



ENFANT ANXIEUX

Source : [Naître et Grandir](#)

Information Générale

L'anxiété dite « normale » (souvent appelée « angoisse ») :

- Est une réaction de peur excessive mais passagère face à une impression de danger, à une situation ressentie comme une menace.
- Est une émotion utile (fonction d'adaptation aux stimulations extérieures).
- Peut aider l'enfant à agir avec prudence.
- Peut se montrer bénéfique pour l'apprentissage.
- Est une émotion normale, tant qu'elle ne perturbe pas le fonctionnement quotidien, le bien-être et le développement de l'enfant.

Les troubles anxieux sont différents de la peur et de l'anxiété passagère.

La peur passagère est une réaction normale face à une situation stressante comme, par exemple, un événement auquel il faut faire face.

Causes principales :

- L'inconnu, la nouveauté, le changement
- Un entourage anxiogène (parent-s anxieux)
- La surprotection
- Vivre, être témoin ou visionner des événements anxiogènes (film, accidents...)
- Des peurs irrationnelles (monstres...)
- La séparation des parents (ou angoisse de séparation)
- Un manque de règles et de routines
- Des exigences ou des attentes trop élevées

Signes perceptibles

Inhibition ou excitation.

Isolement (repli sur soi, évitement des autres enfants ou des nouvelles situations).

Difficultés dans les relations sociales (refus de participer à des activités collectives ...).

Actions et réactions de type colère, pleurs, refus...

Réactions physiques (respiration plus rapide, maux de ventre...).

Besoin d'être rassuré par la figure de sécurité (parent, éducateur...).

Attitudes et comportements préventifs de l'encadrant

- (1) Instaurer un climat de confiance et de sécurité
- (2) Laisser regarder avant de participer, expliquer ce qui va se passer
- (3) Instaurer des routines pour les moments clés de la séance
- (4) Offrir la possibilité d'apporter un objet sécurisant
- (5) Laisser la possibilité au-x parent-s de rester visible-s dans les tribunes

Comportements et interventions de l'encadrant

- ➔ Etre attentif, se montrer calme, rassurant, être patient.
- ➔ Observer le comportement de l'enfant pour comprendre les raisons qui provoquent cette anxiété ou le demander à l'enfant.
- ➔ Ne pas minimiser les craintes mais expliquer pourquoi il n'y a rien à craindre avec des mots simples.
- ➔ Donner un nom symbolique à la peur pour que l'enfant puisse la nommer.
- ➔ Utiliser l'imaginaire pour favoriser la confiance en soi.
- ➔ Apprendre à respirer lentement pour se calmer (*fiche retour au calme*).
- ➔ Féliciter les efforts réalisés pour surmonter l'anxiété.