



Intervention Enfance Famille

Guide-ressources pour favoriser
la croissance des enfants

3^e livret

L'anxiété

- Attachement
- Attention
- **Anxiété**
- Agressivité
- Estime de soi



www.interventionenfancefamille.com

Les Services
d'Aide à la
Famille Juive
de l'Institut Baron de Hirsch



Jewish
Family
Services
of the Baron de Hirsch Institute

Comité consultatif

Nancy Engels

Coordonnatrice de projets, JFS

Lisa Fiorentino

Rédactrice/rechercheuse

Susan Karpman

Directrice, services aux familles
et aux enfants, JFS

Marilyn Turnley

Consultante de programmes, Santé Canada

JoAnn Gillan

Kristie Gomuwka

Myrna Martin

Kate O'Brodivich

Lynda Stewart

Irene Szabla

Annette Thexton

Michelle Ward

Consultants

Andrea Borod Révision de texte

Rebekah Frojmovic Conseillère en recherche

Jacinte Gauvin Traduction/adaptation

Carey Gold Marketing, site Internet

Davina Mill Psychologue clinicienne

Richard F. Schmid Évaluation

Rose Marie Scissons Conseillère en
recherche et en technologies
de l'information

David Wells Évaluation

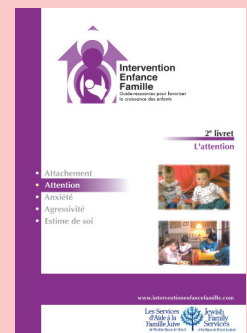
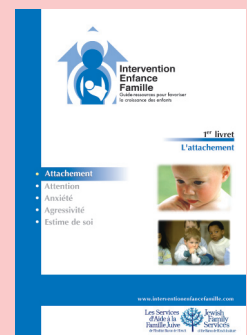
Intervention Enfance Famille Guide-ressources pour favoriser la croissance des enfants

Ce document a été produit grâce à une contribution financière
du Fonds des projets nationaux PACE/PCNP, Santé Canada.

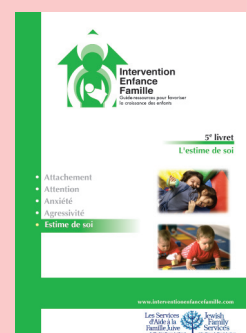
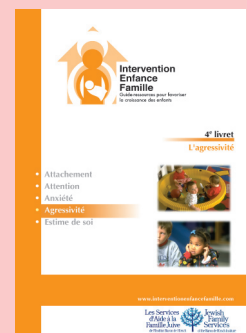
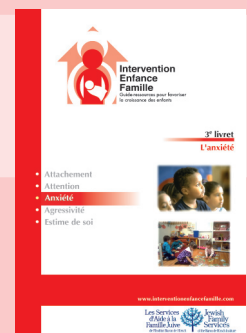
Les idées exprimées ici ne représentent pas nécessairement
les politiques officielles de Santé Canada.

© 2004 Les Services d'aide à la famille juive de l'Institut
Baron de Hirsch.

ISBN 0-9734557-4-8



3e livret L'anxiété



Qu'est-ce que ***l'anxiété***?

On peut définir l'**anxiété** comme une sensation de malaise face à une expérience anticipée. L'anxiété est liée aux **peurs** de l'enfance ainsi qu'aux réactions des enfants aux expériences nouvelles. Il est normal pour les enfants d'éprouver une certaine anxiété. Il y a lieu de s'inquiéter, en revanche, lorsque cette anxiété est anormalement intense, qu'elle se manifeste fréquemment et dans des contextes différents.

Vous trouverez dans ce livret :

- ↑ Des renseignements sur le développement de l'anxiété de la naissance jusqu'à l'âge de six ans, en soulignant quelques éléments importants pour chaque sous-groupe d'âge.
- ↑ Les facteurs qui suscitent de l'anxiété et quelques pistes servant à évaluer le risque, chez les enfants, de développer un problème d'anxiété.
- ↑ Différentes stratégies et activités que les parents et les personnes responsables¹ des enfants peuvent adopter pour aider les enfants qui ont des comportements anxieux.
- ↑ Un lexique de la terminologie.

¹Dans ce livret, nous utiliserons l'expression « parents/responsables » pour désigner toutes les personnes qui s'occupent des enfants ou qui en ont la charge.

