

5 SOURCES MAJEURES D'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS



1. L'abandon

On ne devrait **jamais menacer** un enfant de l'abandonner : "je pars sans toi", "je te laisse là si tu ne te dépêche pas".

-> **Préparer** les séparations avec des mots, des **jeux**, des mimes, des livres... Ex: jouer à "Papa va à l'hôpital" ou "Maman part en déplacement" avec des peluches.

-> Jouer à **cache-cache** pour comprendre qu'une personne absente peut revenir.

-> Créer un **semainier** sur lequel **barrer** les jours.

-> Mettre à disposition des **photos**, des messages **audio**, des petits **mots** écrits, ou encore des vidéos de la personne absente.

2. La culpabilité

Les parents peuvent agir comme un **mécanicien**. Celui-ci ne blâme pas les cliquetis, vibrations ou grincements de l'auto; il s'en sert pour poser un diagnostic. Il se demande : Quelle peut être la **cause** du problème ?

-> Raisonner en termes de **besoins** et **d'attachement**, plutôt qu'en termes de punition en cas de comportements inappropriés.

-> Faire sentir à l'enfant qu'il est **libre** de penser ce qu'il veut sans risquer de perdre l'amour parental "*Tu as une opinion, et moi je suis d'avis contraire*".

-> Être **concis** lors du rappel des **règles** car les explications longues, hors de propos et inutiles peuvent susciter de la culpabilité chez les enfants.

3. La méfiance ou l'impatience

L'enfant a besoin d'opportunités où il peut **expérimenter**, lutter et apprendre sans qu'on le pousse ou le critique.

-> Laisser un enfant **entreprendre** une activité même si elle semble hors de sa portée.

-> Laisser un enfant endosser une **responsabilité** qu'il se sent prêt à assumer, même si c'est long .

-> **Encourager** avec compassion : "*Ce n'est pas facile de mettre ces boutons !*", "*c'est difficile de dévisser le couvercle du bocal !*"

-> Laisser les enfants faire des **erreurs** ("L'efficacité est l'ennemie de l'enfance" pour Haïm Ginott).

Inspiration : Entre parent et enfant de Haïm Ginott (éditions L'atelier des Parents)

4. La mésentente des parents

Quand les parents se disputent, les enfants peuvent ressentir **anxiété** (ils sentent une menace sur leur foyer) et **culpabilité** (ils ont l'impression d'avoir joué un rôle dans la mésentente familiale).

-> Même s'il est utile que les enfants sachent que des parents peuvent avoir des différends, il ne leur est d'aucune utilité de voir leurs parents s'attaquer l'un l'autre.

-> Considérer les enfants comme des êtres et non comme des messagers, des espions, ou des débiteurs d'amour pour consoler les parents.

-> Donner du temps pour **pleurer** la perte de la sécurité familiale et s'adapter à la nouvelle réalité.



5. La mort

Les enfants ressentent de l'abandon et la fin d'un amour lors de la mort d'une personne proche ou d'un animal de compagnie. Ils souffrent comme les adultes.

-> Mettre des **mots** sur la mort (et ne pas cacher un décès ou mentir).

-> Éviter les **euphémismes** (les notions de sommeil, de ciel, de repos éternel peuvent créer des confusions dans la tête des enfants). Plutôt dire par exemple : "Quand quelqu'un est mort, le corps ne souffre plus; la personne morte ne revient pas; tous les êtres vivants finissent par mourir".

-> Donner le droit aux enfants d'être **tristes** et de pleurer.

-> **Refléter** ce qu'ils pensent : "Mamie te manque", "Tu l'aimais tellement. Et il t'aimait aussi.", "Tu souhaites de toutes tes forces qu'il soit encore en vie", "Tu te souviens si bien de lui".

