut par exemple imaginer qu'il parle à son enseignant avant de le faire réellement. Voici une suggestion de procédure pour la mise en place du programme d'exposition graduée ainsi que quelques conseils pratiques pour accompagner le jeune pendant l'exposition.

Procédure

- Expliquer le rationnel de l'exposition
- Fixer un objectif à atteindre
- Diviser l'objectif en plusieurs étapes
- Planifier un calendrier d'exposition et ses modalités

› Expliquer le rationnel de l'exposition

S'exposer à ce qui fait peur est contre-intuitif et, surtout, désagréable. Il est donc important de comprendre pourquoi on doit le faire. Pour les enfants plus jeunes ou incapables de comprendre le rationnel de l'exposition, l'utilisation de renforçateurs est particulièrement utile. Nous y reviendrons un peu plus loin. À l'aide des différentes figures illustrées, expliquez au jeune les quatre notions de base liées au processus et au maintien de l'anxiété vues précédemment (*voir la page 125*). Il est aussi recommandé de les expliquer aux personnes engagées directement ou non dans le programme (fratrie, famille, intervenants concernés, etc.).

› Fixer un objectif à atteindre

Il s'agit ici de déterminer l'habileté ou l'activité que le jeune devra être en mesure de faire à la fin du programme d'exposition (comportement observable et mesurable). Idéalement, l'objectif choisi doit être établi en collaboration avec le jeune. Plus il aura du sens pour lui, plus sa motivation sera grande. Par exemple, il peut choisir une activité importante pour lui (commander dans un restaurant, aller chez un ami qui a un chien) ou une activité essentielle à sa réussite scolaire (faire un exposé oral). L'objectif choisi doit aussi être susceptible d'être atteint, surtout s'il s'agit d'une première expérience d'exposition. L'enfant qui vit un succès aura davantage tendance à se sentir compétent et à vouloir répéter l'expérience.

› Diviser l'objectif en plusieurs étapes

Puisque l'objectif final est trop difficile à atteindre du premier coup, il faut le subdiviser en plusieurs sous-étapes (entre 5 et 10 étapes). Dessinez un escalier en inscrivant l'objectif final tout en haut. Pour déterminer les différentes sous-étapes, faites un remue-méninges avec l'enfant et inscrivez sur papier les idées retenues. Gardez les étapes qui vous semblent réalistes et éliminez les autres. Pour chacune des étapes retenues, demandez à l'enfant de décrire l'intensité de sa peur à l'aide d'un chiffre de 0 à 10. Placez-les ensuite en ordre de difficulté (du niveau de peur le plus bas au plus haut). Cette étape est importante, car le niveau de peur ne suit pas toujours une logique évidente. Généralement, lors des premières étapes, l'enfant n'est pas en contact direct avec ce qui lui fait peur. Il en est plus à observer, à se documenter ou à visionner une vidéo sur l'objet de sa peur.

Voici quelques exemples :

Premier exemple

Objectif final

Poser une question à mon enseignant lorsque je ne comprends pas la matière.

	Niveau de peur estimé
Préparer des exemples de questions à poser.	1
S'exercer à poser une question en jouant avec des marionnettes.	3
S'exercer à poser une question à mon ami (ou sœur ou frère).	3
S'exercer à poser une question à l'un de mes parents.	4
S'exercer à poser une question à un adulte (voisin, tante, oncle, parent d'un ami).	5
S'exercer à poser une question à mon enseignant en imagination.	6
Dire bonjour et au revoir à mon enseignant.	8
Poser une question à mon enseignant en lien avec mon devoir.	9
Poser une question à mon enseignant en lien avec une notion incomprise.	10

Deuxième exemple

Objectif final

Aller jouer chez mon ami qui a un chien

	Niveau de peur estimé
Lire un livre sur les chiens.	1
Regarder un documentaire sur les chiens.	2
Aller voir des chiens derrière une vitrine dans une animalerie.	4
Aller voir des chiens dans un enclos dans une animalerie.	6
Flatter un chien doux tenu par un adulte dans une animalerie.	7
Aller chez mon ami alors que son chien est dans sa cage.	8
Aller chez mon ami alors que son chien est tenu en laisse.	9
Aller chez mon ami alors que son chien est en liberté, en présence d'un adulte.	9
Aller chez mon ami alors que son chien est en liberté.	10

Voici ce que vous pouvez dire à l'enfant pour qu'il comprenne mieux le principe de l'escalier : « À ce stade-ci, l'objectif que tu t'es fixé semble difficile à atteindre. C'est un peu comme si tu avais une grosse montagne à escalader d'un coup. C'est pour ça qu'il faut y aller par étapes. Chaque étape correspond à une marche. À chacune des marches, tu auras peur. C'est normal ! Sinon, ça voudrait dire que c'est trop facile. Chaque marche franchie sera un succès qui te permettra de passer à l'étape suivante. Lorsque tu arriveras en haut de l'escalier, tu auras atteint ton objectif ».

› Planifier un calendrier d'exposition et déterminer les modalités

Une fois les étapes établies, il faut prévoir la date de mise en pratique du programme. Ensuite, il est recommandé d'estimer le temps nécessaire pour l'atteinte de chacune des sous-étapes. Il s'agit évidemment d'une estimation. Si l'enfant reste coincé à une étape, c'est probablement parce

qu'elle est trop difficile. Il peut alors être nécessaire de la sous-graduer. Il est important de rappeler à l'enfant que le niveau de difficulté continuera d'augmenter et de convenir avec lui du niveau d'anxiété acceptable avant de passer à la prochaine étape. En effet, il n'est pas nécessaire ni même réaliste de ramener le niveau de peur à 0 pour considérer l'étape comme étant atteinte. Dans les dernières étapes surtout, un niveau de peur de 3 à 4 peut être jugé acceptable pour poursuivre. Dans certains cas, le niveau de peur ne diminue pas beaucoup pendant l'application du programme d'exposition. L'important, c'est que l'enfant s'expose à ce qu'il craint, surtout si l'évitement a des répercussions dans sa vie. L'enfant apprendra alors à faire ce qui est important pour lui malgré la présence de la peur. Le niveau de peur finira par diminuer avec le temps et les expositions répétées.

Vous pouvez utiliser un aide-courage ou un aide-réconfort pour encourager l'enfant à s'exposer à sa peur (*voir les pages 116-118*). Discutez-en avec lui. Il est aussi recommandé de pratiquer un exercice de relaxation au moins deux semaines avant le début de l'exposition. Cet exercice peut aussi être intégré pendant l'exposition.

Puisque l'exposition n'est pas particulièrement agréable, il est important de prévoir un motivateur de type récompense au début, surtout pour les enfants. Il faut aussi que la récompense suive rapidement l'exposition afin que l'enfant établisse un lien entre les deux. Il peut s'agir d'un autocollant ou d'une étoile pour chacune des étapes et d'une récompense plus importante à la fin du programme, ou encore d'une récompense à chacune des étapes. Il n'est pas nécessaire d'offrir de l'argent. Les enfants apprécient beaucoup les activités spéciales avec les parents ou les amis (soirée pyjama, soirée popcorn, jeu spécial, permission spéciale, etc.). L'enfant doit être récompensé pour s'être exposé à sa peur, même si l'exposition ne s'est pas particulièrement bien passée ou que le niveau de peur atteint ne correspond pas à l'objectif fixé. En fait, c'est le courage, l'effort et l'action qui sont valorisés.

