



Comprendre et gérer l'anxiété chez l'enfant

Stratégies de compréhension et de soutien

La plupart d'entre nous se sentent parfois anxieux. Il est tout à fait normal et naturel que votre enfant puisse également se sentir anxieux; par exemple, votre enfant peut s'inquiéter avant une présentation ou se sentir nerveux à l'idée de se faire de nouveaux amis le premier jour d'école. Un faible niveau d'anxiété peut être bénéfique en améliorant la concentration, en renforçant les capacités de résolution de problèmes et en nous aidant à reconnaître les dangers potentiels.

Cependant, si l'anxiété de votre enfant devient intense ou fréquente, elle peut entraver sa participation aux activités quotidiennes, à l'école ou dans son environnement familial. Cela pourrait indiquer un problème de santé mentale qui nécessite un soutien supplémentaire.

Cette ressource a été conçue pour aider les parents et les aidants naturels à comprendre l'anxiété : ce qu'elle est, à quel moment elle devient problématique et comment et où obtenir de l'aide si nécessaire.

À noter : Bien que nous utilisions le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte, et qu'il se peut que vous vous occupiez de plusieurs enfants.

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est un sentiment de nervosité, d'inquiétude ou de malaise associé à un événement anticipé ou à une menace perçue. Cela se produit lorsque nous pensons être en danger. Lorsque notre corps et notre esprit réagissent au danger, ils nous préparent ainsi à lutter, à fuir ou à nous immobiliser. Cette façon de réagir était adaptative dans les temps anciens, lorsque les humains devaient être prêts à réagir aux menaces physiques présentes dans l'environnement, comme l'approche d'un ours ou d'un lion. Malheureusement, la réaction de lutte, de fuite ou d'immobilisation ne permet pas de faire la distinction entre le danger réel et le danger perçu; par conséquent, dans les deux cas, elle provoque la même sensation.

Lutter, fuir ou s'immobiliser est la réaction naturelle de notre corps face au danger (perçu ou réel). Les signaux sont envoyés depuis notre amygdale (le système d'alarme du cerveau) pour préparer notre corps à l'action : lutter contre l'agresseur (lutte), se cacher ou rester immobile (immobilisation) ou s'enfuir (fuite) jusqu'à ce que la menace soit écartée.

L'anxiété peut se manifester de différentes manières : par des pensées envahissantes (p. ex., des scénarios inquiétants), des symptômes physiques (p. ex., des maux de tête, des tensions musculaires) et des comportements (p. ex., la procrastination, l'évitement). La manière dont votre enfant ressent l'anxiété peut varier en fonction de son âge et de l'intensité de ses symptômes.



Un enfant qui craint de faire une présentation à l'école peut manifester les symptômes suivants :

- **Pensées** : « Qu'arrivera-t-il si j'oublie ce que je veux dire? » « Qu'arrivera-t-il si toute la classe se moque de moi? »
- **Symptômes physiques** : p. ex., maux de tête, maux d'estomac, troubles du sommeil, palpitations cardiaques
- **Comportement** : refus d'aller à l'école, manquer les cours, se mettre volontairement dans le pétrin avant une présentation pour être envoyé au bureau de la direction, etc.

Le niveau d'anxiété que votre enfant peut ressentir peut varier de léger à sévère, avec de nombreux niveaux intermédiaires, et peut changer avec le temps ou en fonction de circonstances. La section suivante vous aidera à déterminer si l'anxiété de votre enfant est normale, selon son âge et son niveau de développement, ou si elle constitue un problème nécessitant un soutien.

Comment puis-je savoir si mon enfant souffre d'anxiété?

L'anxiété devient un problème lorsque votre enfant perçoit des situations non menaçantes comme dangereuses ou effrayantes. Les éléments suivants peuvent indiquer des problèmes d'anxiété :

- difficultés d'assiduité scolaire – peur de la séparation chez les jeunes enfants ou absences en classe chez les élèves plus âgés
- soucis excessifs
- colère explosive ou accès de colère (parfois, la colère peut masquer l'anxiété)
- symptômes physiques récurrents sans explication médicale (p. ex., maux d'estomac)
- perfectionnisme ou incapacité à commencer ou à terminer une tâche
- troubles du sommeil (s'endormir, rester endormi ou trop dormir)
- problèmes sociaux, comme une timidité extrême envers ses pairs

Comment puis-je aider mon enfant à gérer son anxiété?

