

20

STRATÉGIES

Pour aider son enfant

à mieux gérer le stress et l'anxiété

1

Diminuez les sources de stress dans le quotidien de l'enfant.

2

Accueillez les émotions de l'enfant, sans dramatiser et sans le surprotéger.

Les émotions négatives sont normales.

« Ho! Tu as peur du gros chien? Oui, je comprends. »

3

Récompensez l'enfant pour ses bons comportements d'adaptation.

N'hésitez pas à le féliciter pour son comportement « courageux » et pour ses succès, même partiels. Il faut mettre l'accent sur les efforts que fait l'enfant pour confronter et gérer ses inquiétudes.

4

Apprenez-lui très tôt à lâcher prise par rapport aux éléments sur lesquels il n'a pas de pouvoir et à dédramatiser :

« Ce n'est pas grave de se tromper », « C'est normal d'avoir peur »,

« Essaie, ce n'est pas grave si ça ne marche pas », « Oh non! Ton verre est tombé. Ce n'est pas grave, on va ramasser le dégât ».

5

Évitez de le protéger exagérément de ce qu'il craint. Ce faisant, vous lui confirmeriez par vos actions que sa frayeur est justifiée. Par exemple, si vous accourez pour tuer l'insecte qui fait hurler l'enfant, vous contribuez à « imprimer » sa sensation que le danger était réel et qu'il est vulnérable sans la protection de l'adulte...

6

Donnez à l'enfant des occasions de surmonter ses craintes en renforçant son exposition à ce qui lui fait peur et en lui permettant de vivre de petites victoires. Par exemple, s'il a peur de l'eau, il peut mettre les pieds dans la piscine sans se baigner. S'il a peur des araignées, on lui lira des histoires sur les araignées. S'il a peur des chiens, on lui présentera de petits chiens tenus en laisse.

7

Évitez d'être toujours derrière lui pour lui dire quoi faire ou pour solutionner les petits problèmes du quotidien. Apprenez-lui, très tôt à réfléchir par lui-même:

« De quoi auras-tu besoin pour aller jouer chez Julie? »,

« Tu as oublié ton cahier à l'école? Que peux-tu faire? ».



Institut de
**COACHING
FAMILIAL**

Suivez-moi sur les
réseaux sociaux!



8

Quand il se sent anxieux, encouragez l'enfant à respirer lentement et à se concentrer sur sa respiration. Certaines applications et vidéos disponibles sur Internet permettent d'aider à mieux contrôler le rythme de la respiration.

9

Enseignez à l'enfant à se répéter une phrase positive qui l'aidera à surmonter sa crainte :

« Je sais que je peux y arriver ».

« Je suis courageuse, je peux essayer, même si j'ai un peu peur ».

10

Utilisez l'imaginaire de l'enfant et le jeu pour l'aider à gérer son anxiété.

Par exemple, vous pouvez faire des jeux où l'enfant est un super héros qui a des pouvoirs magiques lui permettant de vaincre ses peurs.

11

Aidez l'enfant à se changer les idées. Les distractions peuvent aider à diminuer l'anxiété de façon temporaire.

12

Aidez l'enfant à avoir une bonne santé physique et des routines saines. Veillez à ce qu'il ait une alimentation équilibrée, de bonnes habitudes de sommeil et une bonne condition physique grâce à l'exercice. Prévoyez du temps pour les loisirs et la relaxation.

13

Utilisez l'humour (blagues, film drôle, etc.) pour aider l'enfant à rire et à éprouver moins de détresse dans les moments anxieux.

14

Riez! C'est bien connu : il n'y a rien de mieux qu'une bonne séance de rigolade pour se détendre. Le rire est un outil puissant de détente et de bien-être qu'il ne faut pas hésiter à exploiter.

15

Encouragez l'enfant à dessiner ce qui l'effraie.
De cette façon il extériorise ses inquiétudes.

16

Pratiquez, avec l'enfant, des activités de relaxation comme le yoga pour enfant, la pleine conscience et la méditation.



17

Offrez un câlin à l'enfant stressé ou anxieux. Un long câlin bien sentir déclenche la production d'hormones comme l'endorphine et l'ocytocine qui sont de formidables antidotes au stress et à l'anxiété.

18

Un cauchemar? Inventez une fin heureuse à ce vilain rêve: Le monstre s'est transformé en gâteau, le méchant a été terrassé grâce au laser magique qu'il a au bout de son doigt, l'enfant a pu s'envoler loin de la scène, etc.

19

Encouragez l'autonomie et l'indépendance. Sans le brusquer, entraînez-le à se consoler lui-même lorsqu'il a de petits chagrins, à jouer seul, à être autonome, à soigner lui-même ses petits bobos, à surmonter de petits défis seul, à écouter un film sans être collé à ses parents, etc.

20

Évitez de le surprotéger dans toutes les sphères de sa vie. La surprotection renvoie à l'enfant l'impression que le monde est dangereux et qu'il est vulnérable sans ses parents. Plus le nid familial sera douillet, moins il se sentira à l'aise en dehors du nid...