Enfin, pour assurer le succès de l'exposition, il est préférable d'aviser les personnes concernées de près par le programme pour obtenir leur collaboration et augmenter les chances de succès. Par exemple, si l'enfant doit s'exercer à l'école, la collaboration de l'enseignant permettra de reconnaître et de soutenir les efforts de l'enfant. De la même façon, si l'enfant se rend dans une animalerie pour une étape d'observation, il est important d'aviser le commerçant que l'enfant en est à cette étape afin d'éviter qu'il se retrouve avec un animal dans les bras !

Exemple de calendrier et de modalités d'exposition

Sous-étapes	Date prévue	Durée prévue	Aide-courage	Récompense
Préparer des exemples de questions à poser.	3 octobre	2 jours	Pierre aide-courage	Étoile sur le calendrier
S'exercer à poser une question en jouant avec des marionnettes.	5 octobre	2 jours	Pierre aide-courage	Étoile sur le calendrier
S'exercer à poser une question à mon ami (ou sœur ou frère).	7 octobre	2 jours	Pierre aide-courage	Étoile sur le calendrier
S'exercer à poser une question à l'un de mes parents.	9 octobre	2 jours	Pierre aide-courage	Étoile sur le calendrier
S'exercer à poser une question à un adulte (voisin, tante, oncle, parent d'un ami, etc.).	11 octobre	3 jours	Pierre aide-courage	Étoile sur le calendrier
S'exercer à poser une question à mon enseignant en imagination.	14 octobre	4 jours	Pierre aide-courage Respiration	Étoile sur le calendrier
Dire bonjour et au revoir à mon enseignant.	18 octobre	5 jours	Pierre aide-courage Respiration	Activité spéciale : chocolat chaud et jeu de société avec parents

Poser une question en lien avec mon devoir.	23 octobre	5 jours	Pierre aide-courage Respiration	Activité spéciale : popcorn et visionnement du film de mon choix en famille
Poser une question en lien avec une notion inconnue.	28 octobre	5-10 jours	Pierre aide-courage Respiration	Activité spéciale : pyjama party avec des amis

Comment accompagner le jeune pendant l'exposition

Le rôle de l'accompagnateur est avant tout de soutenir l'enfant et de tolérer son anxiété. Vous devez croire en sa capacité à apprendre à faire face à son anxiété. Vous devez également être convaincu de la pertinence de la technique d'exposition. Vous aurez alors une attitude aidante et rassurante. Pour vous aider, rappelez-vous les inconvénients et l'impact de l'anxiété dans la vie de l'enfant et dans la vôtre et les avantages du changement (*voir la section portant sur les comportements, à la page 68*). Cela étant dit, le but n'est pas de vous mettre trop de pression non plus ! Soyez conciliant envers vous-même : après tout, il s'agit aussi d'un apprentissage pour vous ! Voici quelques conseils :

› **Être le plus calme possible**

L'enfant a besoin de sentir que la personne qui l'accompagne est confiante et calme. Choisissez si possible le parent qui est le plus susceptible de rester calme. Éventuellement, pour des situations plus simples, il est souhaitable que le parent anxieux s'exerce lui aussi. Il doit pouvoir prendre confiance en ses moyens et développer son sentiment de compétence. Si le parent présente une peur similaire à celle de l'enfant, il n'est pas recommandé qu'il suive simultanément le même programme d'exposition, car il ne sera pas aussi disponible pour offrir du soutien à son enfant.

› **Normaliser la réaction de peur**

L'enfant doit sentir que sa peur est normale et acceptée. Plusieurs personnes ont le réflexe de minimiser la présence ou l'ampleur de la peur pour soulager l'enfant (« Tu n'as pas à avoir peur, voyons »). D'une certaine façon, ils espèrent qu'en niant sa peur, celle-ci disparaîtra et ne l'embêtera plus. Toutefois, ce type de réaction a plutôt l'effet inverse. Le jeune peut ainsi

ressentir le besoin d'augmenter sa peur (parfois de façon inconsciente) pour convaincre son entourage qu'elle est bien réelle. Il faut garder en tête que même si la peur n'est pas toujours rationnelle, la sensation de peur est quant à elle réelle. Ce n'est pas parce que vous reconnaissez la peur qu'elle prendra de l'ampleur. Il s'agit au contraire de la première étape pour l'appivoiser. Surtout, l'enfant se sentira entendu, compris et soutenu.

S'il est important de reconnaître la peur, il faut toutefois éviter de l'amplifier en lui accordant trop d'attention. Concrètement, cela veut dire qu'il ne faut pas rappeler sans cesse au jeune qu'il devrait avoir peur ou lui demander à répétition s'il a peur. Il faut aussi prendre garde d'avoir soi-même l'air paniqué et éviter de tenir des propos catastrophistes (« C'est bien trop difficile pour toi, tu ne seras jamais capable »). En fait, il faut éviter de donner l'impression d'être dépassé par la situation. Si vous constatez que c'est votre cas, vous pouvez tenter de détendre l'atmosphère en vous moquant gentiment de vous-même ou du contexte (« Moi aussi je vais avoir besoin d'un collant, j'ai l'air plus énervé que toi ! »). L'humour n'est cependant pas conseillé lorsque l'enfant est en crise ou en panique.

› **Parler peu, avec un débit lent et une tonalité neutre**

L'attention de l'enfant est généralement fragile en situation d'anxiété. Il est en effet en état d'hypervigilance. Si vous lui parlez sans cesse, il aura de la difficulté à porter simultanément attention à ce que vous lui dites et à la situation qu'il craint. Cela peut augmenter son anxiété. L'enfant risque par ailleurs de croire que vous êtes nerveux, surtout si votre débit est rapide. Imaginez que vous êtes un commentateur sportif ou un lecteur de nouvelles. Vous aurez alors le bon ton et le débit approprié. En fait, sans vous dénaturer, visez simplement à ne pas vous montrer trop intense ! Évitez aussi de poser trop de questions, même si vous voulez vous montrer compréhensif. Les questions qui exigent de l'enfant qu'il prenne une décision (« Veux-tu... ? ») peuvent générer de l'anxiété.

› **Rappeler à l'enfant les outils qu'il peut utiliser (aide-courage, technique de relaxation)**

Si vous sentez que le niveau de peur augmente rapidement, rappelez à l'enfant d'utiliser ses outils. Vous pouvez par exemple l'inviter à prendre une grande respiration en le faisant vous aussi. Vous pouvez aussi lui rappeler une phrase sécurisante qu'il peut se répéter (« L'anxiété n'est pas dangereuse, seulement inconfortable » ou « Fais-toi confiance »). Si la panique augmente, demandez-lui de vous regarder dans les yeux et de vous imiter en faisant une technique de relaxation. Le contact visuel est

apaisant pour plusieurs enfants. Il peut aussi être réconfortant de placer une main sur son épaule ou sur son bras en exerçant une légère pression.

