

LA MINUTE PARENTS



N°2

L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT : VOICI POURQUOI L'AIDER À AFFRONTER SES PEURS EST ESSENTIEL POUR SON BIEN-ÊTRE



QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT ?

L'anxiété est une réaction naturelle face aux situations perçues comme difficiles ou menaçantes. Ressentir du stress avant un examen ou une présentation est normal et peut même aider à mieux se concentrer. Mais lorsque l'anxiété devient trop présente, elle commence à nuire au bien-être de l'enfant. Par exemple, s'il évite l'école ou ses activités sociales par peur, cela peut indiquer que son anxiété devient problématique.

COMMENT L'ANXIÉTÉ AFFECTE-T-ELLE LE CORPS ?

Quand un enfant est anxieux, son cerveau pense qu'il y a un danger (même s'il n'y en a pas) et il réagit de **trois façons possibles** :

- ⚡ **Fuir** : éviter, se cacher, fuir la situation
- 🔥 **Combattre** : se fâcher, s'énerver, se défendre
- ❄️ **Figé** : rester paralysé, silencieux

Ces réactions sont naturelles, mais si elles surviennent trop souvent, elles libèrent un excès d'hormones de stress (cortisol), ce qui peut affecter la santé physique et mentale.

CONSEILS POUR AIDER VOTRE ENFANT :



- Écoutez, rassurez et **validez ses émotions**.
- **Évitez la surprotection** : laissez-le relever des défis.
- Encouragez la confiance et célébrez ses réussites.
- Apprenez-lui des **stratégies antistress** (respiration, sommeil, activité physique, détente).
- **Limitez le temps d'écran** et favorisez les interactions humaines.
- **Donnez l'exemple** en gérant calmement votre propre stress.

Si l'anxiété perturbe son quotidien, consultez un professionnel.
Bien gérée, l'anxiété devient une occasion de grandir !

PRÉPARÉE PAR

L'équipe des services psychosociaux du DSFNO