

ANXIÉTÉ : STRATÉGIES POUR LE PARENT

- Assurez-vous que votre enfant se sente à l'aise de vous exprimer ses craintes, inquiétudes ou autres sentiments pénibles. Validez ses préoccupations. Ne les minimisez pas.
- Soyez patient et rassurant. Parlez-lui et soyez positif concernant sa capacité de faire face aux situations qui provoquent l'anxiété. Soyez présent et disponible afin de favoriser la communication avec votre enfant.
- Renforcer les efforts que fait votre enfant pour confronter et gérer ses inquiétudes.
- Tentez de gérer votre propre anxiété sans permettre à vos propres préoccupations d'influer sur le comportement de votre enfant. Soyez un modèle et montrez-lui comment agir dans la vie quotidienne sans crainte et anxiété.
- Au lieu d'éviter la question qui cause de la peur ou de l'anxiété, renforcez l'exposition de l'enfant à celle-ci. Par exemple, si votre enfant a peur des araignées, vous pourriez commencer à lui lire un livre sur les araignées. Dans une situation où l'enfant a peur de parler devant un groupe, il pourrait parler de son jouet favori lors de la prochaine réunion familiale. Donnez –lui des occasions de surmonter sa frayeur en renforçant son exposition à ce qui lui fait peur et en lui permettant d'enregistrer de petites victoires.
- Enseignez-lui à se répéter une phrase qui l'aidera à surmonter sa crainte. « Je sais que je peux y arriver » ou « Je suis courageux et je n'ai pas peur » ce qui peut l'aider à se sentir fort quand il a peur ou est anxieux.
- Enseignez-lui à imaginer qu'il se trouve dans un endroit agréable, relaxant, un endroit où il se sent en sécurité. Les enfants peuvent aussi apprendre à gérer leur anxiété en calmant leur respiration et réduisant la tension de leurs muscles.
- Les enfants peuvent se sentir inquiets et anxieux en cas de conflit entre leurs parents. Les conversations difficiles entre les parents devraient avoir lieu quand les enfants ne sont pas présents.
- Aidez votre enfant à voir une bonne santé physique et des routines régulières. Veillez à ce qu'il ait une alimentation équilibrée, de bonnes habitudes de sommeil et une bonne condition physique par l'exercice. Prévoyez du temps pour les loisirs et la relaxation de l'enfant.

Sources :

Inspiré de :

Buchanan, D. et Prabhu, A. (2019, 17 septembre). L'anxiété chez les enfants et les adolescents : information à l'intention des parents et des aidants. Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario. <https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Lanxiete-chez-les-enfants-et-les-adolescents-Information-alintention-des-parents-et-des-aidants/index.php?m=article&ID=8872>