› **Ramener l'enfant au moment présent en décrivant ce qui s'y passe**

Une autre façon d'aider l'enfant à tolérer la peur consiste à le ramener à ce qui se passe autour de lui. Porter attention à un détail l'aidera à s'affranchir de ses sensations envahissantes. Vous pouvez par exemple lui décrire les caractéristiques du chien qu'il a devant lui (« Il a le poil brun et lustré, des yeux doux », etc.) ou lui poser des questions simples (« De quelle couleur est son poil ? »). Vous pouvez également lui demander de décrire ce qu'il voit.

› **Encourager avec modération**

S'il peut être aidant de féliciter l'enfant pendant l'exposition, il est toutefois préférable d'éviter de le faire trop souvent ou avec démesure. Cela lui rappelle sans cesse qu'il est en train d'accomplir quelque chose de difficile. Certains enfants y perçoivent une pression de réussite ou n'aiment pas l'intensité associée aux encouragements. Il se peut qu'ils veuillent cesser l'exposition à la suite d'un encouragement. Idéalement, c'est l'effort et non le résultat qui doit être valorisé.

› **Vérifier le niveau de peur**

Demandez à votre enfant d'évaluer son niveau de peur sur une échelle de 0 à 10, avant, au milieu et à la fin de l'exposition. Il peut être utile de lui demander aussi de le faire lorsqu'un imprévu survient. Tentez de rester le plus neutre possible et de ne pas formuler de jugement par rapport au niveau exprimé.

› **Faire de l'humour seulement si le niveau d'anxiété du jeune n'est pas trop élevé**

Lorsque son niveau d'anxiété est élevé, l'enfant n'est pas réceptif à l'humour. Il n'a pas le recul émotif nécessaire pour en rire et les blagues peuvent être perçues comme un manque de compréhension. Imaginez que vous vous retrouvez en face d'un ours et que vous avez la sensation que votre vie est en danger. Si votre compagnon fait des blagues sur la situation, vous n'aurez certainement pas envie d'en rire. Si le niveau d'anxiété de l'enfant n'est pas trop élevé (égal ou inférieur à 6 sur 10), en revanche, l'humour peut contribuer à rendre l'expérience plus agréable. Vous pouvez intégrer M. ou Mme Peur en leur faisant faire une activité en parallèle ou en leur donnant un caractère ou des comportements humains (« Mme Peur est en train de prendre son café à tes côtés » ou « M. Peur n'en revient pas de te voir aller »).

› Réfléchir à l'avance à une phrase sécurisante pour faciliter l'accompagnement

Pour vous aider tout au long de l'accompagnement, préparez une ou deux phrases qui vous aideront à vous sentir mieux. Vous pouvez par exemple vous répéter que vous faites cela pour son bien ou que vous faites ce qu'il faut.

Si l'enfant se met à pleurer, à crier ou qu'il refuse de poursuivre, faites une pause et attendez qu'il se calme. Pour l'aider, placez-vous à sa hauteur et parlez-lui d'un ton doux et chaleureux. Tentez de mettre des mots sur ce qui se passe (« Ça ne va pas ? Tu trouves ça difficile ? »). Essayez de rester dans la situation jusqu'à ce que l'enfant se calme afin qu'il garde l'impression d'avoir eu un certain contrôle sur cette dernière. Si l'étape d'exposition semble malgré tout trop difficile, expliquez à l'enfant que vous pouvez la sous-graduer pour la rendre plus accessible. Évitez de critiquer l'enfant : mettez l'accent sur la hauteur de la marche plutôt que sur son incapacité à la gravir. Et n'oubliez pas de le féliciter pour son courage.

Si l'enfant trouve l'étape trop facile, revoyez avec lui l'ordre des différentes étapes et assurez-vous que l'objectif est bien ciblé.

Immersion ou exposition imprévue

L'immersion implique une exposition directe à la situation anxiogène, sans préparation ni aménagement. C'est le cas par exemple lorsque l'enfant se retrouve dans une pièce avec un chien alors qu'il en a peur. Cette forme d'exposition n'est pas recommandée pour les enfants, car elle peut parfois provoquer des blocages importants. Cependant, le quotidien nous réserve parfois des surprises. Lorsque le stimulus anxiogène apparaît sans préavis, l'enfant et son entourage doivent composer avec une forme d'immersion. Par exemple, cette situation peut se présenter si vous allez en visite chez une personne qui a un chien et que vous ne le saviez pas. Dans d'autres cas, l'enfant semble anxieux sans que vous sachiez pourquoi.

Les conseils donnés pour l'exposition graduée sont aussi valables pour ce genre de situation. Voici quelques conseils plus spécifiques pour aider l'enfant qui se retrouve face à une situation d'anxiété imprévue :

› Accueillez l'enfant dans son émotion

Restez le plus calme possible. Nommez les émotions que vit l'enfant ou aidez-le à le faire par lui-même. Ne cherchez pas à nier ou à amplifier l'émotion ressentie. Acceptez ce qu'il dit en restant le plus neutre possible.

› **Demandez à l'enfant d'évaluer l'intensité de sa peur sur une échelle allant de 0 à 10 (pas peur à très peur)**

Si le niveau est élevé (entre 7 et 10), faites-lui utiliser une des techniques de gestion de l'anxiété qu'il a apprises (respiration, cohérence cardiaque, etc.).

› **Vérifiez avec l'enfant si cette peur a son utilité ou sa raison d'être. Cherchez-en les raisons avec lui**

- Si la crainte paraît fondée (difficulté scolaire ou sociale ou autre problème ayant un impact sur le fonctionnement de l'enfant), cherchez des solutions avec lui. Faites-le participer activement à cette recherche. Puis, prévoyez un plan d'action à mettre en place (rencontre avec des intervenants, pratique de certaines habiletés, mise en place d'un programme d'exposition, etc.). Enfin, revenez au moment présent. Rappelez-lui d'utiliser ses outils de gestion de l'anxiété.
- Si la crainte n'apparaît pas fondée (amplification de la situation, anticipation d'un danger) ou n'est pas utile dans le moment présent, rappelez-lui d'utiliser ses outils de gestion de l'anxiété. Faites un lien avec la luciole du conte en lui disant que le gros ours qu'il voit en ce moment est plus petit qu'il en a l'air. Son radar a besoin d'être ajusté, comme celui de la luciole. Cette explication a toutefois plus d'impact lorsqu'elle intervient APRÈS une situation anxiogène, lorsque l'enfant a retrouvé son calme. Avec le recul, il comprendra mieux qu'il a amplifié la situation. La prochaine fois, il se rappellera que sa peur lui joue parfois des tours et il sera plus réceptif lorsque vous lui direz que son radar doit être ajusté.
- Félicitez ou encouragez l'enfant lorsqu'il ne fuit pas sa peur ou ses émotions. Ce sont l'attitude et l'effort qui doivent être reconnus, et non le résultat.

