

m feel good

Diminuer l'anxiété chez les enfants

Les épreuves font partie de l'existence et permettent à chaque individu de prendre conscience de ses ressources pour déployer son potentiel. En tant qu'adulte, c'est important de croire en son enfant/son ado et de l'accompagner, tout en disant « stop à la pression ». Explications et conseils pratiques avec Valentine Anciaux de Psychoéducation.be



Ph. D. R.

Est-ce normal qu'un enfant soit stressé de temps en temps ?

« Tout d'abord, il faut différencier le stress de l'anxiété. Le stress, c'est la réaction physique à un événement perçu comme une menace ou un défi et l'anxiété, c'est le fait de ruminer, d'être tout le temps 'dans sa tête', d'avoir un radar à menaces qui anticipe en permanence les risques et les dangers potentiels. Le stress peut être normal et utile. Il peut être tolérable quelques instants mais il peut devenir toxique s'il devient chronique, on parle alors d'anxiété. »

Quand s'en inquiéter alors ?

« Chez les enfants, les peurs sont nombreuses et normales... Elles font partie du développement. En traversant ses peurs une à une, l'enfant prendra confiance en lui et se lancera petit à petit vers de nouveaux défis. Toutefois, si l'anxiété nuit aux activités familiales, empêche l'enfant de se faire des amis,

perturbe les habitudes de sommeil, devient une excuse pour ne pas aller à l'école, mène à un comportement compulsif, mène à des peurs extrêmes ou des phobies extrêmes, il y a peut-être lieu de consulter un spécialiste. En effet, le trouble anxieux touche un tiers de la population et 10 à 20 % des enfants en sont atteints. »

D'où vient cette anxiété ?

« Il y a bien des facteurs génétiques et des questions de tempérament mais l'éducation a tout de même sa part de responsabilité... Un facteur important d'entretien de l'anxiété est l'évitement : on a parfois tendance à surprotéger son enfant, ce qui lui fait intégrer que son environnement est dangereux... On peut de cette manière induire de l'anxiété qui fera éviter aux enfants de grimper aux arbres, de faire du vélo dans la rue, de caresser un chien... car ce sont des activités potentiellement risquées. Plus on évite, plus on

a peur. Par contre, si on teste dans un cadre sécurisant, que l'on aide l'enfant à prendre des risques, et à apprivoiser sa peur en lui signifiant que la peur est une émotion, que ce n'est pas dangereux, il pourra appréhender son environnement de manière beaucoup plus sereine. Avoir une attitude 'contrôlante' en tant que parent peut aussi induire de l'anxiété, car en plus des critiques qui vont baisser l'estime de soi, l'enfant va manquer d'autonomie et ne pourra se sentir capable de gérer ses difficultés sans l'aide d'un adulte. À l'inverse, le manque de limite est très insécurisant pour un enfant qui a besoin de cadre pour se déployer. Tout est question de dosage... »

Lucie Hage

La prochaine formation de Psychoéducation sur l'anxiété aura les 25 et 29 mars à Namur. www.psychoeducation.be

Quelques conseils pour aider les enfants à apprivoiser leur anxiété

1. Leur apprendre à accueillir leur émotion en se concentrant sur ses sensations physiques : donner trois sensations qui signifient qu'il a peur : c'est où, ça fait quoi ? Ça pousse ? Ça tire ? C'est chaud ? C'est froid ? C'est quelle couleur ? Il s'agit de la méthode TI-PI (Technique d'Identification des Peurs Inconscientes).

2. Faire la gym des pensées. Les pensées, ce n'est pas la réalité, elles ne sont quasi jamais justes, et ce sont elles qui sont responsables de nos émotions. Alors autant essayer de les dompter. Pour cela, on peut les interroger : Est-ce que tu as des preuves qu'il y a des fantômes ? Qu'est-ce qui pourrait arriver de terrible ? Est-ce si épouvantable ? Que dirais-tu à un ami ? (Un livre pour aider l'enfant à jouer avec ses pensées : Tigrou Tigrou qui reprend « The work » de Byron Katie).

3. Travailler sur le corps. Le corps s'agit lorsque l'on a peur. On peut alors tenter de le calmer en enseignant aux enfants la cohérence cardiaque grâce à l'application « respirelax ». On peut également transmettre aux enfants des techniques d'automassage pour qu'ils apprennent à 'croquer' leurs peurs. À ce sujet, Manon Jean a écrit un livre qui s'appelle « Mathéo et le massage Caméléon ».

4. Combattre ses peurs. On peut proposer à l'enfant de faire une liste de « défis aventures ». Cela consiste à faire des activités que l'on n'a jamais faites et qui le font sortir de sa zone de confort... Par exemple, faire un compliment à un inconnu, rentrer par un autre chemin que d'habitude, écrire un mot à la craie sur le trottoir, grimper dans un arbre, essayer un nouveau sport, aller à l'école avec deux chaussettes différentes... C'est important d'individualiser la liste car ce qui est inconfortable pour certains, ne l'est pas pour d'autres.



FARMALINE
La pharmacie en ligne pour la Belgique

RÉGÉNÈRE LA PEAU SÈCHE

COMMENT ÇA MARCHE :

La crème intensément hydratante de Dermalax possède une triple action hydratante :

- Forme une couche protectrice, semi-poreuse sur la peau
- Contient des lipides qui combient les déficits de la barrière cutanée
- Hydrate les couches profondes de la peau grâce à des molécules hydrophiles



Jusqu'à **-20%**

ULTRA HYDRATING MOISTURISER



LE SAVIEZ-VOUS ?

Cette crème permet de soigner la peau sèche, les démangeaisons, apaise les irritations et renforce si bien la barrière cutanée qu'elle prévient même les poussées d'eczéma. D'après une étude* menée sur un échantillon de 500 personnes souffrant de peau sèche, un résultat immédiat a été constaté dans 84 % des cas. *Home Tester Club UK

Commandez la Crème Hydratation Intense de Dermalax avec jusqu'à 20 % de réduction ➔ farmaline.be