

# CAHIER D'INFORMATION

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

691, 2<sup>e</sup> avenue, Val-d'Or  
info@espaceabifibi.org  
(819) 824-3572

# NOTES



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence



## L'ANXIÉTÉ c'est quoi?

Différences entre :	Exemples
<p style="text-align: center;"><b>» PEUR</b></p> <p>La peur consiste en un sentiment de frayeur accompagnant la prise de conscience d'un danger immédiat ou actuel, qu'il soit réel ou imaginé</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Qu'est-ce que ce craquement... ou serait-ce un grognement que j'entends lorsque je descends les escaliers du sous-sol?</li><li>- Dans la grande roue, mon frère s'amuse à faire balloter notre nacelle. J'ai l'impression d'être pulvérisé dans l'espace à chaque balancement...</li><li>- Vous voyez bien que ce clown, maquillé avec excès et revêtu d'un costume aux couleurs agressantes, se dirige droit vers moi!</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>» STRESS</b></p> <p>Le stress consiste en une réaction de l'organisme à l'anticipation d'une conséquence négative découlant d'une agression ou d'une menace, réelle ou perçue. Il s'accompagne d'un inconfort corporel.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La dictée aura lieu ce matin? J'aurais peut-être dû étudier davantage mes mots de vocabulaire... j'ai une boule dans la gorge.</li><li>- Mes jambes sont molles comme du Jell-O lorsque je m'élançe pour faire une roue latérale devant tous mes amis dans mon cours d'éducation physique.</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>» ANXIÉTÉ</b></p> <p>L'anxiété est pour sa part un état mental de trouble et d'agitation, accompagné d'un malaise physique important et relié à des inquiétudes et à l'anticipation de conséquences négatives. Les inquiétudes sont généralement alimentées par notre petite voix intérieure et sont souvent excessives, voire irréalistes.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mes parents partent pour la soirée et me laissent seul avec la gardienne. C'est certain que je vais m'ennuyer d'eux, trouver le temps pénible et me morfondre sans relâche. Et si je ne les revoyais jamais?</li><li>- Ça y est; c'est aujourd'hui que je m'humilie publiquement. Les autres enfants vont assurément rire de moi pendant ma présentation orale.</li></ul>

(anxiété – suite)

## » PEURS NORMALES SELON L'ÂGE

Âge	Peur normale
<b>Poupon</b>	Peur des bruits forts et des mouvements rapides (ressentis ou observés sur des objets).
<b>À partir de 6 mois</b>	Peur des étrangers (personnes nouvelles), angoisse de séparation (peur de l'abandon).
<b>Vers 18 mois</b>	Peur du noir, peur d'être laissé.e seul.e, des animaux, des bestioles.
<b>Vers 4-5 ans</b>	Peur du noir, des animaux et bestioles non-familiers et des créatures imaginaires (monstres, fantômes, lutins, etc.).
<b>Vers 6-7 ans jusqu'à l'adolescence</b>	Peur du noir, de la mort et des phénomènes naturels (foudre, orages, etc.).
<b>Vers 11-12 ans et à l'adolescence</b>	Peur du jugement, du ridicule et de l'échec.

Anxiété La boîte à outils, Ariane Hébert p.28

## » L'ANXIÉTÉ C'EST QUOI?

L'anxiété est considérée parfois comme un système d'alarme qui se déclenche lorsque nous sommes en présence de situations stressantes ou menaçantes de la vie. Par exemple, nous pouvons vivre de l'anxiété lorsque nous sommes confrontés à passer un examen à l'école ou lors d'une entrevue pour un emploi.

Lors de ces situations, on peut être très nerveux et inquiet et même ressentir de la peur. Comme nous vivons tous des moments d'anxiété, nous pouvons considérer que l'anxiété est une réaction normale. Vous en conviendrez que ce sont des situations qui comportent leurs lots de stress. L'anxiété nous est utile dans ces occasions, car elle est source d'action et de changement. Elle contribue à l'adaptation et encourage la personne à trouver des solutions.

### Quelques statistiques

- En 2016, 34% des jeunes de moins de 11 ans étaient répertoriés comme vivant du stress problématique. Chez les 12 à 17 ans, c'était 60%.
- Selon la psychologue Nadia Gagnier, 10 à 15 % des jeunes du Québec en 2016 vivaient des troubles anxieux.
- Selon une étude menée par l'Institut de la statistique du Québec, les données relèvent que la prévalence des troubles anxieux a doublé en six ans (17,2% contre 8,6%).



## UN TROUBLE ANXIEUX c'est quoi?

L'anxiété devient un trouble anxieux lorsqu'elle ne disparaît pas quand la vie reprend son cours, quand elle occasionne une grande détresse, quand elle apparaît sans raison justifiée, quand elle préoccupe la personne en permanence et qu'elle l'empêche de fonctionner normalement.

### TYPES DE TROUBLE ANXIEUX

*(la majorité de cette section a été prise dans le livre : L'anxiété : La boîte à outils d'Ariane Hébert)*

#### » TROUBLE PANIQUE

Le trouble de panique est constitué d'inquiétudes à propos des conséquences ou des effets possibles d'attaques de panique, qui surviennent normalement sans crier gare et se vivent douloureusement.