Exposition aux cauchemars

La phase du rêve permet au cerveau d'assimiler les différentes émotions de la journée. Le cauchemar permet d'évacuer les souvenirs plus traumatisants ou le surplus de stress. Selon le modèle de Tore Nielson, docteur en psychologie québécois, le cauchemar traverse différentes parties du cerveau jusqu'à ce qu'il soit transformé en souvenir tolérable. Lorsque le cerveau ne réussit pas à neutraliser la peur, la personne se réveille brutalement en plein cauchemar. La thérapie par répétition d'imagerie mentale (IRT) est basée sur ce modèle. Elle consiste à faire accomplir au cerveau pendant la journée ce qu'il n'a pas réussi à terminer durant la nuit en changeant consciemment des éléments du

cauchemar. Par exemple, si vous avez rêvé que vous étiez incapable de trouver le frein dans une voiture en mouvement, vous pouvez retourner consciemment dans votre rêve pour en changer l'issue. Toute solution est valable : vous pouvez décider de faire apparaître le frein, de terminer la course dans un champ de fleurs, etc. Vous pouvez répéter le scénario jusqu'à ressentir un certain apaisement.

Voici une technique qui s'en inspire et que vous pouvez utiliser lorsque votre enfant se réveille brutalement après un cauchemar. Attendez qu'il soit en mesure de vous raconter son cauchemar. Proposez-lui ensuite d'imaginer une autre fin ou de modifier un passage qu'il n'a pas aimé. Les premières fois, vous pouvez lui suggérer des solutions ou des issues plus heureuses : transformer le monstre en un gentil personnage à l'aide d'une épée magique, réussir à courir très vite pour se sauver, avoir des muscles tout-puissants pour combattre, boire un élixir pour acquérir des pouvoirs particuliers, etc. Avec la pratique, l'enfant parviendra à le faire seul. Cette technique peut également être utilisée dans la journée si le jeune n'a pas réussi à se débarrasser de la sensation de peur après son réveil nocturne. L'enfant a aussi la possibilité de dessiner son cauchemar puis de le dessiner à nouveau en en modifiant un ou plusieurs éléments.



Outils de prévention et d'intervention



Outils pour apaiser le corps

- › La respiration diaphragmatique
- › La respiration diaphragmatique avec visualisation mentale (technique de la « planche de surf »)
- › La cohérence cardiaque
- › La contraction musculaire
- › La relaxation guidée, la musique et les contes relaxants
- › La pleine conscience et la méditation en pleine conscience
- › Le yoga
- › L'exercice physique
- › La médication



Outils pour apaiser la tête

- › Le zoomescope
- › La phrase aidante
- › La méditation en pleine conscience pour les pensées
- › Le mandala
- › La lecture
- › Changement d'endroit ou activité nécessitant une attention soutenue
- › La recherche de solutions



Outils pour apaiser le cœur

- › Les aides-courage
- › Les aides-réconfort
- › La technique de la météo
- › La méditation en pleine conscience pour les émotions
- › La technique de la « planche de surf » avec visualisation de l'émotion
- › Les contes thérapeutiques
- › Le rire



Outils pour modifier le comportement

- › L'exposition graduée
- › L'immersion-exposition imprévue
- › L'exposition aux cauchemars





Bilan du chapitre 3

Que retenez-vous de ce chapitre sur les outils de prévention et d'intervention ? Quels outils ont retenu votre attention ?



Mise en place des outils de prévention et d'intervention

Le chapitre précédent présente une panoplie de moyens pour gérer l'anxiété. Ce chapitre-ci traite quant à lui de la façon de procéder pour sélectionner et mettre en application ceux qui conviennent le mieux à votre situation. Par où commencer ? Pour vous aider à faire un choix éclairé, voici les divers aspects à considérer :

- › Le choix de l'outil dépend du contexte (prévention ou intervention) ainsi que du niveau d'anxiété ressenti par l'enfant (de léger à élevé). Parfois, les deux se recoupent. Référez-vous à la grille de la page 150 pour déterminer les outils qui conviennent à votre situation.
- › Les moyens proposés sont tous bons, mais certains sont particulièrement recommandés en raison de leur validité scientifique reconnue ou d'expériences cliniques concluantes. Ces outils sont indiqués par une étoile dans la grille. Il est recommandé d'en choisir au moins deux pour les trois sections (corps, tête, cœur). La variété du choix permet de tenir compte du style et des intérêts de l'enfant (intellectuel, artistique, sportif, méthodique, spontané, imaginaire, etc.). Rappelez-vous que le meilleur outil est inutile si l'enfant ne l'utilise pas ! Les outils sans étoile, particulièrement faciles à appliquer, peuvent être employés en complément. Ils sont surtout utiles pour la prévention.
- › Les outils n'ont pas tous besoin d'être utilisés à la même fréquence. Certains doivent être employés tous les jours pour être bien intégrés et efficaces,

alors que d'autres peuvent être utilisés de façon moins intensive ou plus ponctuelle, selon le besoin. La grille présente une suggestion de fréquence pour chacun des outils (tous les jours, au moins trois fois par semaine, au besoin, etc.). Il est important de respecter cette fréquence pendant l'apprentissage de la nouvelle technique. Une fois la technique bien intégrée, la fréquence peut diminuer selon les besoins du jeune.



En résumé

Votre choix doit tenir compte de vos besoins, du niveau d'anxiété de l'enfant, de ses intérêts et du temps que vous avez à investir. Deux options s'offrent à vous. La méthode de base, comportant trois outils, est tout indiquée pour ceux qui souhaitent axer leurs efforts sur la prévention ainsi que pour les enfants dont l'anxiété a un faible impact au quotidien. La méthode structurée convient quant à elle à ceux qui recherchent un plus grand encadrement et une méthodologie et pour les enfants plus anxieux. Elle exige plus de temps, mais l'investissement en vaut la peine.



Méthode de base

Expliquer les notions de base liées à l'anxiété

Tel qu'il a été mentionné au chapitre 3, la compréhension du processus de l'anxiété est une étape importante du changement. Il est recommandé d'enseigner à l'enfant les **quatre notions de base liées au processus et au maintien de l'anxiété** (voir la page 125) et les **quatre notions de base en lien avec les pensées** (voir la page 92).

Choisir trois outils

Il est recommandé de choisir un outil par catégorie (corps, cœur, tête) et au moins deux avec une étoile parmi ceux-ci (voir la grille à la page 150 pour le choix des outils).

Mettre en application les outils choisis

Il faut faire l'essai des trois moyens pendant au moins deux semaines afin d'évaluer leur efficacité (*voir la grille à la page 150 pour la fréquence d'utilisation suggérée*).

Maintenir ou changer l'outil

L'outil peut être maintenu ou remplacé par un autre en fonction de son efficacité et de l'adhésion de l'enfant.

Méthode structurée

Choisir l'objectif à atteindre

Fixez un objectif à atteindre en fonction de la situation générant la peur chez votre enfant (*voir l'échelle graduée d'anxiété à la page 55*). Celui-ci doit être réaliste, objectif et mesurable.

