

# COMMENT RÉCONFORTER LES ENFANTS ANXIEUX ?



1

## Valider les émotions

La manière la plus simple et efficace de valider les émotions des enfants est de refléter ce qu'ils disent sans les corriger ni interpréter.

-> *"Tu dis que tu ne connais personne à cet anniversaire et que tu ne t'amuseras pas. J'ai bien compris ?"*

2

## Rassurer

Plutôt que dire "Tout va bien" -> dire "Je suis là. Me sens-tu à côté de toi ?"

Évaluer les possibilités de la réalisation de l'action crainte par l'enfant.

Relater une histoire similaire (de notre propre enfance ou sous forme de témoignage avec une fin heureuse).

5

## Redonner du pouvoir à l'enfant

Jouer au jeu du Stop et Démarre : quand l'enfant dit STOP, tout le monde s'arrête. Quand il dit DÉMARRE, tout le monde reprend sa marche. Ce jeu peut être efficace pour s'approcher en douceur d'un objet d'un animal ou d'une activité qui fait peur à l'enfant.



## Apprivoiser les sensations du corps

Reconnaître les sensations corporelles pour différencier l'anxiété ressentie et le réel danger, afin d'avoir peur en sécurité.

-> *"Ton coeur bat très vite et tes mains sont moites parce que tu es anxieux.se, et non pas parce que quelque chose de dangereux t'arrive".*

## Du toucher et des câlins

Un cerveau anxieux activé ne réagit plus aux nouvelles informations. Malgré la logique, les parents n'arrivent pas à rassurer certains enfants.

Ces derniers ont besoin d'autre chose : le sentiment de sécurité et de proximité d'un contact physique (une main donnée, un câlin, une simple pression sur l'épaule...)

Ces signes non verbaux peuvent être accompagnés de mots simples :-> "Je suis tout à côté de toi. Est-ce que tu sens mes bras autour de toi ?"

4

3