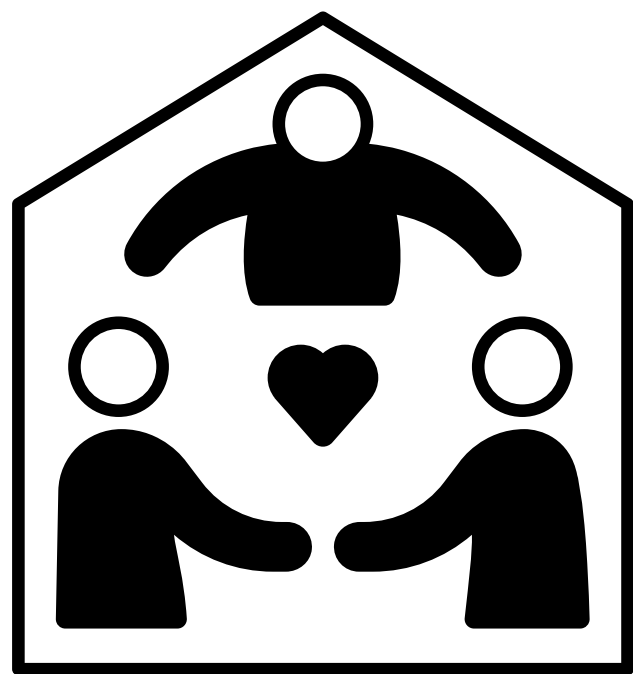


QUE DIRE POUR APAISER LES ENFANTS ?



« JE SUIS LÀ, TU ES EN SÉCURITÉ. »

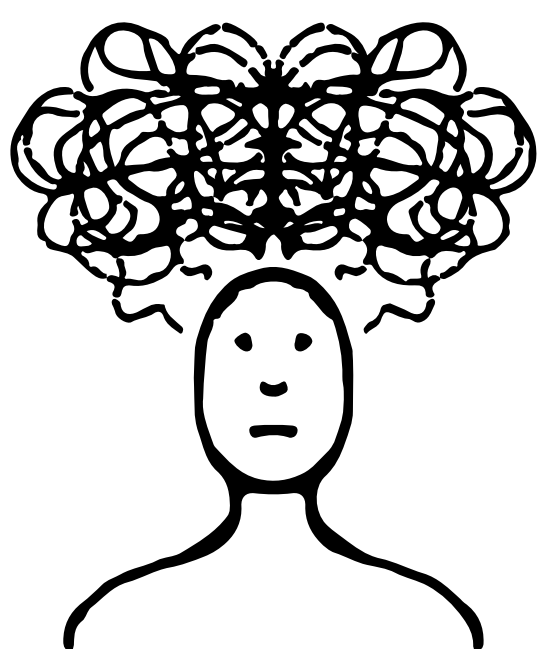
L'anxiété a tendance à faire croire que les choses sont pires qu'elles ne le sont en réalité. Assurer présence et sécurité offre du réconfort.



« PARLE-MOI DE CE QUI TE REND SI ANXIEUX. DIS-MOI CE QUI TE FAIT PEUR. »
Ces paroles permettent aux enfants de parler de leurs émotions, sans interruption ni jugement. Mieux vaut ne pas minimiser ou nier les peurs, ne pas dire « ce n'est rien ».

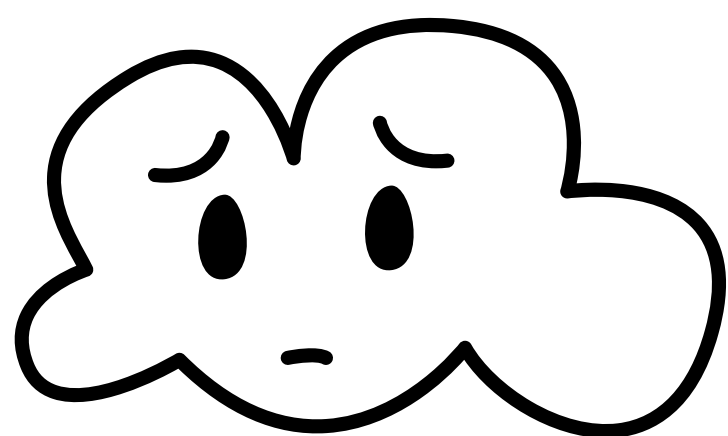
« IL EST GROS COMMENT TON SOUCI ? »

Faire parler, demander des détails, encourager à mettre en mots, à décrire les peurs représentent de vraies aides pour les enfants anxieux.



« QU'EST-CE QUE TU VOUDRAIS DIRE À TON SOUCI ? »

Si cette question est trop vague, on peut demander aux enfants d'imaginer ou de dessiner leur peur, qui ressemblera à une patate, un monstre ou autre chose. Il est également possible d'utiliser une peluche.