**Ex. (1)** Juliette a l'impression que la folie la guette, puisqu'elle vit des attaques de panique qui entraînent des sensations de vertige, de chaleur et d'étourdissement.

**Ex. (2)** Thomas refuse d'aller au lit, puisqu'il a déjà fait une attaque de panique en pleine nuit et a cru être atteint d'une grave maladie, tellement son cœur battait à toute vitesse.

#### » AGORAPHOBIE

L'agoraphobie est la peur de vivre une situation où il serait difficile de trouver du secours ou de s'échapper en cas de crise de panique ou de symptômes embarrassants (par exemple, peur de vomir en public) ou handicapants (par exemple, peur de s'évanouir). Cette crainte démesurée entraîne l'évitement de situations telles qu'utiliser des moyens de transport (autos, autobus, trains, avions), se retrouver dans des endroits clos (ascenseurs, théâtres), dans des endroits très vastes (stationnements, places publiques), dans une foule, ou encore simplement, sortir de la maison seul.e.

**Ex. (1)** Antoine a la peur bleue d'uriner dans son pantalon en classe et d'être par conséquent l'objet de railleries de la part de ses camarades, même s'il maîtrise parfaitement sa vessie.

**Ex. (2)** Même si les sorties de secours sont nombreuses et très bien indiquées, Alex refuse d'entrer dans la salle de cinéma.

#### » TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE

Le trouble d'anxiété sociale est l'appréhension excessive d'être observé ou au centre de l'attention et d'agir de façon embarrassante ou pire, humiliante. Cette crainte peut s'étendre à une variété de situations ou n'en concerner qu'une seule.

**Ex. (1)** Rémi panique lorsqu'il marche en direction de l'arrêt d'autobus et sent le regard des autres qui se posent sur lui.

**Ex. (2)** Charlotte est très sociable et toujours entourée d'un bon groupe d'amis - amies avec qui elle interagit aisément. Cependant, lorsque vient le temps de faire des présentations orales devant la classe, sa peur de rougir et de trembler la paralyse complètement.

(un trouble anxieux c'est quoi? – suite)

### » PHOBIES SPÉCIFIQUES

Les phobies spécifiques, ou phobies simples, consistent en des peurs excessives et persistantes à l'égard d'une situation ou d'un objet, lesquels sont fuis ou affrontés avec une grande détresse. La phobie entraîne inévitablement une altération du fonctionnement.

**Ex. (1)** Mathilde a peur des chiens à un tel point qu'elle refuse de passer devant la maison bleue en marchant, puisqu'elle entend des jappements en provenance de l'intérieur.

**Ex. (2)** Sachant qu'il prendra l'avion dans un mois, Nicolas a déjà du mal à dormir.

### » TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Le trouble d'anxiété généralisée est caractérisé par la présence d'inquiétudes démesurées et très difficiles à contrôler à propos d'une multitude d'évènements.

**Ex. (1)** Béatrice est tellement inquiète à propos de tout et de rien qu'elle a beaucoup de mal à s'endormir et a des réveils nocturnes fréquents.

**Ex. (2)** Hugo ne cesse de penser à son avenir avec angoisse et appréhension. Il craint de ne pas trouver de métier qu'il aime, de ne pas faire suffisamment d'argent pour vivre de façon autonome et de ne pas rencontrer une femme qui veuille de lui.



### » TROUBLE D'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION

Le trouble d'anxiété de séparation concerne la crainte d'être séparé des personnes auxquelles l'individu est attaché. Cette crainte trouve naissance dans l'idée qu'un malheur pourrait survenir et que, de ce fait, la séparation serait permanente et définitive.

**Ex. (1)** Depuis la petite enfance, Pascale éprouve des difficultés à s'endormir seule et insiste pour qu'un adulte reste dans la chambre avec elle, jusqu'à ce qu'elle s'assoupisse. Lorsqu'elle se réveille la nuit, elle trouve systématiquement refuge dans le lit de ses parents.

**Ex. (2)** Ève fonctionne très bien à la garderie, mais refuse de se faire garder par quiconque lorsque ses parents ont une soirée. Elle se met à pleurnicher dès qu'elle constate qu'ils se préparent à partir et entre littéralement en crise lorsqu'ils franchissent le seuil de la maison. Ses vomissements et ses poussées de fièvre soudaines ont d'ailleurs conduit les parents à écourter leur sortie à quelques reprises.

### » ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

L'anxiété de performance s'applique lorsque l'enfant a peur d'échouer dans une situation où il ou elle doit performer, a peur de ne pas être à la hauteur, de commettre des erreurs, de ne pas être suffisamment bon. Plus profondément, inconsciemment, c'est la peur de ne plus être aimé ou reconnu s'il ne réussit pas.

**Ex. (1)** Mathieu a des nausées et des maux de ventre à la pensée de son examen de demain. Il a peur qu'en ratant son examen il échoue son année scolaire et décevra ses parents.

**Ex. (2)** Alicia partage des beaux moments de complicité avec son père à chacune de ses parties de hockey. Elle a tellement peur de perdre ces moments privilégiés et de décevoir son père qu'elle devient irritable et est agressive avec ses ami.e.s.

