

## Aider l'enfant à apprivoiser son anxiété au quotidien

L'anxiété constitue une émotion universelle que toute personne pourrait ressentir au cours de sa vie. Lorsque gérée sainement, l'anxiété exerce un rôle de protection et d'adaptation. Or, il arrive que cette dernière prenne une place plus importante dans la vie de l'enfant pouvant ainsi entraîner des perturbations sociales, scolaires, psychologiques et même familiales.

### Les diverses manifestations de l'anxiété

Devant une situation anxiogène, un enfant pourra présenter diverses manifestations, dont des pensées négatives, catastrophiques ou irrationnelles au plan cognitif. Ces pensées récurrentes et envahissantes occuperaient ainsi un espace important de son esprit, pouvant entraîner un déficit d'attention et une diminution de la concentration, rendant difficiles les nouveaux apprentissages. L'anxiété s'exprime aussi par des manifestations physiologiques, c'est-à-dire des sensations ressenties dans son corps (maux de ventre, nausées, respiration saccadée et rapide, mains moites, transpiration plus abondante). Chez l'enfant, l'anxiété peut aussi causer d'autres émotions et sentiments, comme la honte, la culpabilité, une faible estime de soi ou un sentiment de compétence diminué. Enfin, l'anxiété peut susciter des réactions comportementales chez l'enfant, dont l'évitement, la fuite, le repli sur soi, l'opposition, les crises de colère ou les pleurs.

L'anxiété étant subjective, les manifestations anxiogènes varient d'un enfant à l'autre. Les éléments déclencheurs peuvent être nombreux et diversifiés. Tant le contexte scolaire, social, personnel que familial peuvent être des sources anxiogènes. Il importe



**Julie Beaulieu**

Professeure en adaptation scolaire et sociale à l'UQAR au Campus de Lévis  
Présidente du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)

donc de connaître les sources d'anxiété de l'enfant dans le but d'intervenir le plus adéquatement possible.

### Intervenir adéquatement un pas à la fois

Pour une meilleure gestion de l'anxiété, les stratégies d'intervention doivent viser à la fois les manifestations cognitives, physiologiques, affectives et comportementales. Lors d'un moment jugé non anxiogène et plutôt calme pour l'enfant, l'adulte pourra l'amener à reconnaître et à nommer ses pensées anxiogènes afin de les transformer en pensées plus aidantes et rassurantes. En outre, les stratégies de détente visent davantage à réduire le malaise et l'inconfort ressentis par l'enfant sur le plan physiologique, telles que les techniques de relaxation et de respiration, le yoga, la visualisation positive ainsi que la pleine conscience. De plus, en amenant l'enfant à identifier, à comprendre et à gérer ses émotions, il pourra mettre des mots sur ce qu'il vit et ce qu'il ressent.

La méthode des petits pas permet d'exposer graduellement l'enfant à ses peurs. Il cible d'abord une peur à surmonter et formule ensuite un objectif réaliste à atteindre en identifiant les étapes à franchir pour y arriver. Avec le soutien de l'adulte, l'enfant affronte une étape à la fois en recourant aux stratégies enseignées, et ce, en respectant son rythme. Tout comportement nécessitant courage et énergie de la part de l'enfant devrait être renforcé dans le but de l'encourager à poursuivre en ce sens.

**Tout adulte doit porter attention aux signes d'anxiété chez l'enfant afin de le soutenir et de l'accompagner dans la saine gestion de son anxiété.**

**Vous pouvez assister à la conférence de Julie Beaulieu le 29 septembre à 19 h : [www.cqjdc.org](http://www.cqjdc.org)**

**UQAR**

Campus de Lévis

**LA GRANDE UNIVERSITÉ DE PETITE TAILLE**

