

LES FACTEURS D'ANXIÉTÉ DES ENFANTS

1. LA NOUVEAUTÉ ET L'INCERTITUDE



Chez les enfants, l'instinct de **protection** face à la nouveauté se manifeste par un pic d'**anxiété** qui amène l'enfant à trouver refuge auprès de son parent.

3. UN STIMULUS DE L'ENVIRONNEMENT PAR ASSOCIATION



N'importe quel stimulus peut devenir source d'anxiété par **association**.

- Associer le bruit de **freinage** d'une voiture à un **accident** vécu peut déclencher des crises d'anxiété à l'écoute d'une **voiture** qui freine trop brutalement.
- Une enfant jeté dans l'**eau** sans savoir nager : l'eau est associée au **danger** et l'enfant, même devenu adulte, sera terrorisé de se baigner sans avoir pied.

2. LES ÉMOTIONS DES PARENTS



Les enfants apprennent de leurs **parents** à différencier ce qui est **dangereux** de ce qui ne l'est pas.

Les émotions étant **contagieuses**, quand un parent éprouve de la **peur** dans une situation donnée, l'enfant risque d'éprouver ces mêmes émotions même si ce parent ou un autre adulte essaie de le raisonner en lui expliquant qu'il n'y a pas de raison objective d'avoir peur.

Par ailleurs, les **informations non verbales** peuvent venir **contredire** les mots car les enfants perçoivent très bien les manifestations corporelles, les mimiques ou les postures du parents au-delà des simples mots.

Ainsi, un **parent qui tente de rassurer un enfant alors qu'il a lui-même peur échouera**.

Le problème n'est pas l'anxiété (elle est un mécanisme efficace de sauvegarde de la vie) mais la **gestion de l'anxiété**. Avoir peur n'est pas un problème : les problèmes peuvent émerger quand les adultes ne permettent pas à l'enfant d'appivoiser ses peurs à son rythme, à partir de sa zone de confort.

QUAND LA PEUR DEVIENT-ELLE UN PROBLÈME ?

SUR-PROTECTION

La sur-protection empêche un enfant d'appivoiser sa peur car il ne pourra pas apprendre à **sortir graduellement de sa zone de confort** en sécurité par **pendulation**.

-> Explorer le monde en étant assuré de pouvoir revenir auprès des **parents** à tout moment, sans que ceux-ci le forcent à aller au-delà de sa peur ou s'effondrent eux-mêmes à la vue du danger.



SUR-RÉACTION

- **Blindage** pour ne pas ressentir la souffrance ni chez soi ni chez l'enfant (cela peut se manifester par des phrases du type "Fais pas ta chochette", "Arrête ta comédie")
- Panique et **amplification** de l'anxiété de l'enfance (ex : adulte dramatise le moindre bobo au risque que l'enfant ne puisse pas faire confiance à ses sensations personnelles et doivent finalement rassurer son parent dans une inversion des rôles),
- **Évitement** de toute situation potentiellement source de stress (ce qui se rapproche de la sur-protection, l'enfant étant empêché, découragé d'explorer).

SOUS-PROTECTION

Jeter un enfant dans une situation ingérable sous prétexte de le **faire grandir** et de l'aider à **dépasser** sa peur augmente son niveau d'anxiété au risque de développer des **troubles anxieux** et/ou un **traumatisme**.

-> Mieux vaut **observer** l'enfant, passer du temps avec lui pour le comprendre, pour bien le **connaître** et évaluer le plus finement possible ses capacités.