(un trouble anxieux c'est quoi? – suite)

### » TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF

Le trouble obsessionnel-compulsif comporte deux volets : l'obsession, qui est caractérisée par des pensées récurrentes qui s'imposent à l'esprit de l'individu et entraînent une détresse, et les compulsions, qui sont des actes répétitifs et inflexibles (dont la durée totale par jour est équivalente ou supérieure à soixante minutes) que l'individu applique selon un besoin urgent, afin de diminuer l'anxiété.

**Ex. (1)** Sophia a une hygiène dentaire impeccable. Elle brosse chaque dent dix fois et reprend depuis le début si sa séquence est interrompue. Ce processus est exécuté quatre fois par jour et il arrive souvent que cela la mette en retard.

**Ex. (2)** Félix passe ses journées à dénombrer. Les briques sur le mur, les lignes sur le trottoir, les cavités du plafond suspendu, les lattes des stores verticaux, etc. Il est quasi impossible d'avoir une conversation soutenue avec lui, puisqu'il doit s'interrompre à tout moment afin de ne pas perdre son compte.

#### **Les compulsions les plus fréquentes consistent à:**

- se laver les mains à répétition, parfois jusqu'au point de se blesser;
- prendre plusieurs douches par jour;
- faire le ménage sans arrêt;
- vérifier que les portes sont verrouillées avant de sortir ou de se coucher;
- consacrer énormément de temps à organiser et à ranger le contenu de la maison;
- s'obliger à suivre exactement le même chemin pour se rendre à l'école, et à traverser la rue au même endroit.

### » ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Le trouble de stress post-traumatique découle d'un événement ayant causé à la mort d'autrui ou des blessures graves, ou ayant tout au moins présenté un grand risque pour la vie ou l'intégrité physique. La personne traumatisée peut avoir été victime de l'événement, en avoir été le témoin direct (y avoir assisté) ou indirect (l'événement lui a été raconté).

**Ex. (1)** Jonathan est d'origine haïtienne et il est arrivé au pays à la suite du séisme de 2010 qui a détruit son village. Depuis, ses cauchemars et reviviscences (flashbacks) ne l'ont jamais quitté.

**Ex. (2)** Clémence est une jeune adolescente qui multiplie les comportements à risque (consommation d'alcool et de drogues, promiscuité sexuelle, école buissonnière) depuis qu'elle a été sexuellement agressée lors d'un party.

### » ÉCOANXIÉTÉ

L'écoanxiété est un trouble qui implique des sensations persistantes et chroniques d'anxiété liées à des anticipations négatives et des appréhensions de catastrophes climatiques qui rendent très inquiet.e.s, voire obsessionnels.

**Ex. (1)** Élise rêve souvent que la Terre explose. Elle est préoccupée par la gestion des déchets au sein de sa famille.

**Ex. (2)** Antoine est un jeune de 15 ans. Il est très touché par les enjeux de l'environnement. Quand il pense à son avenir, il a un sentiment d'impuissance, de colère et s'ensuit un chagrin profond.

## LES CAUSES de l'anxiété

### » L'HÉRÉDITÉ

Certains enfants sont plus susceptibles que d'autres de développer de l'anxiété. Aussi, comme un enfant apprend par imitation, il ou elle risque d'être inquiet s'il ou elle voit qu'un de ses parents l'est lui-même.

### » CERTAINS PROBLÈMES DE SANTÉ

Par exemple les maladies respiratoires ou l'hyperthyroïdie (maladie de la glande thyroïde qui produit une trop grande quantité d'hormones).

### » LA NOUVEAUTÉ OU UN CHANGEMENT IMPORTANT

Par exemple, la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, une nouvelle garderie, un changement de groupe, un déménagement, des conflits à la maison, une séparation, un décès peuvent occasionner une anxiété temporaire.

### » UN MANQUE DE ROUTINE

L'hygiène de vie et l'état de santé peuvent aussi entrer en ligne de compte. Une mauvaise alimentation et un manque de sommeil peuvent rendre un.e enfant plus à risque de vivre de l'anxiété.

### » LA SURPROTECTION

Surprotéger un.e enfant peut avoir pour effet de diminuer sa confiance en lui ou en elle et de le ou la rendre anxieux par rapport à l'avenir et aux choses qu'il ou elle ne contrôle pas.



### » UN ÉVÈNEMENT

Un événement survenu dans l'entourage de l'enfant. Un tout.e-petit.e qui a vécu une mauvaise expérience peut craindre que cela se répète chaque fois qu'il ou elle se trouve dans une situation semblable. Par exemple, il ou elle a glissé dans le bain et maintenant, il ou elle a peur de l'eau, ou s'est fait mordre par un chien et il ou elle a peur des chiens.

### » DES EXIGENCES OU DES ATTENTES TROP ÉLEVÉES ENVERS L'ENFANT

Cela amène l'enfant à ne pas se sentir à la hauteur, à avoir peur de déplaire, de se tromper ou de faire des erreurs, ce qui peut accentuer son anxiété.

### » LA NÉGLIGENCE ET LA VIOLENCE

Ne pas répondre aux besoins de base de l'enfant et se montrer agressif envers lui ou elle sont aussi des situations qui rendent un.e enfant anxieux.euse.

**Si vous trouvez que votre enfant est soudainement plus anxieux.euse que d'habitude, assurez-vous qu'il ou elle n'est pas inquiet.e à cause de quelque chose et qu'il ou elle ne subit pas de la violence.**





## SYMPTÔMES de l'anxiété

La personne présentant un trouble anxieux peut ressentir divers malaises physiques et psychologiques plus ou moins intenses qui accompagnent son sentiment d'anxiété.

