

LES SIGNES ET SYMPTOMES D'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT

Qu'est-ce que l'anxiété?



L'anxiété est souvent liée aux peurs et aux inquiétudes de l'enfance. Elle constitue généralement en une réaction normale de l'enfant face aux nouvelles expériences. Par exemple, l'enfant est craintif et perturbé lors de son premier jour à la garderie (Fiorantino, 2004).

Il y a lieu de s'inquiéter si l'anxiété est anormalement intense et persistante, si elle se manifeste fréquemment dans des contextes différents et si elle engendre des conséquences sur le fonctionnement de l'enfant (Fiorantino, 2004; Faubert, Gaudet-Boulay et Mainville, 2014).

PEURS NORMALES

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

(Hébert, 2016, p.27)

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

Physiques ou physiologiques	Affectives ou émotionnelles	Cognitives	Comportementales
<ul style="list-style-type: none"> - Crampes d'estomac - Maux de tête - Vomissements - « Boule » dans la gorge ou l'estomac, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anticipations - Appréhensions - Frustrations - Timidité démesurée par rapport à la situation, etc. - L'enfant pleure ou s'alarme rapidement 	<ul style="list-style-type: none"> - Pensées négatives - Pessimisme - Distorsions cognitives - Préoccupations portant sur un danger inexistant, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant évite ou fuit ce qu'il craint - Il refuse de prendre des risques - Il a de la difficulté à se faire des amis - Présence de troubles de sommeil - Tics - Compulsions - Tremblements, etc.

(Inspiré de : Dumas, 2008; Ginchereau, 2012 ; Gouvernement du Québec, 2019).

Sources :

Dumas, J. E. (2008). *L'enfant anxieux : comprendre la peur de la peur et redonner courage*. De Boeck.

Faubert, F., Gaudet-Boulay, J. et Mainville, A. (2014). *Les troubles anxieux*. CSSS du Nord de Lanaudière.

Fiorentino, L. (2004). *L'anxiété. Guide-ressources pour favoriser la croissance des enfants*. (3^e livret). Les services d'aide à la famille juive de l'Institut Baron de Hirsch.

Gouvernement du Québec. (2019, 28 octobre). *Anxiété chez les enfants*.

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/anxiete-chez-les-enfants/>

Hébert, A. (2016). *Anxiété. La boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété*. De Mortagne.