- Soyez un modèle de comportement calme. Réfléchissez à la manière dont vous gérez l'anxiété, celle de votre enfant et la vôtre, et adoptez une attitude réfléchie à cet égard.
- Maintenez une routine prévisible, en particulier dans les situations anxiogènes.
- Validez ce que ressent votre enfant. Vous pouvez valider ses sentiments tout en l'encourageant à faire face à son anxiété. Par exemple, « Je sais que cela te fait peur, MAIS je crois que tu peux y arriver. »
- L'évitement n'est pas la solution. Il procure un soulagement temporaire, mais aggrave généralement les symptômes d'anxiété à long terme.
- Aidez votre enfant à affronter sa peur en avançant progressivement vers la situation anxieuse. Par exemple, aller à l'école avec le soutien d'adultes bienveillants est plus efficace que de rester à domicile.
- Passez en mode « coach » et motivez votre enfant à continuer d'essayer. Félicitez-le pour ses efforts courageux, rappelez-lui ses réussites passées et soutenez-le lorsqu'il relève de nouveaux défis.
- Pratiquez des [stratégies apaisantes](#) avec votre enfant pendant les moments sans anxiété, afin qu'il puisse développer ses compétences et utiliser ces techniques lorsque l'anxiété se manifestera.
- Aidez votre enfant à remettre en question ses pensées anxieuses et à les remplacer par des pensées plus équilibrées. Par exemple, vous pourriez lui demander : « Que dirais-tu à un ami qui aurait cette préoccupation? » ou « Que te dirait ton ami? »
- Aidez votre enfant à réfléchir à des solutions possibles à un problème qui lui cause de l'anxiété.



À quel moment dois-je demander de l'aide?

- Si votre enfant présente une anxiété persistante (plus de deux semaines).
- S'il manifeste une augmentation persistante de l'intensité de son anxiété.
- S'il éprouve fréquemment des sentiments d'anxiété et des pensées préoccupantes.
- Si l'anxiété a une incidence sur son fonctionnement à domicile, à l'école ou dans la communauté.

Comment puis-je obtenir un soutien professionnel pour mon enfant?

À l'école – Il existe de nombreuses personnes qui peuvent offrir du soutien à l'école. Vous pouvez discuter avec l'enseignant de votre enfant ou avec un membre du personnel scolaire en qui vous avez confiance. Les écoles de l'Ontario offrent des services d'évaluation ainsi que de prévention et d'intervention précoce, assurés par des travailleurs sociaux et du personnel en psychologie.

Dans la communauté – Si un soutien supplémentaire est nécessaire, le personnel scolaire ou votre médecin de famille peut aiguiller votre enfant vers des services de santé mentale. Si vous n'avez pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne, veuillez consulter <https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne> pour trouver un professionnel de la santé.

Vous pouvez également communiquer avec les organismes suivants :

- [Santé mentale pour enfants Ontario](#) – Accédez à des services de santé mentale gratuits dans votre région, comprenant des cliniques sans rendez-vous (virtuelles et en personne), des séances de counseling et de thérapie continue, ainsi que des traitements spécialisés et intensifs. Aucune référence nécessaire.
- [Parlons maintenant](#) – Communiquez instantanément avec un ou une thérapeute, où que vous soyez en Ontario, pour élaborer un plan et obtenir un soutien supplémentaire si nécessaire.
- [Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#) – Accédez à une gamme de services dans plusieurs communautés de l'Ontario. Accédez facilement à des services gratuits, avec ou sans rendez-vous.

Soutenir un enfant confronté à un problème de santé mentale peut être difficile. N'hésitez pas à solliciter du soutien pour vous-même. Communiquez avec le [Centre de soins aux familles](#) – (voir la page [Soutien par les pairs](#)) pour entrer en contact avec d'autres parents et aidants naturels vivant des expériences similaires.

Ressources utiles

- [Anxiété Canada](#)

Références

Anxiété Canada. *Anxiété 101 : Ce que vous et votre enfant devez savoir sur l'anxiété.* (En ligne) Consulté le 17 octobre, 2024. <https://www.anxietycanada.com/fr/articles/anxiete-101-ce-que-vous-et-votre-enfant-devez-savoir-sur-lanxiete/>

Anxiété Canada. *Combattre, fuir, s'immobiliser – l'anxiété expliquée aux enfants.* (Vidéo) Consulté le 17 octobre, 2024. : <https://www.anxietycanada.com/fr/articles/lanxiete-du-combat-de-la-fuite-et-de-la-congelation-expliquee-aux-enfants/>