Nous vous présentons ici une liste de symptômes pouvant survenir dans les divers troubles anxieux. Si vous constatez que votre enfant a l'un ou plusieurs des symptômes suivants, il pourrait être avantageux pour vous et votre famille de consulter un.e professionnel.le de la santé.

Les parents qui connaissent mieux que quiconque leurs enfants sont généralement les mieux placés pour reconnaître les symptômes de l'anxiété pouvant s'extérioriser d'une façon différente d'un enfant à l'autre. Le personnel scolaire et de milieu de garde qui voit les enfants chaque jour est aussi très bien placé pour remarquer des comportements inquiétants.

### **CES SIGNES D'ANXIÉTÉ PEUVENT SE CLASSER EN PLUSIEURS CATÉGORIES :**

#### **» LES RELATIONS INTERPERSONNELLES :**

*(Sociabilité, contact avec les autres, etc.)*

- S'isole ou a besoin d'être constamment entouré.e et rassuré.e;
- A de la difficulté à se faire des ami.e.s.

#### **» LES PROBLÈMES PHYSIQUES :**

- Problèmes de sommeil : a de la difficulté à s'endormir ou à bien dormir, fait fréquemment des cauchemars, etc.;
- Douleurs abdominales et maux de tête;
- Vomissements, saignements de nez;
- Perte d'appétit.

#### **» LES PROBLÈMES ÉMOTIONNELS :**

- Excès de colère;
- Devient irritable, agressif.ve, hyperactif.ve;
- Phobies diverses;
- Changements brusques d'humeur;
- Mutisme électif, l'enfant choisit de ne pas parler;
- Semble triste ou inquiet.e;
- Sentiments de honte et de culpabilité.

#### **» LES ACTIVITÉS ET HABITUDES :**

- Régression scolaire, absentéisme ou besoin exagéré de réussir;
- Refus de participer à des activités sportives;
- Des réactions excessives (ex. : pleurs, refus ou crises) devant certains événements ou changements à sa routine;
- Propreté excessive;
- Manque de concentration;
- Trous de mémoire.

#### **» SYMPTÔMES LORS D'UNE ATTAQUE DE PANIQUE**

- Palpitations;
- Transpiration;
- Tremblements;
- Sensation d'étouffement;
- Sensation d'étranglement;
- Douleur thoracique;
- Nausée;
- Vertige;
- Déconnecté.e de la réalité;
- Peur de perdre le contrôle;
- Peur de mourir;
- Sensation de fourmillement ou de brûlures;
- Frissons.



## AIDER un enfant anxieux

Comme il a été mentionné plus tôt, tout le monde vit de l'anxiété à certains moments de sa vie. Voici quelques pistes pour vous aider si votre enfant vit de l'anxiété. Par contre, si vous doutez que votre enfant a un trouble anxieux, n'hésitez pas à consulter un.e professionnel.le de la santé.

### » GRANDES LIGNES :

- Soyez à l'écoute de votre enfant et posez-lui des questions si vous croyez qu'il ou elle ne se sent pas bien. Aidez-le ou la à mettre des mots sur ses émotions;
- Ne dramatisez pas la situation que vit votre enfant, mais ne la minimisez pas non plus. La peur de votre enfant est réelle. Faites-lui sentir que vous le ou la prenez au sérieux et que vous ne vous moquez pas de ses craintes;
- Rassurez-le ou la. Proposez une période de temps dans la journée où il ou elle pourra vous parler de ses craintes. Invitez-le ou la à respecter ce moment, et profitez-en pour le ou la rassurer. Il est important de cibler un moment précis, puisque si l'enfant se fait toujours rassurer, son anxiété augmentera et il ou elle cherchera à se faire rassurer encore plus. En offrant cette occasion à votre enfant, vous lui permettez d'exprimer ses craintes sans que celles-ci envahissent son quotidien;
- N'évitez pas les situations qui lui font peur, car plus il ou elle les évitera, plus elles seront angoissantes pour lui ou elle. Apprenez-lui plutôt à leur faire face doucement et graduellement. Il ou elle apprivoisera ainsi ce qui le rend anxieux. Vous pouvez d'abord essayer de l'habituer à une chose en lui racontant une histoire qui ressemble à ce qu'il ou elle vit;
- Invitez votre enfant à s'exprimer par le dessin ou par le jeu. Faites des mises en situation en recréant la situation qui l'angoisse;
- Si vous vivez des moments difficiles en famille, il est préférable de ne pas vous disputer devant votre enfant. Essayez de discuter entre adultes à un moment où votre enfant n'est pas présent;
- S'il ou elle a peur d'un changement à venir, prenez le temps de lui expliquer ce qui se passera. Par exemple, si vous déménagez prochainement, vous pouvez l'amener explorer son nouveau quartier et lui montrer des photos de la nouvelle maison. S'il ou elle a peur d'un changement d'école, faites-lui visiter le nouvel établissement avant la rentrée;
- Soulignez ses succès. Par exemple, rappelez-lui les peurs qu'il avait lorsqu'il ou elle était petit.e et qu'il ou elle a réussi à surmonter;
- Assurez-vous que votre enfant mange et dort bien. S'il ou elle a des cauchemars, essayez d'en trouver la cause;
- Faites de la relaxation avec votre enfant pour l'aider à se détendre et à gérer son stress. Par exemple, apprenez-lui à faire des respirations abdominales;
- Travaillez sur vos propres angoisses pour ne pas l'influencer. Au besoin, allez chercher de l'aide pour vous;
- Si votre enfant se plaint de malaises et que toute cause médicale a été écartée, il est préférable de ne pas accorder d'attention à ses manifestations physiques. En effet, votre enfant doit comprendre que les signes que son corps lui envoie sont en lien avec une menace perçue, mais non réelle. Validez plutôt avec lui ou elle que vous comprenez qu'il est anxieux, mais que son corps lui joue des tours et qu'il n'y a pas de danger réel.

