

10 conseils pour aider les enfants à surmonter leur ANXIÉTÉ

L'anxiété est un sentiment persistant d'inquiétude ou de peur face à des situations souvent perçues comme menaçantes ou incertaines.

Pour certains enfants, elle peut être intense et persistante.

Routine : Avoir une routine quotidienne aide les enfants à se sentir en sécurité et à prévoir ce qui va se passer ensuite (*Meltzer, 2010*).

Exprimer ses sentiments : Encourager l'enfant à parler de ses sentiments permet de les normaliser (*Chorpita et al., 2000*).

Exercice physique : L'exercice aide à réduire l'anxiété. Pourquoi ne pas essayer une petite promenade après l'école ? (*Biddle & Asare, 2011*).

Respiration profonde : Apprendre à l'enfant des techniques de respiration peut aider à apaiser l'anxiété immédiate (*Ma et al., 2017*).

Distraction : Jouer à un jeu, dessiner ou lire peut aider à détourner l'attention des pensées anxieuses (*Bar-Haim et al., 2011*).

Imagerie mentale : Encourager l'enfant à visualiser un lieu paisible ou une situation heureuse (*Holmes et al., 2009*).

Musique apaisante : Écouter de la musique douce peut aider à apaiser l'anxiété (*Thoma et al., 2013*).

Réassurance : Rappeler à l'enfant que ses sentiments sont normaux et que vous êtes là pour le soutenir (*Hudson & Rapee, 2001*).

Évitez de surprotéger : Évitez de trop protéger les enfants des situations qui les rendent anxieux, mais soutenez-les pour qu'ils les affrontent.

Consultez : Si l'anxiété persiste, il sera utile de consulter un psychologue ou un pédopsychiatre (*Beidel & Turner, 2005*).