

## Stratégies pour gérer l'anxiété

- Éviter la surprotection et lui démontrer qu'il est capable de réaliser certaines choses malgré son atteinte physique.
- Lui expliquer dans des mots simples la nature de son atteinte.
- Par rapport à une intervention, préparer l'enfant sans pour autant le faire anticiper de façon négative. Il faut ainsi miser sur les aspects positifs, sur la capacité d'adaptation de l'enfant, sur sa bonne collaboration, plutôt que sur les complications et les douleurs possibles. Démontrer de la confiance envers le personnel qui intervient auprès de votre enfant peut aussi aider.
- Même si les craintes de l'enfant semblent parfois exagérées, éviter de les minimiser. Le jeune a besoin de se sentir soutenu par son entourage. Le parent, en discutant avec son enfant, peut l'amener à avoir des pensées plus réalistes.
- Éviter l'évitement. Continuer vos activités habituelles. L'évitement maintient la peur, alors que l'exposition progressive à ses craintes la fait diminuer et parfois même disparaître. Féliciter les petites réussites.

- Lui apprendre un processus de résolution de problème afin qu'il trouve par lui-même des solutions.
- Faire de la relaxation avec votre enfant, écouter de la musique douce...
- Finalement, si vos inquiétudes ou angoisses de parents sont trop élevées, ne pas hésiter à en parler à un proche ou à un intervenant. Il est normal de vivre du stress devant des situations difficiles.

### Consultez si l'anxiété :

- **nuit aux activités familiales ou à celles de l'enfant (école),**
- **perturbe les habitudes de sommeil,**
- **mène à un comportement compulsif,**
- **mène à des peurs extrêmes.**

Heureusement, les graves problèmes d'anxiété des enfants peuvent être traités à l'aide d'une thérapie adaptée. Un médicament peut être suggéré au besoin. Il existe aussi de bonnes lectures sur le sujet.

# L'anxiété chez les enfants ayant une atteinte physique

### Réalisation du document

**Amélie Carré**  
Ph. D., psychologue

**Johanne Lafrance**  
M. Ps., psychologue



Services à la clientèle  
des enfants et adolescents  
2975, chemin Saint-Louis  
Québec (Québec) G1W 1P9  
Téléphone : 418 529-9141  
[www.irdpq.qc.ca](http://www.irdpq.qc.ca)

Mai 2011

Votre enfant a des craintes qui nuisent à son fonctionnement?

Oui  Non

Votre enfant se plaint souvent de maux physiques?

Oui  Non

Votre enfant anticipe souvent le pire?

Oui  Non

Votre enfant a des rituels ou des rigidités?

Oui  Non



### La peur, une réaction normale!

L'anxiété est une réaction normale devant des objets ou des situations qui présentent une menace ou un danger réel ou imaginaire. Les enfants auront à faire face tout au long de leur vie à des sentiments d'anxiété au même titre que les adultes. Les peurs font partie intégrante de leur développement. Avec l'âge, elles diminuent en nombre mais augmentent en complexité. Par exemple, un nourrisson aura peur des bruits soudains, alors qu'un bébé de six mois commencera à avoir peur des nouvelles personnes, des étrangers.

Il est fréquent d'observer chez les enfants de deux ans la peur des animaux et de l'obscurité. Vers cinq ans, ce sont davantage les créatures imaginaires qui les apeurent telles que les monstres sous le lit, les fantômes, etc. À sept ans, ils peuvent avoir peur des accidents, des catastrophes et de la mort. Finalement, à l'adolescence, c'est souvent la peur de l'échec et du jugement des autres qui domine. Les peurs et les inquiétudes peuvent devenir des facteurs d'anxiété qui nuisent au développement. En réadaptation, les enfants vivant de l'anxiété sont plus à risque de montrer une moins grande adhérence à l'intervention proposée.

### Quels sont les signes d'un trouble anxieux chez l'enfant?

Votre enfant présente des sentiments intenses et persistants d'anxiété entraînant une détresse extrême qui ne provient pas d'un danger réel ou imminent. Ces sentiments ne peuvent pas être calmés par des gestes rassurants ou par un rappel à l'évidence. Ces sentiments conduisent l'enfant à éviter les situations ou les pensées qui lui apportent du stress.

### Origine de l'anxiété

Il n'est pas rare de voir les jeunes présentant une atteinte physique développer de l'anxiété au cours de l'enfance. Pour ces enfants, les sources d'anxiété sont multiples. Faire face à une atteinte physique peut causer en soi de l'anxiété. L'acceptation de son atteinte et l'acceptation par les pairs peuvent aussi être une source d'inquiétude.

Petits et grands peuvent être confrontés à leurs incapacités ou à des limites. Si par exemple les incapacités physiques laissent croire à l'enfant qu'il ne pourrait se sortir d'une situation problématique, il devient alors difficile de développer un sentiment de compétence et même de confiance en soi.

Des inquiétudes au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement peuvent conduire à un niveau d'anxiété élevé. Les hospitalisations, les différentes interventions médicales dont les opérations, la séparation d'avec les parents et parfois les thérapies peuvent être perçues comme traumatiques. La douleur et l'inconfort sont aussi des sources d'anxiété.

D'autres facteurs favorisent ou maintiennent l'anxiété, par exemple la personnalité de l'enfant : est-il un enfant plus inhibé ou fonceur?

Il pourrait y avoir aussi des liens avec des causes biologiques. En plus du facteur héréditaire (si un membre de la famille présente un trouble anxieux), les enfants apprennent beaucoup par imitation. Si le parent réagit lui-même fortement devant une situation problématique, montrant qu'il craint le pire, l'enfant peut développer de l'insécurité lui aussi. Il peut même généraliser ce sentiment à d'autres situations.

### Comment aider votre enfant à surmonter ses craintes?

Il faut lui montrer comment s'adapter à diverses situations. Il est donc important de l'encourager afin qu'il acquiert une confiance en lui qui l'aidera à affronter les divers événements de la vie. Il doit développer son autonomie et son indépendance en fonction de sa capacité physique.