## QUAND consulter?



Si votre enfant montre des signes d'anxiété qui vous inquiètent, vous pouvez communiquer avec certains organismes et associations liés au domaine des troubles anxieux. Vous pourrez y obtenir de l'information, de l'aide et du soutien.

**(voir la section Ressources d'aide du cahier de participation – P.18)**

Toutefois, consultez votre médecin de famille ou un.e autre professionnel.le de la santé si vous vivez l'une ou l'autre des situations suivantes :

- Votre enfant vit de la détresse;
- Votre enfant a de la difficulté à accomplir ses activités quotidiennes à cause de son haut niveau d'anxiété;
- L'état de votre enfant affecte la vie familiale.

Un.e professionnel.le de la santé pourra évaluer s'il ou elle présente un trouble anxieux ou un autre problème de santé ayant des symptômes semblables.

Différents traitements peuvent être prescrits pour aider votre enfant à surmonter ses peurs et son anxiété. La plupart du temps, vous devrez participer à son traitement, en particulier s'il ou elle refuse d'aller à l'école. Dans ce cas, vous devrez également collaborer avec les intervenant.e.s scolaires.



## COMMENT PRÉVENIR l'anxiété

Cette section vous donnera des idées d'intervention préventive à adopter avec votre enfant, pour que ce dernier soit en mesure de faire face aux situations anxiogènes.

### » NOURRIR L'ESTIME PERSONNELLE

L'estime personnelle constitue un véritable bouclier contre l'anxiété. Rappelons-le, l'anxiété naît de réactions de peur à un événement considéré comme menaçant ou d'inquiétudes provoquées par l'anticipation de conséquences négatives. Or, plus l'individu évalue qu'il a les ressources, connaissances et compétences pour faire face à ce qui survient sur son parcours, moins il sera anxieux.

#### **Pour aider l'enfant à avoir une bonne estime personnelle, vous pouvez :**

- Donner beaucoup d'amour à votre enfant et l'accepter tel qu'il ou elle est.
- Jouer avec lui ou elle et écouter ce qu'il ou elle dit. Intéressez-vous à ses activités, à ses projets et à ses problèmes. Laissez-le ou la guider le jeu, et soyez partant pour faire ce qu'il ou elle a envie de faire.
- Établir une structure et des règles. Soyez cohérent.e. Décidez de règles et de limites claires, adaptées à l'âge et à l'étape de développement de votre enfant, et mettez-les en application. Dites à votre enfant ce que vous attendez de lui ou d'elle, et quelles seront les conséquences s'il ou elle ne suit pas les règles. Il ou elle se sentira plus en sécurité, plus sûr.e de lui ou elle et plus confiant.e dans ses décisions.
- Dire à votre enfant que vous êtes heureux.euse lorsqu'il ou elle coopère avec vous ou vous aide, suit les règles ou fait d'autres choses positives. Expliquez-lui les points positifs de son comportement.
- Aider votre enfant à trouver une activité qu'il ou elle aime et réussit bien. Comprenez et respectez le fait qu'il ou elle sera très bon.ne dans certaines activités, mais pas dans d'autres.
- Soutenir votre enfant en lui faisant des compliments sincères. Encouragez-le ou la à essayer de nouvelles choses, et dites-lui que vous êtes fier de lui ou d'elle. Rappelez-lui qu'il faut du temps et de la pratique pour maîtriser de nouvelles compétences et qu'il ou elle ne peut pas exceller partout.
- Aider votre enfant à apprendre de ses erreurs. Parlez-lui de ce qu'il ou elle pourrait faire différemment la prochaine fois et de la manière dont il ou elle peut maîtriser son comportement.
- Donner à votre enfant des responsabilités et des occasions de participer au quotidien. Par exemple, vous pouvez lui assigner des tâches ménagères ou lui demander de l'aide pour préparer le repas. Ainsi, votre enfant se sentira important.e.
- Offrir à votre enfant des choix et la chance de résoudre des problèmes, selon son âge et l'étape à laquelle il ou elle est rendu, pour qu'il ou elle apprenne à contrôler sa vie.

(prévention – suite)

## » LA CONNAISSANCE DE SOI

Meilleure est la connaissance d'un.e enfant à son propre sujet, moins il ou elle est susceptible d'intégrer les informations provenant de l'environnement qui ne s'appliquent pas à lui ou elle, et plus il ou elle est résistant.e aux critiques ou aux rétroactions négatives.