Identifier les symptômes de l'anxiété

Si ce n'est pas déjà fait, complétez la section sur les manifestations de l'anxiété (*voir la page 78*) afin d'identifier celles qui s'appliquent à votre enfant. L'identification permet de cibler les aspects les plus dérangeants ou les plus importants pour lui. Par exemple, si l'enfant dit avoir des pensées envahissantes, il convient de sélectionner des outils pour apaiser la tête.

Expliquer les notions de base liées à l'anxiété

Enseignez à l'enfant les **quatre notions de base liées au processus et au maintien de l'anxiété** (*voir la page 125*) et les **quatre notions de base en lien avec les pensées** (*voir la page 92*).

Sélectionner les moyens

Choisissez un moyen dans chacune des quatre catégories (corps, tête, cœur, comportement), dont au moins trois avec des étoiles. Il est également conseillé d'accompagner l'enfant dans la mise en place des moyens en les appliquant vous aussi, surtout si vous êtes de type anxieux. Choisissez un moyen dans chacune des catégories pour vous-même (*voir la grille à la page 150*).

Choisir le moment pour la mise en application

Identifiez le moment opportun en fonction de votre disponibilité et de celles des personnes concernées. Idéalement, choisissez un moment où vous n'êtes pas vous-même surchargé ou en période de stress. Certains facteurs échappent probablement à votre contrôle, mais tentez d'adapter ce qui peut l'être. Commencez par l'apprentissage des trois outils (corps, tête, cœur). Une fois ces outils bien intégrés (environ deux semaines), appliquez l'outil de gestion du comportement.

Choisir le motivateur-renforçateur (pour l'enfant et pour les parents)

Pour augmenter les chances de succès, il faut prévoir des récompenses ou des formes de valorisation pour l'enfant, surtout lors de l'apprentissage de nouveaux outils. Les récompenses visent à motiver le jeune à poursuivre ses efforts en attendant que les avantages de l'utilisation des outils apparaissent. Plus l'enfant est jeune, plus il a besoin d'un renforçateur extérieur, car il n'a pas la capacité cognitive et affective pour s'autorenforcer. À partir d'environ 7 ans, le jeune sera en mesure d'intégrer le renforcement et de se l'approprier. Il vaut mieux débiter par des récompenses offertes (autocollants, activités spéciales), puis valoriser progressivement les récompenses sociales (bravo) et l'autorécompense (se dire bravo, être fier de soi, avoir du plaisir). Il est surtout important d'encourager les efforts et l'attitude.

Quel sera le motivateur pour votre enfant ?

- Récompense tangible (autocollants, étampes, aliments, jouets)
- Récompense sociale ou affective (félicitations, fête, activité spéciale en famille, activité choisie par l'enfant, permission spéciale)
- Autorécompense (se dire bravo, être fier de soi, avoir du plaisir)

Quel sera votre motivateur et, s'il y a lieu, celui de votre conjoint(e) ?

- Récompense tangible
- Récompense sociale ou affective
- Autorécompense

Mettre en pratique les outils choisis

La période d'essai est importante pour juger de l'efficacité des outils dans la vraie vie ainsi que de votre aisance dans leur mise en application. Elle permet également d'effectuer les ajustements ou les changements nécessaires. La luciole du conte fait l'essai de quatre outils spécifiques dans une petite partie de la forêt. Il faut compter au moins deux semaines d'essai pour avoir une bonne idée de son adhésion à un outil. Vous pouvez vous référer à la grille pour la fréquence d'utilisation suggérée — à tous les jours, au moins trois fois par semaine, au besoin — (*voir la grille à la page 150*).

Évaluer les moyens choisis

Après deux semaines, évaluez l'efficacité des moyens que vous avez sélectionnés. Avant de conclure qu'un moyen n'est pas efficace ou qu'il ne vous convient pas, questionnez-vous sur la façon dont il a été utilisé et sur le contexte dans lequel il a été employé. Ce questionnement vous permettra d'être plus objectif et de prendre une décision éclairée quant au maintien de l'outil et aux changements nécessaires pour améliorer son efficacité.

Grille d'évaluation des moyens d'intervention pour apaiser le corps

Outil de l'enfant : _____ Outil du parent : _____	Enfant		Parent	
	Oui	Non	Oui	Non
Êtes-vous à l'aise dans l'application de l'outil ? Si non, pourquoi ?				
› La façon de faire ne me convient pas.				
› Le moment choisi pour la mise en application ne me convient pas.				
› Je ne comprends pas bien la technique.				

Autre : _____

Avez-vous noté un changement dans votre corps, votre tête, votre cœur ou votre comportement ? Si non, pourquoi ?				
› Je ne vois pas les effets espérés.				
› Je ne l'ai pas assez utilisé pour en voir les effets.				
› Je n'ai pas été exposé(e) à ma peur.				

Autre : _____

L'outil vous a-t-il permis de vous exposer à votre peur ?				
› Vous êtes-vous exposé(e) malgré votre peur ?				

Conclusion

Moyen maintenu :

Moyen maintenu avec modification(s).
Précisez :

Moyen non maintenu. Remplacé par :

Moyen non maintenu et non remplacé. Expliquez :

Grille d'évaluation des moyens d'intervention pour apaiser la tête

Outil de l'enfant : _____ Outil du parent : _____	Enfant		Parent	
	Oui	Non	Oui	Non
Êtes-vous à l'aise dans l'application de l'outil ? Si non, pourquoi ?				
› La façon de faire ne me convient pas.				
› Le moment choisi pour la mise en application ne me convient pas.				
› Je ne comprends pas bien la technique.				

Autre : _____

Avez-vous noté un changement dans votre corps, votre tête, votre cœur ou votre comportement ? Si non, pourquoi ?				
› Je ne vois pas les effets espérés.				
› Je ne l'ai pas assez utilisé pour en voir les effets.				
› Je n'ai pas été exposé(e) à ma peur.				

Autre : _____

L'outil vous a-t-il permis de vous exposer à votre peur ?				
› Vous êtes-vous exposé(e) malgré votre peur ?				

Conclusion

Moyen maintenu :

Moyen maintenu avec modification(s).
Précisez :

Moyen non maintenu. Remplacé par :

Moyen non maintenu et non remplacé. Expliquez :

Grille d'évaluation des moyens d'intervention pour apaiser le cœur

Outil de l'enfant : _____ Outil du parent : _____	Enfant		Parent	
	Oui	Non	Oui	Non
Êtes-vous à l'aise dans l'application de l'outil ? Si non, pourquoi ?				
› La façon de faire ne me convient pas.				
› Le moment choisi pour la mise en application ne me convient pas.				
› Je ne comprends pas bien la technique.				

Autre : _____

Avez-vous noté un changement dans votre corps, votre tête, votre cœur ou votre comportement ? Si non, pourquoi ?				
› Je ne vois pas les effets espérés.				
› Je ne l'ai pas assez utilisé pour en voir les effets.				
› Je n'ai pas été exposé(e) à ma peur.				

Autre : _____

L'outil vous a-t-il permis de vous exposer à votre peur ?				
› Vous êtes-vous exposé(e) malgré votre peur ?				

Conclusion

Moyen maintenu :

Moyen maintenu avec modification(s).

