

Quelques trucs pour aider l'enfant ou l'adolescent dans la gestion de son anxiété

Favoriser un environnement sécurisant et diminuer les sources de stress (routine stable, préparer les transitions, ...)

Établir une relation positive avec son enfant ou son adolescent.

Favoriser l'adoption de saines habitudes de vie (alimentation, sommeil, activités sportives, ...)

Encourager la pratique quotidienne de la respiration, de la méditation guidée ou un autre moyen de relaxation.

Favoriser l'estime de soi de l'enfant ou de l'adolescent par exemple en soulignant ses bons coups ou en l'amenant à vivre des réussites dans ses différents champs d'intérêt.

Amener l'enfant ou l'adolescent à identifier ses sensations physiques et à tolérer un certain inconfort.

Laisser l'enfant ou l'adolescent vivre des émotions, même si elles sont négatives, pour qu'il s'habitue à celles-ci et aux inconforts associés, qu'il développe ses stratégies d'apaisement et qu'il soit plus autonome dans la recherche de solutions. Le soutenir.

Valider les émotions de l'enfant ou l'adolescent, écouter et respecter ses peurs : on ne choisit pas ses peurs et même si le danger n'est pas réel, la peur est réelle.

Favoriser l'application d'une méthode de résolution de problème efficace. Plus on se sent compétent pour faire face à une situation, moins on vit d'anxiété.

L'aider à nommer ses peurs et ses inquiétudes. Lui rappeler que l'anxiété peut être vécue par tous ... et que ce n'est pas un signe de faiblesse. Normaliser ce qu'il peut vivre.

S'intéresser aux pensées et au discours intérieur de l'enfant ou de l'adolescent et l'amener à développer une pensée plus aidante.

Aider l'enfant ou l'adolescent à surmonter ses peurs étape par étape (souvent surmonter une peur aide pour les autres) et récompenser ses efforts.

Éviter l'évitement ! L'évitement renforce l'anxiété! La meilleure façon de surmonter l'anxiété est de s'exposer à nos peurs.

Encourager l'enfant ou l'adolescent à passer à l'action pour combattre ses peurs, éviter la surprotection.

Outiller l'enfant pour qu'il devienne éventuellement plus autonome dans la gestion de son anxiété. Le parent est l'accompagnateur, et ne devient pas le seul outil d'apaisement de l'enfant.

Aider son enfant ou son adolescent à « SPINNER » mon stress
En identifiant les ingrédients du stress présents dans la situation :

Sens du contrôle faible

Personnalité menacée

Imprévisibilité

Nouveauté

Source : Sonia Lupien

Travailler en collaboration avec les différents milieux de vie de l'enfant ou de l'adolescent.

Ne pas hésiter à aller chercher de l'aide professionnelle. L'anxiété peut être très souffrante, mais on peut apprendre à bien la gérer.