**Pour aider l'enfant à mieux se connaître et augmenter son estime personnelle, vous pouvez :**

- Lui refléter ses réussites et les associer à des qualités intrinsèques :  
**Ex. (1)** « Tu as prêté ce jouet, alors j'observe que tu es généreux.euse! »
- Lier ses erreurs à des éléments inconstants, donc modifiables :  
**Ex. (1)** « Tu as amplement l'intelligence nécessaire pour réussir, mais tu n'avais pas mis suffisamment d'efforts dans la préparation de cet examen. »
- Attirer son attention sur ses succès, en tenant par exemple un journal des bons coups, ou en mettant simplement l'accent sur ses points positifs lors du retour sur la journée.
- L'inviter à jouer au détective, en questionnant les gens de son entourage à propos de leurs perceptions de lui-même ou elle-même.
- L'amener à se décrire, en proposant l'exercice de façon créative ou ludique.

## » SE FIXER DES OBJECTIFS

Relever un défi, atteindre un but, réaliser un objectif... Pour prendre conscience de son potentiel, encore faut-il se mettre à l'épreuve et expérimenter. La vie quotidienne se charge de mettre sur le chemin de l'enfant une multitude de petits défis qui lui permettront d'améliorer son estime. L'atteinte d'un but procure des valorisations plus ou moins importantes qui s'additionnent pour contribuer à augmenter le sentiment de compétence.

**Pour aider l'enfant à mieux relever des défis qui lui conviennent, vous pouvez :**

- Lui en proposer! En veillant bien entendu à évaluer préalablement la difficulté, de sorte qu'il soit à sa portée.
- Célébrer ses réalisations. L'enfant peut ne pas prendre conscience qu'il a atteint un but et passer à côté d'une occasion valorisante.

## » LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Pour avoir confiance en leurs propres capacités et s'estimer, les enfants doivent se sentir importants, aimé.e.s, accepté.e.s et respecté.e.s par d'autres. Les parents, bien entendu, mais également les adultes présent.e.s dans l'environnement (parenté élargie, ami.e.s de la famille, personnel éducateur, etc.) et les pairs (fratrie, camarades de classe, ami.e.s, etc.) ont donc, chacun, un rôle primordial à jouer dans l'estime de soi des jeunes. Même si, par exemple, un.e enfant reconnaît que sa mère l'aime plus que tout au monde, il ou elle pourra avoir une estime fragile s'il ou elle se sait rejeté par les autres enfants et mis à l'écart par les enseignant.e.s.

Les enfants qui présentent des difficultés psychologiques (tels que l'anxiété, l'impulsivité ou autre) peuvent avoir du mal à bien se comporter avec leurs semblables et, par conséquent, peiner à s'intégrer à leur milieu.

**Pour aider l'enfant à augmenter son sentiment d'appartenance, vous pouvez :**

- L'aider à établir et à entretenir des liens avec des personnes de la famille ou de la collectivité :  
**Ex.** Visiter la parenté, appeler des ami.e.s, l'inciter à s'occuper de plus jeunes, etc.
- L'amener à s'impliquer de diverses façons auprès de sa communauté :  
**Ex.** Conseil étudiant, bénévolat, scouts, etc.
- Le renseigner sur ses origines familiales, ethniques, ou sa culture.
- L'encourager à participer à des activités d'équipe (sportives, culturelles, artistiques).

(prévention – suite)

## » LA BIENVEILLANCE

Apprendre à accepter nos défauts, torts et travers est le travail d'une vie. N'empêche, l'écart existant entre le soi idéal (celui que l'on souhaiterait être) et le soi réel (celui que l'on croit être) est déterminant dans l'estime personnelle. Mais puisqu'il s'agit de perceptions, les deux images peuvent être modelées.

### Pour aider l'enfant à s'estimer davantage, vous pouvez :

- Lui demander de s'évaluer comme s'il ou elle était un.e observateur.trice externe.  
**Ex (1)** « Si elle avait bégayé comme tu l'as fait dans ton intervention en classe, qu'aurais-tu pensé de ta meilleure amie? »  
**Ex (2)** « S'il avait raté son lancer, comme toi, aurais-tu trouvé ton frère nul aussi? »  
**Ex (3)** « Si j'avais moi-même renversé mon verre de lait sur la nappe, te serais-tu fâché comme ça contre moi? »
- Lui apprendre à s'encourager plutôt qu'à se blâmer, à se pardonner plutôt qu'à se condamner, et à s'estimer plutôt qu'à se rabaisser. Le discours interne est lui aussi déterminant dans la perception de soi et s'entendre se critiquer fréquemment est tout à fait contraire aux principes favorisant l'estime.



» L'A

S'affirmer signifie s'octroyer le droit de penser, de vouloir, de ressentir et d'exprimer des désirs ou des besoins différents de ceux des autres. L'affirmation de soi peut être difficile pour un.e enfant dont la confiance est incertaine. Pourtant, le fait d'établir ses limites amènera son entourage à les respecter davantage, à mieux répondre à ses besoins et à être plus à l'écoute de ses désirs, ce qui en retour augmentera son sentiment de confiance et, ultimement, le prémunira contre l'anxiété.

Bien entendu, s'affirmer ne signifie aucunement obtenir tout ce que l'on désire; cependant, prendre position restreint les intrusions dans nos limites personnelles et permet de se protéger contre les abus.

