

# FEUILLET D'INFORMATION

## Les enfants et l'anxiété

### TRUCS EN VRAC

Enseignez à votre enfant à respirer lentement et profondément, en gonflant son ventre à chaque inspiration.

Invitez votre enfant à verbaliser brièvement ses pensées.

Aidez votre enfant à relativiser ses peurs et à se questionner sur la probabilité que ses craintes se concrétisent.

Soutenez votre enfant afin qu'il trouve ses propres solutions.

Renforcez votre enfant lorsqu'il se montre courageux ou lorsqu'il surmonte une difficulté, aussi minime vous semble-t-elle.

Encouragez votre enfant à avancer, à progresser lentement, étape par étape.

Incitez votre enfant à se féliciter lui-même, à reconnaître ses progrès, à se sentir fier de lui !

### Comment décrire l'anxiété

L'anxiété prend diverses formes. Elle se manifeste le plus souvent par une peur excessive, la panique et l'inquiétude. À cet état peuvent se greffer des symptômes physiques comme les maux de tête chroniques, les problèmes d'estomac et la douleur.

L'anxiété, sous certaines formes, est normale pendant l'enfance, notamment : l'anxiété en présence d'un étranger, l'anxiété de la séparation, qui survient entre 18 mois et 3 ans; la peur des monstres, qui apparaît vers 4 à 6 ans, les phobies, qui sont fréquentes et disparaissent d'elles-mêmes.

Une certaine dose d'anxiété est plutôt saine, puisqu'elle empêche les enfants de prendre des risques inutiles et peut les préparer à des événements marquants de leur vie future.

---

*LigneParents 1-800-361-5085*

*C'est un service d'intervention confidentiel et gratuit qui est offert jour et nuit à tous les parents d'enfant de 0 à 20 ans.*

---

### Les causes

L'anxiété chez les enfants peut avoir différentes causes. Elle peut notamment survenir :

- À cause de certaines peurs et inquiétudes, comme l'angoisse de la séparation, la peur des monstres ou du noir
- Dans certaines situations familiales ou sociales, comme un déménagement, un changement milieu de garde ou un événement important à venir
- Certains naissent avec un système nerveux très réactif. Ils sont donc plus prédisposés à l'anxiété
- Si, en tant que parent, vous êtes de nature anxieuse, votre enfant réagit peut-être à votre état
- Votre enfant peut avoir vécu une expérience effrayante sans avoir eu la possibilité de l'affronter et de la surmonter

### Les signes et les symptômes

Les signes les plus fréquents de l'anxiété chez l'enfant sont :

- Les troubles du sommeil
- Le fait de ressentir la peur de manière beaucoup plus intense que les autres enfants du même âge, ce qui l'amène à éviter certaines situations
- Le refus d'aller au service de garde
- La difficulté à se faire des amis
- Certains symptômes physiques comme les maux de ventre, les vomissements ou la fatigue
- Un changement de comportement
- Un rythme cardiaque plus élevé