



COMMENT INTERVENIR SUR L'ANXIÉTÉ DES ENFANTS ?



Quand on minimise ou nie les sensations et émotions douloureuses (“mais non, ça fait pas peur”, “sois un grand garçon”), c'est l'anxiété qui prend le contrôle du corps, des pensées et des comportements. Accepter les désagréments liés à l'anxiété (sensations douloureuses dans le corps, émotions désagréables, pensées négatives, envie de pleurer...) aide à reprendre le contrôle et à s'engager dans un chemin d'exposition graduelle et accompagnée à l'objet de l'anxiété.

LE CORPS : LA MAÎTRISE PHYSIOLOGIQUE

- Apprendre à reconnaître les **sensations** physiques dans le corps,
- **Accepter de les ressentir** et de rester en contact avec elles,
- Apprendre à **respirer** par le ventre et en conscience,
- Se doter d'un **lieu ressource apaisant en imagination** comme une bulle protectrice à convoquer en visualisation pour se calmer.



LA TÊTE : INTERVENIR SUR LES PENSÉES ET CROYANCES

- Repérer les **pensées catastrophes**, les idées exagérées grâce à des mots clés (toujours, jamais, rien, tout, trop...)
- Se poser des questions et reformuler les pensées pour **dépasser la première idée** (exemple : *je crains que les autres se moquent de moi*) et prendre conscience de la peur **réelle** (*j'ai peur de souffrir*)
- Modifier les croyances erronées par des **confrontations** et des questions qui mettent en perspective les pensées anxieuses (exemples : *Est-ce vrai ? En suis-je convaincu ? Dans le passé, qu'est-ce qui s'est produit dans la même situation ? Y a-t-il des éléments qui vont dans le sens contraire ? Quel est le pire qui pourrait arriver ? Le pire serait-il « si pire » ? Si je voulais convaincre quelqu'un d'autre que cette pensée est fausse, quels seraient mes arguments ? Comment voir la situation autrement ?*)
- **Reformuler les pensées**, recadrer : *Je n'y arrive pas -> J'éprouve des difficultés dans cette matière précise. Je n'y arrive pas encore.*
- **Accepter** les sensations et émotions désagréables : *Cette situation est désagréable, c'est vrai que je ressens des sensations et des émotions douloureuses dans mon corps mais elles ne sont pas dangereuses.*



LES ACTIONS : LE PASSAGE À L'ACTION

- Identifier et **définir les comportements adoptés** lors de crises d'anxiété (les choses faites comme des rituels ou, à l'inverse, les choses évitées)
- Inviter à l'exposition à l'objet de l'anxiété : l'**exposition doit toujours être graduelle**, répétitive, planifiée et acceptée par l'enfant. L'exposition débute par une situation qui génère une légère réaction de peur, plutôt facile à supporter par l'enfant, puis augmente par paliers, sans forcer ou humilier.