### Pour aider l'enfant à s'affirmer davantage, vous pouvez :

- Le ou la questionner, pour l'inciter à donner son opinion, à prendre position ou à faire des choix :  
**Ex. (1)** « C'est toi qui choisis le repas de ce soir. »
- Valoriser les opinions ou les visions différentes.
- Préparer avec lui ou elle des répliques qu'il ou elle pourra utiliser dans des situations où il ou elle pourrait avoir du mal à s'affirmer. Le jeu « Que ferais-tu si » est un bon moyen de pratiquer l'affirmation.  
**Ex. (1)** « Que ferais-tu si tu avais besoin d'aide en revenant de l'école? »  
**Ex. (2)** « Que ferais-tu si ton ami.e te demande de venir jouer à la maison, mais que tu n'en as pas envie? »  
**Ex (3)** « Que ferais-tu si quelqu'un te demande de le toucher d'une façon qui te met mal à l'aise? »
- Le rassurer sur le fait qu'il ou elle a le droit de dire non et qu'il ou elle ne sera pas perçu.e comme un.e enfant moins gentil.le.

## » LA PRÉVISIBILITÉ

Connaître ce qui vient, prévoir les prochains événements et savoir à quoi s'en tenir est rassurant.

Encore plus lorsque l'on doute de sa capacité à faire face à tout type de situation.

### **Pour aider votre enfant à prévoir, vous pouvez :**

- Le ou la prévenir de ce qui s'en vient :  
**Ex. (1)** « Demain soir nous irons souper chez Mamie. »  
**Ex. (2)** « Comme tu le remarques, nous n'empruntons pas le même chemin que d'habitude, c'est que j'ai une petite course à faire avant de rentrer à la maison. »
- Discuter souvent des grands changements à venir, en fournissant des informations pertinentes qu'il ou elle pourra comprendre. Attention cependant de ne pas le submerger de renseignements dont il ou elle ne saura que faire.

## » LE CONTRÔLE

Le contrôle réfère à la capacité de changer le cours des événements, de réagir adéquatement à diverses situations ou de pouvoir échapper à des conditions inconfortables (et non pas à la propension à vouloir tout guetter, décider et examiner, comme on l'entend parfois lorsque l'on parle d'individu contrôlant). Croire que l'on possède un bon niveau de contrôle sur ce qui survient dans notre vie diminue l'anxiété, alors que se sentir impuissant devant le cours des choses peut au contraire l'augmenter.

### **Pour aider l'enfant à se sentir en contrôle, vous pouvez :**

- Lui prêter attention et être sensible à ses besoins, sans le surprotéger.
- Solliciter son opinion et l'inviter à faire des choix.
- Mettre en lumière ses capacités à entraîner des changements dans son comportement, celui des autres, les événements ou son environnement.



(prévention – suite)

## DÉVELOPPER LES HABILITÉS SOCIALES

Se sentir socialement compétent est aussi un facteur de protection bien connu contre l'anxiété; avoir la capacité de solliciter de l'aide et de trouver du soutien ou de l'appui est suffisant pour procurer une diminution des symptômes anxieux. Il n'est cependant pas donné à tous d'être naturellement sociable et doué sur le plan des compétences interpersonnelles. Puisque les bénéfices d'être en lien avec les autres sont nettement substantiels, il va de soi que ces aptitudes doivent être développées.

### » IDENTIFIER ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS

- Montrez à votre enfant à reconnaître les émotions de base (joie, colère, tristesse, peur) à l'aide d'images représentant ces émotions ou en regardant les visages des autres :

**Ex.** Lui montrer comment s'expriment les yeux ou la bouche lorsqu'une personne est triste.

- Aidez-le ou la à exprimer comment il se sent face à une situation, en nommant la raison :

**Ex.** « Je suis fâché.e, car il a pris mon ballon. »

### » GÉRER SES ÉMOTIONS

- Trouvez avec lui ou elle des moyens pour se calmer, se contrôler et mieux s'adapter à la situation quand il ou elle est triste, a peur, est stressé.e ou est en colère :

**Ex.** Contrôler sa respiration en inspirant par le nez et expirant par la bouche, s'éloigner, faire du sport, parler à un adulte, etc.

### » ÉCOUTER ACTIVEMENT ET COMMUNIQUER POSITIVEMENT

- Montrez-lui à écouter attentivement le message de l'autre avec les oreilles, les yeux et le corps dirigés vers la personne qui parle, et à observer les expressions sur son visage.
- Aidez-le ou la à entrer en contact avec l'autre en le regardant dans les yeux, en gardant une distance acceptable, en le ou la saluant, en se présentant, en lui

demandant comment il va, en lui posant des questions, etc.

- Apprenez-lui à demander de l'aide aux adultes, à ses frères et sœurs et à ses ami.e.s.
- Enseignez-lui à aider les autres, à les féliciter, à les complimenter.

### » DÉVELOPPER SON EMPATHIE

- Aidez-le ou la à être sensible à ce qui arrive à l'autre, à comprendre comment il ou elle se sent et à se mettre à sa place :

**Ex.** « Je comprends que tu te sens triste, car tu es seul.e à la récréation. »

### » RÉSOUDRE DES CONFLITS

- Enseignez-lui à formuler un message clair sur un ton de voix calme et affirmatif :

**Ex.** Nommer la personne par son prénom; dire ce qui me dérange en parlant au « je » et en disant à l'autre d'arrêter son geste; dire comment je me sens; dire ce que je souhaiterais.