Précisez :

Moyen non maintenu. Remplacé par :

Moyen non maintenu et non remplacé. Expliquez :

Grille d'évaluation des moyens d'intervention pour modifier le comportement

Outil de l'enfant : _____ Outil du parent : _____	Enfant		Parent	
	Oui	Non	Oui	Non
Êtes-vous à l'aise dans l'application de l'outil ? Si non, pourquoi ?				
› La façon de faire ne me convient pas.				
› Le moment choisi pour la mise en application ne me convient pas.				
› Je ne comprends pas bien la technique.				

Autre : _____

Avez-vous noté un changement dans votre corps, votre tête, votre cœur ou votre comportement ? Si non, pourquoi ?				
› Je ne vois pas les effets espérés.				
› Je ne l'ai pas assez utilisé pour en voir les effets.				
› Je n'ai pas été exposé(e) à ma peur.				

Autre : _____

L'outil vous a-t-il permis de vous exposer à votre peur ?				
› Vous êtes-vous exposé(e) malgré votre peur ?				

Conclusion

Moyen maintenu :

Moyen maintenu avec modification(s).

Précisez :

Moyen non maintenu. Remplacé par :

Moyen non maintenu et non remplacé. Expliquez :

Grille pour le choix et l'application des moyens d'intervention

Légende

Contexte d'utilisation :

Prévention (**P**)

Niveau d'anxiété : Faible (**F**)= 1 à 3 sur 10 • Moyen (**M**)= 4 à 6 sur 10

Élevé (**É**)= 7 à 10 sur 10

Fréquence :

Tous les jours ; au moins trois fois par semaine ; selon recommandation médicale ; au besoin.

*Moyen particulièrement recommandé

	Enfant	Parent	Date
--	--------	--------	------



Moyens pour apaiser le corps

Respiration diaphragmatique* P, F, M, É • Tous les jours			
Respiration avec visualisation : « planche de surf »* P, F, M, É • Tous les jours			
Cohérence cardiaque* P, F, M, É • Tous les jours			
Contraction musculaire F, M, É • Au besoin			
Relaxation guidée, musique et contes relaxants* P, F, M, É • Au moins trois fois par semaine			
Méditation en pleine conscience* P, F, M • Au moins trois fois par semaine			
Yoga* P, F, M, É • Au moins trois fois par semaine			
Exercice physique* P, F, M, É • Au moins trois fois par semaine			

	Enfant	Parent	Date
Médication* M, É • Selon recommandation médicale			



Moyens pour apaiser la tête

Zooméscope* F, M, É • Au moins trois fois par semaine			
Phrase aidante* F, M, É • Tous les jours			
Méditation en pleine conscience pour les pensées P, F, M • Au moins trois fois par semaine			
Mandala P, F, M • Au besoin			
Lecture P, F, M • Au besoin			
Changement d'endroit ou activité attention soutenue F, M, É • Au besoin			
Recherche de solutions* P, F, M • Au moins trois fois par semaine			



Moyens pour apaiser le cœur

Aides-courage* F, M, É • Au besoin			
Aides-réconfort F, M, É • Au besoin			
Météo* P, F, M, É • Tous les jours			

	Enfant	Parent	Date
Méditation en pleine conscience pour les émotions P, F, M • Au moins trois fois par semaine			
Respiration avec visualisation de l'émotion : « planche de surf » F, M, É • Au moins trois fois par semaine			
Contes thérapeutiques P, F, M • Au besoin			
Rire P, F, M, É • Au besoin			
 Moyens pour modifier le comportement			
Exposition graduée* F, M, É • Tous les jours lorsqu'appliquée			
Immersion-exposition imprévue* F, M, É • Au besoin			
Exposition aux cauchemars F, M, É • Au besoin			

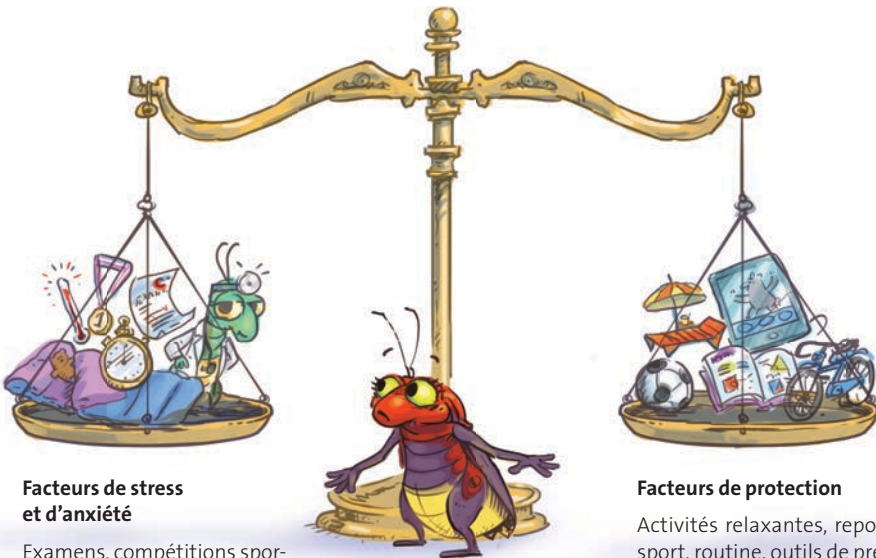
La gestion de l'anxiété à long terme

Apprendre à gérer l'anxiété est un défi à court et à long terme. Les efforts nécessaires pour y parvenir sont justifiés, puisqu'ils permettent de réaliser ce qui compte pour soi sans être paralysé par la peur. Le conte de la luciole l'illustre bien. Grâce à l'intégration de ses outils d'intervention, la luciole peut retourner cueillir ses précieux champignons comme le font les autres lucioles, et ce, malgré les dangers potentiels. Elle remarque même les jolies fleurs, la sensation du vent sur ses ailes et le gazouillis des oiseaux. Elle a appris à porter attention au moment présent et à ne pas craindre le futur. **La luciole n'est toutefois pas à l'abri de nouvelles craintes**, car elle est de nature anxieuse. Il se peut qu'elle mange un jour un champignon contenant une bactérie et qu'elle développe la peur d'être malade ou encore qu'elle traverse une zone de la forêt où vivent de nombreux d'ours, réactivant ainsi sa crainte. Elle doit donc vérifier régulièrement le bon fonctionnement de son radar.