Les bébés (0 - 18 mois)

Pendant les 18 premiers mois de vie, les bébés sont sans cesse en contact avec de nouvelles personnes, situations ou choses. Bien que ces nouvelles expériences constituent d'excellentes occasions d'apprentissage, elles peuvent aussi engendrer de l'anxiété.

De la témérité à la prudence

Entre la naissance et l'âge de six mois, les bébés sont ouverts aux nouvelles expériences telles que les rencontres avec des étrangers. À cet âge, les bébés ont encore du mal à distinguer les individus les uns des autres; aussi se laissent-ils souvent approcher sans problème par les étrangers.

Aux environs de six mois, les bébés commencent à se montrer plus prudents au contact d'individus, de situations et d'objets nouveaux. Le bébé peut envisager une expérience nouvelle avec hésitation, avec méfiance ou y porter un **regard réticent**, dans lequel cas l'enfant adopte les comportements suivants :

- Devient silencieux
- Fixe du regard
- Fronce les sourcils
- Semble maussade
- A le regard fuyant

Ces comportements expriment un sentiment modéré d'anxiété et de **détresse** face à une nouvelle expérience.

Les peurs acquises

La nouveauté peut être source d'anxiété et de détresse chez les bébés. À cet âge, les enfants sont aussi susceptibles de développer des **peurs acquises**.

On parle de peur acquise lorsqu'une situation sans danger rappelle au bébé une situation pénible vécue dans le passé.

Marc a 11 mois. Il y a un mois, Marc a rencontré le chien du voisin. Le chien a aboyé bruyamment, et Marc a pris peur. Aujourd'hui, Marc se rend à l'animalerie avec sa mère pour voir les chiots jouer dans leur cage. Dès qu'il aperçoit les chiots, Marc se met à pleurer; il semble anxieux et en détresse.

Marc a été effrayé dans le passé par l'aboiement du chien du voisin. C'était la première fois que Marc entendait un tel bruit, et cela lui a été pénible. Dans sa deuxième expérience avec les chiens (les chiots de l'animalerie), une situation inoffensive (les chiots sont en cage et ne représentent aucun danger) rappelle à Marc la peur ressentie à l'occasion de sa première rencontre avec le chien du voisin. Marc a donc appris à éprouver de la peur au contact des chiens. Il a acquis cette peur à l'occasion d'une nouvelle situation impliquant d'autres chiens.



Angoisse de séparation et angoisse face aux étrangers

L'**angoisse face aux étrangers** et l'**angoisse de séparation** apparaissent habituellement vers l'âge de 9 à 12 mois. On parle d'angoisse face aux étrangers lorsque le bébé devient inquiet au contact d'une personne qui ne lui est pas familière. On parle d'angoisse de séparation quand une séparation d'avec le parent/responsable est une source de contrariété pour le bébé.

Jacob a 11 mois. Il est confortablement installé dans les bras de son père. Sa tante qui est de passage, décide, dans son enthousiasme, de prendre Jacob dans ses bras et de le câliner pendant que son père va à la cuisine. Jacob s'agite dans les bras de sa tante et se met à chercher son père. Ne le trouvant pas, il commence à se plaindre et à pleurer.

Dans cet exemple, Jacob manifeste de l'angoisse face à une tante qui lui est étrangère. Jacob éprouve aussi de l'angoisse de séparation, puisqu'il a été enlevé des bras confortables de son père qui a, de surcroît, soudainement disparu.

L'angoisse de séparation demeure une étape normale du développement d'un bébé, à la condition toutefois qu'elle ne se prolonge pas au-delà d'un certain temps. L'angoisse de séparation est à un niveau normal lorsque l'enfant retrouve une expression de joie au retour du parent/responsable. Chez Jacob, l'angoisse de séparation et l'angoisse face aux étrangers sont de bons signes parce qu'elles révèlent que :

- Jacob distingue les individus les uns des autres. Il sait que l'adulte qui le

tient n'est pas son père et il manifeste son mécontentement à l'étrangère.

- Jacob a acquis la **permanence de l'objet** (le bébé comprend que les objets et les gens continuent d'exister même lorsqu'ils ne sont pas dans son champ de vision). Jacob sait que son père existe même s'il ne le voit pas.
- Jacob possède un sens du soi. Il affirme son individualité en affichant des préférences (i.e. la présence de son père).

