

8 manières détournées pour les enfants d'exprimer leur anxiété



C'est quoi le problème avec moi ?

Les enfants qui éclatent en sanglots en se demandant quel est le problème avec eux ne font pas de la comédie. Ils sont en réelle souffrance.

J'ai mal à la tête.

Pour certains enfants anxieux, il peut être plus facile d'expliquer leur mal être par une douleur physique plutôt que par quelque chose d'invisible, presque indicible.



Je suis désolé.

Certains enfants anxieux vont avoir tendance à s'excuser pour tout et pour rien, même pour des choses dont ils ne sont ni responsables ni coupables ou pour des broutilles.

On peut rester à la maison ?

Les enfants anxieux peuvent avoir du mal à supporter les sorties hors du cocon protecteur et ils peuvent être gênés par le bruit, la foule ou encore les questions auxquelles ils seront exposés.

Toi, fais le !

Il peut être difficile pour les enfants anxieux de faire des choix, d'affirmer des prises de position et de s'engager dans des choses nouvelles. Ils vont alors demander aux personnes qui les entourent de faire les choses ou de poser des questions à leur place plutôt que de prendre le risque de s'exposer ou d'échouer.



Ne pars pas/ ne me laisse pas tout seul.

Les enfants anxieux peuvent vivre dans la terreur d'être abandonnés. Ils sont portés à penser que les gens se désintéresseraient d'eux et les quitteraient (y compris leurs parents) s'ils ne sont pas assez aimables, pas assez gentils. Dans leur vision, ils ne pourraient alors s'en prendre qu'à eux-mêmes parce que c'est de leur faute si les gens les abandonnent.

Est-ce que tu peux laisser la lumière ce soir ?

Certains enfants anxieux sont réellement terrorisés par le noir et imaginent un tas de scénarios catastrophes qui les empêchent de s'endormir. Il est fréquent qu'ils demandent de laisser la lumière allumée mais cette lumière ne suffit pas toujours à les rassurer et à calmer leur anxiété. L'endormissement peut alors devenir un réel parcours du combattant, aussi bien pour les parents que pour les enfants.

Je ne me sens pas bien dans mon corps.

L'anxiété a un versant physique. Les enfants anxieux peuvent se sentir mal dans leur corps car l'anxiété peut se manifester soudainement sous forme d'impression d'étouffer, de sueurs froides, de tremblements, du cœur qui s'emballe...