Une personne de nature anxieuse demeure toujours à risque de vivre et de ressentir de l'anxiété. Tout événement stressant est susceptible de réactiver l'anxiété. Cela inclut le risque, l'inconnu, l'imprévisibilité, la possibilité d'une conséquence désagréable (punition, etc.) et le manque de contrôle sur l'environnement. Chez l'enfant, l'anxiété est plus susceptible d'apparaître lors des transitions ou des changements (nouvelle année scolaire, transition du primaire au secondaire, changement dans la structure familiale ou dans l'environnement, etc.). Le profil de craintes de chaque enfant anxieux est unique (et parfois déroutant), malgré des similitudes selon la forme d'anxiété. Un enfant peut ainsi braver un chien menaçant, mais hurler de peur devant une

fourmi l'instant d'après. Plusieurs enfants ont également tendance à chercher à se replacer dans une situation anxiogène lorsque le contexte redevient calme. Par exemple, l'enfant voudra se réinscrire à une compétition alors qu'il a vécu une anxiété importante la fois précédente. Il semble en effet y avoir chez les anxieux une recherche d'intensité et de sensations fortes. Il faut se rappeler que l'anxiété, à faible dose, aide l'individu à s'activer et à se mobiliser. La dose idéale est cependant difficile à trouver ou à maintenir chez l'enfant anxieux, d'un point de vue physiologique et affectif. L'apprentissage de la gestion de l'anxiété comporte ainsi des phases actives et des phases plus tranquilles. Les outils permettent à l'enfant de traverser ces phases et, avec l'expérience, de parvenir à très bien les gérer. En tant que parents, vous pouvez faciliter l'apprentissage de cette gestion en accompagnant l'enfant dans l'utilisation de ses outils ainsi qu'en adaptant votre environnement et vos pratiques éducatives.

Équilibrer la vie de l'enfant en fonction des facteurs de stress et des facteurs de protection



Facteurs de stress et d'anxiété

Examens, compétitions sportives, rendez-vous médicaux, changements dans la routine (par ex. : absence de l'enseignant ou de l'éducateur), manque de sommeil (maladie, dormir ailleurs).

Facteurs de protection

Activités relaxantes, repos, sport, routine, outils de prévention et d'intervention.

Les enfants anxieux sont particulièrement sensibles au stress. Celui-ci peut amplifier une anxiété existante ou la réactiver et provoquer un déséquilibre. Si le stress est répétitif ou important, le déséquilibre est encore plus manifeste. Pour se rééquilibrer ou s'assurer de ne pas basculer dans l'anxiété, il faut intégrer des éléments protecteurs pour servir de contrepoids au stress. Sur le côté gauche de la balance, on retrouve tout ce qui génère du stress ou de l'anxiété ou qui affecte la capacité de l'enfant à les gérer et, sur le côté droit, ce qui l'aide à se calmer ou à maintenir un niveau acceptable de stress et d'anxiété. Par exemple, si votre enfant a plusieurs examens cette semaine et qu'il vit du stress, il est recommandé de prévoir des activités calmantes et des périodes de repos. Il faut aussi limiter le plus possible les autres stressseurs potentiels pendant cette période (films de peur, bulletins de nouvelles, horaire surchargé, compétitions, aller dormir ailleurs).

L'équilibre de la balance permet de mieux tolérer les nouveaux stress. En effet, si le niveau d'anxiété de l'enfant se situe à 2 (échelle de 0 à 10) et qu'un nouveau stressseur apparaît, le niveau pourra monter jusqu'à 6. Si le niveau de base est déjà de 5, il grimpera alors plus facilement jusqu'à 9. Revenir à un niveau moins important est alors plus difficile.

Pour aider à maintenir cet équilibre, une routine de vie prévisible et stable est aidante. L'enfant anxieux est apaisé par la prévisibilité. Néanmoins, pour l'aider à développer une tolérance à la nouveauté et aux changements, il est important d'introduire des variantes dans la routine. Celles-ci peuvent être graduellement mises en place dans les périodes plus calmes, par exemple en période de vacances. Lors des transitions, c'est-à-dire lors d'un changement d'activité, il est recommandé d'avertir l'enfant à l'avance afin de limiter ses réactions d'anxiété. Si un événement potentiellement reconnu pour son stress ou son anxiété est prévu (hospitalisation, rendez-vous médical, voyage des parents, etc.), il vaut mieux bien préparer le jeune. Le moment idéal pour l'aviser varie selon l'enfant et la situation (de deux jours à quelques heures d'avance). Il n'est pas recommandé d'avertir trop longtemps à l'avance, puisqu'il risque d'être anxieux durant toute cette période. En revanche, il n'est pas souhaitable non plus de placer l'enfant devant le fait accompli ou de l'aviser à la dernière minute. Sa confiance envers vous pourrait être ébranlée, ce qui le rendrait encore plus anxieux par la suite. Pour l'aider à se préparer, vous pouvez fournir des explications verbales ou recourir à des schémas visuels pour décortiquer les étapes de l'activité ou de l'événement à venir. Vous pouvez par exemple illustrer les étapes d'un rendez-vous chez le dentiste (arrivée, examen dentaire par l'hygiéniste avec les sous-étapes, examen par le dentiste avec les sous-étapes, départ). Le calendrier est un autre exemple de moyen permettant d'illustrer

concrètement le déroulement du temps pour un événement particulier (par ex. : absence prolongée du parent).

Il est aussi important de viser un équilibre entre les activités planifiées et l'improvisation. L'enfant anxieux a tendance à vivre dans le futur, à vouloir prévoir et planifier pour se rassurer. Vous pouvez l'encourager à graduellement revenir dans le moment présent lorsque cela est possible. Par exemple, lorsqu'il vous demande ce que vous ferez demain, vous pouvez l'informer d'une activité prévue (sécurité) en ajoutant que vous verrez ensemble pour le reste (tolérance à l'inconnu) et qu'il peut maintenant se concentrer sur l'activité en cours. Avec la pratique, vous pourrez l'inciter à revenir dans le moment présent, tout simplement.

Favoriser des attitudes parentales nuancées



Aucun encadrement

Aucune responsabilité, aucun cadre, aucun encouragement, aucune attente.



Encadrement excessif

Surveillance constante, réponse immédiate à tous ses besoins, pressions constantes.

Les jeunes anxieux ont souvent besoin que leurs parents les rassurent. Ils nécessitent généralement un cadre plus défini que les enfants non anxieux. Il faut toutefois éviter de tomber dans le piège de la surprotection. Au lieu de rassurer l'enfant, cette attitude lui enlève sa capacité à faire face à ce qu'il craint. À l'autre bout du continuum, l'absence d'un cadre clair peut avoir les mêmes

effets, à savoir une augmentation de l'anxiété. Sans repère ni cadre, le jeune se sent perdu. Évitez les extrêmes pour permettre à votre enfant d'expérimenter les nuances. Il sera ainsi mieux préparé aux expériences diversifiées de la vie.

Cette perception du rôle parental permet une plus grande latitude dans la façon d'être et de réagir. En effet, il n'est pas nécessaire ni réaliste d'être un parent parfait, c'est-à-dire d'avoir **toujours** des réactions constantes et adaptées aux besoins de l'enfant. Vous pouvez néanmoins servir de modèle dans votre façon de gérer les événements ou de trouver des solutions, y compris lorsque vous faites une erreur. Votre attitude, et notamment votre façon de gérer vos propres peurs, aura un impact sur celle de votre enfant. Il apprendra ainsi comment faire face aux aléas de la vie. Et, surtout, il se sentira épaulé pour apprendre à gérer son anxiété.

Mettre l'accent sur les forces et les intérêts de l'enfant



Porter à l'intérieur de soi la peur de façon récurrente laisse des traces sur la confiance, la sécurité et le sentiment de pouvoir. La société actuelle valorise la performance, le savoir-faire et le paraître. Cette pression de réussite vient aggraver la tendance naturelle de l'enfant anxieux à craindre l'échec et son sentiment de ne pas être à la hauteur. Les réseaux sociaux contribuent également à favoriser le paraître et la comparaison avec les autres. L'enfant est en effet exposé à plusieurs exemples apparents de réussite, ce qui contribue à un sentiment d'infériorité et d'impuissance.