- Montrez-lui les étapes de résolution de conflits :  
**Ex.** Se calmer, se parler, chercher des solutions, trouver la solution qui convient aux deux personnes, par exemple s'excuser, réparer son geste, faire chacun son tour, demander l'aide d'un adulte.

**EN DÉVELOPPANT CE GENRE D'OUTILS AVEC VOS ENFANTS, VOUS FEREZ EN SORTE QU'ILS ET ELLES SOIENT MOINS VULNÉRABLES FACE À LA VIOLENCE. EN EFFET, DES ENFANTS AFFIRMATIF.VE.S, QUI ONT UNE BONNE ESTIME PERSONNELLE ET QUI DÉVELOPPENT LEUR JUGEMENT CRITIQUE SONT MOINS VULNÉRABLES AUX AGRESSIONS.**



**» LIVRES****Ariane Hébert - Anxiété La boîte à outils**

Beaucoup de contenu dans ce cahier de participation est basé sur ce livre. C'est un livre très bien pour en apprendre davantage sur l'anxiété. Il est imagé et contient beaucoup d'exemples pour nous aider à comprendre son contenu.

**Ariane Hébert - L'anxiété racontée aux enfants**

Faites le plein de trucs applicables au quotidien afin de surmonter les difficultés liées à l'anxiété.

**Sophie Leroux - Aider l'enfant anxieux – Guide pratique pour parents et enfants**

Ce livre est un outil remarquable autant pour les parents que pour les enfants. On raconte tout d'abord une histoire sur l'anxiété pour l'enfant. Ensuite, il y a plusieurs exercices à faire en tant que parent et avec son enfant. Plusieurs informations, trucs et interventions à adopter avec un enfant ayant un trouble anxieux.

**Nathalie Couture et Geneviève Marcotte – Incroyable Moi maîtrise son anxiété**

Ce livre est une histoire à lire aux enfants, pour les aider à comprendre ce qu'est l'anxiété et comment la gérer. Ce pourrait être un bon outil si votre enfant a du mal à gérer son anxiété.

**Sophie Martel & Al – Mon premier livre de yoga (Yoganimo)**

Ce livre de yoga pour enfants propose 40 postures différentes représentant chacune un animal ou un élément de la nature.

**Jacques Choque – Stretching et yoga pour les enfants**

Ce manuel pratique, entièrement en couleurs et très illustré, est spécifiquement adapté aux enfants de 5 à 13 ans. Jacques Choque propose 140 exercices, des enchaînements, des jeux de relaxation et de respiration, ainsi que des histoires à raconter pour faciliter le déroulement d'une séance.

**» SITE**

[www.relaxstory.com](http://www.relaxstory.com)

Sur RelaxStory, il est possible d'écouter des petites histoires racontées sur un fond musical apaisant destinées aux enfants de 3 à 12 ans.



## RESSOURCES d'aide

**[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)**  
**1-800-263-2266**

Service d'intervention pour les jeunes via internet. Les jeunes ont accès à de l'information sur différentes problématiques de la jeunesse, une foire aux questions et un « clavardage » avec une intervenante – un intervenant. Une ligne téléphonique est aussi disponible.

**[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)**  
**1-800-361-5085**

Service téléphonique destiné aux parents. C'est gratuit, les intervenantes – intervenants sont des professionnelles-professionnels, c'est confidentiel, bilingue et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

**[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)**  
**1-800-668-6868**

Ce site s'adresse aux enfants, aux parents et aux intervenantes-intervenants et leur permet d'obtenir du support et du réconfort. Une ligne téléphonique est aussi à la disposition des jeunes 24 heures sur 24.

**[www.revivre.org](http://www.revivre.org)**  
**1 866-738-4873**

Revivre est un organisme à but non lucratif présent pour toute personne étant touchée par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire.

**[www.phobies-zero.qc.ca](http://www.phobies-zero.qc.ca)**  
**1 866 922-0002**

Phobies-Zéro s'adresse à toute personne souffrant d'anxiété, de trouble panique, de phobies et d'agoraphobie ainsi qu'à leurs proches. Services offerts : ligne d'écoute téléphonique 7 jours sur 7, jour et nuit, groupes de soutien, « Volet jeunesse » (thérapies individuelles et de groupes, conférences, documentation, réunions hebdomadaires) et plusieurs autres.

**CLSC Val-d'Or**  
**(819) 825-5858**

**CLSC Amos**  
**(819) 732-3271**

Informez-vous des services offerts par votre CLSC. Pensez aussi au service de support et d'intervention qu'offrent les hôpitaux.

**L'Ordre des psychologues du Québec.**  
**[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)**

Sur le site Internet de l'Ordre des psychologues du Québec, il est possible de trouver des psychologues de la région.

*Si cela s'applique à votre situation, vous pouvez également consulter votre médecin de famille.*

**À tout moment, vous pouvez appeler à Info social, au 811, option 2. C'est un service 24/7 où vous pourrez trouver de l'aide.**

# NOTES



ESPACE

Abitibi-Est

Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

