

# Stratégies aidantes pour les enfants anxieux

apprendre educuer.fr	SIGNES D'ANXIÉTÉ	COMMENT LES PARENTS PEUVENT AIDER
CORPS	Muscles tendus Pulsation cardiaque rapide Poitrine comprimée Gorge serrée Respiration rapide et superficielle Mains glacées Peau moite	Enseigner des techniques de relaxation (et les utiliser soi-même) Encourager l'effort physique Jouer à la bagarre Augmenter les gestes tendres Tenter des aventures sans risque
PENSÉE	Pensées répétitives Pensées éclair Pensées obsessionnelles Images effrayantes inquiétudes <i>Et si ?</i> <i>Si seulement..</i> <i>Je n'aurais pas dû...</i>	Respecter et écouter activement (valider, reformuler) Encourager les défis à hauteur de l'enfant Jouer (plus que parler)
ÉMOTION	Peur Panique Tristesse Désespoir Nervosité Appréhension Honte	Enseigner le fonctionnement des émotions Accueillir toutes les émotions Donner des outils de gestion émotionnelle Donner l'exemple de la régulation émotionnelle
COMPORTEMENT	Gestes nerveux/ vifs Tics nerveux Evitement/ se cache Immobilisation, paralysie temporaire Compulsions Tocs de réassurance/ superstitions	Accepter les enfants tels qu'ils sont avec patience Confronter les peurs pas à pas Jouer à des jeux pour braver et ressentir la peur (exemple : Stop/ Démarre, inversion des rôles)
RELATION PARENT ENFANT	Inquiétude impuissance Lien fragile (maladresse du parent) Communication difficile Incompréhension Tension (impatience du parent)	Démontrer de l'empathie Travailler sur sa propre anxiété Pratiquer l'éducation positive Recourir au renforcement positif et à la gratitude Faire des choses plaisantes ensemble