Pour aider l'enfant à se construire à travers des expériences positives, il est recommandé d'explorer avec lui ses intérêts, ses forces naturelles et son goût pour des loisirs ou des activités sans caractère compétitif. Il est important aussi de faire ressortir ses valeurs (par ex. : entraide, authenticité). Il s'agit en fait d'encourager un savoir-être dans lequel l'enfant se sent bien, a du plaisir et est valorisé pour ce qu'il est plutôt que pour ce qu'il fait. Cet aspect est d'autant plus important si l'enfant éprouve des difficultés scolaires, motrices ou sociales.

En ce sens, plusieurs qualités sont généralement associées au tempérament anxieux. On pense notamment à la gentillesse, au désir de plaire et de bien faire les choses, à la générosité, au pacifisme, à la fiabilité, à la bienveillance, au caractère affectueux, à la sensibilité et à l'honnêteté. Il s'agit de souligner les qualités de l'enfant lorsqu'elles se manifestent. Le savoir-être peut s'exprimer dans des activités de bénévolat comportant ou non un contact social (par ex. : classer des denrées non périssables), l'aide aux devoirs, le fait de rendre service ou l'implication dans une cause environnementale ou humanitaire.



En résumé

La gestion de l'anxiété est un apprentissage à long terme qui nécessite la mise en place d'adaptations environnementales et éducatives. Elle demande du temps, des changements d'habitudes et de la pratique. Vous devrez évidemment y mettre des efforts, de la patience et de la persévérance. Votre engagement est néanmoins précieux, car vous investissez dans la santé mentale de votre enfant. Si vous avez besoin d'être accompagné dans votre démarche, n'hésitez pas à consulter un psychologue ou un intervenant en santé mentale. Il pourra vous soutenir et vous guider de façon plus individualisée.





Bilan du chapitre 5

Que retenir-vous de ce chapitre sur la gestion de l'anxiété ?
Quelles stratégies mettrez-vous en place à long terme ?



Bibliographie

ANDRÉ, C. (2010). « La méditation de pleine conscience ». *Cerveau & Psycho*, 41, 18-24.

BOND, F. W., FLAXMAN, P. E., LLOYD, J. « Acceptance and commitment therapy approach ». Dans *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. West. M, A. (dir.), Londres : Oxford University Press, 2016.

CHOQUE, J. *Stretching et yoga pour les enfants*. Paris : Éditions Amphora, 2005.

COUTURE, N. et G. MARCOTTE. *Incroyable Moi maîtrise son anxiété*. Québec : Éditions Midi trente, 2011.

DEPLUS, C., PHILLIPOT, P., LAHAYE, M. (2014). « Les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience avec l'enfant et l'adolescent : Les processus de changement ». *Revue québécoise de psychologie*, 35 (2), 71-116.

DIONNE, F. (2010). « Introduction à la troisième génération de thérapie comportementale et cognitive ». *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 15-36.

DUFOUR, M. *Allégories pour guérir et grandir*. Chicoutimi : Les éditions JCL.

DUMAS, J. *L'enfant anxieux, comprendre la peur de la peur et redonner courage*. Bruxelles : Éditions De Boeck et Larcier, 2005.

GAGNIER, N. *Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète : L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes*. Montréal : Éditions La Presse, 2010.

KABAT-ZINN, J. (2003). « Mindfulness-based interventions in context : Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

KAISER GREENLAND, S. *Un cœur tranquille et sage* (avec CD). Paris : Les Arènes, 2014.

LAGANIÈRE, J., LEFEBVRE, N., DRAPEAU, S., DIA, A. *Le Club des Super Amis : Programme d'intervention visant l'amélioration des habiletés sociales de l'enfant*. Pour les 8-12 ans. Centre de réadaptation Marie Enfant du CHU Sainte-Justine, 2010.

- LUPIEN, S. *Par amour du stress*. Montréal : Éditions Au carré, 2013.
- MARCHAND, A., LETARTE, A. *La peur d'avoir peur*. Montréal : Éditions Stanké, 2004.
- MARTEL, S. et M.-H. TAPIN. *Mon premier livre de yoga (Yoganimo)*. Montréal : Éditions Enfants Québec, 2016.
- HARRIS, R. *Le piège du bonheur : Créez la vie que vous voulez* : Montréal : Éditions de l'Homme, 2009.
- SCHMIDT, M., SCHWABE, L. (2012). « Le double effet du stress sur la mémoire ». *Cerveau & Psycho* (dossier spécial « Vaincre son anxiété »), 10, 38-43.
- SERVAN SCHREIBER, D. *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris : Robert Laffont, 2011.
- SNEL, E. *Calme et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants... avec leurs parents* (avec CD). Montréal : Éditions Transcontinental, 2013.
- SNEL, E. *Respirez la méditation pour les ados et leurs parents* (avec CD), Montréal : Éditions Transcontinental, 2015.
- TURGEON, L. et P.-L. GENDREAU. *Les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent*. Marseille : Solal, 2007.
- SVOBODA, E. (2012). « Comment résister au stress ». *Cerveau & Psycho* (dossier spécial « Vaincre son anxiété »), 10, 90-93.

Si l'anxiété peut prendre diverses formes et s'exprimer de plusieurs façons, elle est toujours liée à la peur. De nombreux enfants vivent cet état d'alerte à différents degrés, ce qui entraîne des répercussions dans leur vie quotidienne.

Ce guide a été spécialement conçu pour leur venir en aide. Il propose un conte thérapeutique illustré et son interprétation qui souligne les causes, les éléments déclencheurs et les manifestations de l'anxiété. Cette analyse questionne aussi les enfants et leurs parents sur ce qu'ils vivent, leur permettant de bien comprendre la problématique et d'apprendre à la gérer pour en diminuer les impacts. En interpellant directement la famille, ce livre incite chacun de ses membres à participer au choix et à la mise en place de moyens d'intervention adaptés.

Basé sur des approches reconnues et l'expérience clinique de son auteure, *Aider l'enfant anxieux* est à la fois un outil de prévention et d'intervention. Simple et accessible, il est aussi flexible. Jeunes et parents peuvent donc s'en servir seuls ou en collaboration avec un professionnel de la santé mentale. Ce guide fournira aussi de précieux outils aux autres intervenants (notamment les éducateurs, les enseignants et les orthophonistes) engagés auprès de l'enfant anxieux.

Sophie Leroux est docteure en psychologie. Spécialisée dans l'accompagnement de jeunes ayant un handicap physique, la gestion de l'anxiété et le dépistage de troubles de développement, elle travaille comme psychologue clinicienne au CHU Sainte-Justine depuis près de 20 ans. Elle est également formatrice, conférencière, chroniqueuse et chargée d'enseignement clinique.



Collection
Pour la **vie**

ISBN 978-2-89619-800-9



9 782896 198009