« EST-CE QUE TU PEUX DESSINER TES PEURS ? »

Certains enfants n'arrivent pas à mettre des mots sur leurs émotions. Passer par un autre mode d'expression peut aider les plus jeunes ou les plus anxieux.



« CHANGEONS LA FIN. »

Les enfants apeurés ou qui éprouvent du ressentiment sont souvent coincés dans des histoires qu'ils se fabriquent et auxquelles ils ne voient aucune issue positive. On peut envisager différentes options pour les sortir de leurs représentations négatives.

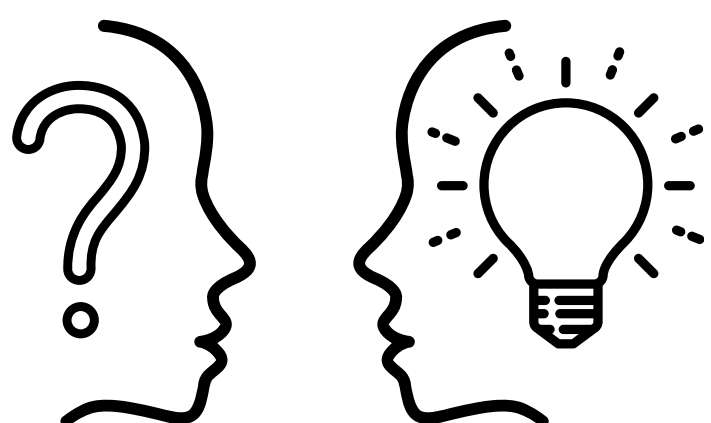
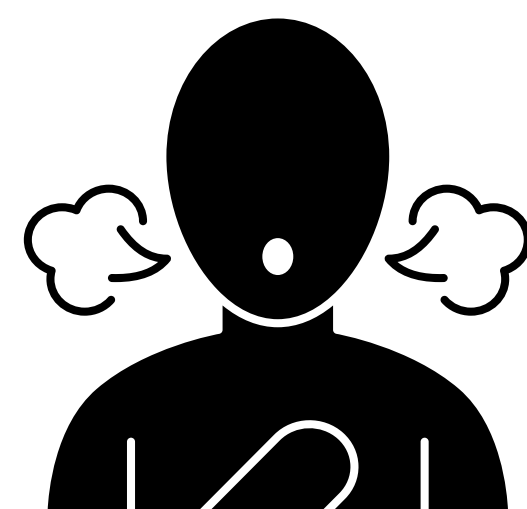
« QU'EST-CE QUE TU SAIS D'AUTRE À PROPOS DE CE SUJET ? OÙ POURRAIT-ON TROUVER D'AUTRES INFORMATIONS ? »

Certains enfants gagnent en pouvoir et en confiance en eux quand ils ont plus d'informations au sujet de leurs peurs.



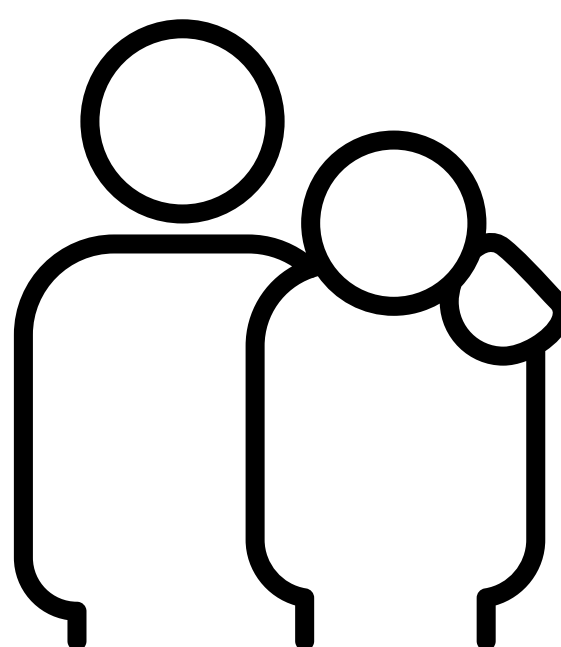
« QU'EST-CE QUI T'AIDERAIT ? »

On peut co-créer une liste d'activités de retour au calme à disposition des enfants. Exemples : faire un câlin, caresser le chien/ chat/ doudou, respirer, pleurer, lire un livre ensemble, aller se promener dehors, boire un verre d'eau...



« C'EST VRAI QUE CELA FAIT PEUR ET... »

Reconnaître les peurs puis ajouter ET sert à ouvrir vers une solution ou un encouragement : « tu es sécurisé avec moi », « tu as déjà fait face à cette peur auparavant », « on a un plan ».



« QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE POUR TOI ? DE QUOI AS-TU BESOIN DE MA PART ? »

Poser ces questions donne l'opportunité à l'enfant de dire ce qui l'aiderait de notre part ou bien de manière plus générale.