Les parents/responsables aussi peuvent éprouver de l'angoisse de séparation. Le bébé peut détecter la réticence d'un parent/responsable face à une séparation et en être affecté. Certains parents, notamment les nouveaux parents, sont parfois nerveux ou mal à l'aise à l'idée de confier leur bébé à quelqu'un que l'enfant ne connaît pas bien.



Capacité d'adaptation

Les bébés plus âgés, soit de 12 à 18 mois, sont plus habitués à faire face à leurs peurs et aux sentiments d'anxiété. Cette capacité d'adaptation rehausse leur intérêt à apprendre et à explorer leur milieu. En dépit de cette capacité croissante, les bébés reviennent souvent chercher du réconfort et de l'affection auprès d'un parent/responsable après 5-10 minutes d'exploration.

Les bébés plus âgés arrivent parfois à diminuer leur anxiété en développant un attachement pour un objet douillet. Il est fréquent chez les enfants de 18 mois et plus de s'attacher à une couverture ou à un jouet. Ces objets sont particulièrement utiles lorsque les parents/responsables doivent s'absenter. Les bébés font preuve d'une **capacité d'adaptation** par leur attachement à ces objets. Bien que ces objets ne remplacent pas les parents/responsables, ils peuvent aider les bébés à faire face aux situations stressantes.



Stella, 18 mois, et sa mère ont rendez-vous chez le médecin. Dernièrement, Stella s'est attachée à un petit chien en peluche et elle l'amène partout où elle va. Une visite chez le médecin est encore une expérience nouvelle pour Stella. Tandis qu'elle et sa mère s'approchent de l'immeuble et montent dans l'ascenseur, Stella s'accroche à son petit chien. Lorsque vient le moment de la consultation, Stella insiste pour garder son jouet et le serre fort contre elle pendant que le médecin examine ses yeux, ses oreilles et sa gorge.

L'attachement au jouet est une source de soutien moral et de réconfort pour Stella. Plutôt que de pleurer, comme le ferait un nourrisson, Stella peut affronter sa peur en faisant appel à un objet câlin qui agit comme source de réconfort.

PENSEZ-Y BIEN...

Les bébés sont comme des touristes inexpérimentés. Ils découvrent des lieux, des individus et des objets nouveaux dans un univers nouveau lui aussi. Cet univers nouveau comprend des expériences potentiellement stressantes pour le bébé. Il est important d'être conscient de ces expériences et d'offrir de la sécurité et du réconfort au bébé lorsqu'il découvre son milieu.

Les bambins (18 mois - 3 ans)

On connaît tous la curiosité et l'énergie inépuisable des bambins. Les expériences nouvelles les aident à devenir de plus en plus autonomes. Ils peuvent néanmoins éprouver de l'anxiété et de la détresse dans certaines situations.

Autonomie

Au cours de la deuxième année de vie, d'importants changements se produisent chez l'enfant. À mesure qu'il explore son milieu et qu'il rencontre des individus, des situations et des objets nouveaux, le bambin développe un sens de l'**autonomie**. Il est désormais en train de devenir une personne à part entière, distincte de ses parents/responsables. Si le bambin dépend encore de ses parents/responsables pour certaines choses, il commence aussi à s'affirmer.

À deux ans, l'enfant commence aussi à mieux comprendre son milieu. Il développe des compétences d'exploration plus efficaces et comprend qu'il peut modifier son entourage, apporter des changements au monde. Il commence à développer de la **maîtrise** et de l'**initiative**.

Marie-Hélène a 2 ans et elle adore que sa mère lui lise des histoires. Aujourd'hui, Marie-Hélène a décidé qu'elle lirait un livre toute seule. Elle se dirige vers l'étagère de livres et commence à les passer en revue jusqu'à ce qu'elle tombe sur son livre préféré qui montre un gros chien jaune en couverture. Marie-Hélène amène le livre dans un coin tranquille de la pièce où sa mère a disposé des coussins pour la lecture. Marie-Hélène s'assoit seule et commence à lire le livre en inventant des mots pour accompagner les images sur chaque page.

Marie-Hélène fait preuve de maîtrise et d'initiative à l'égard de son milieu. Elle a maîtrisé le rituel de la lecture, répété quotidiennement avec sa mère, et parvient à recréer toute seule la même situation. Marie-Hélène fait également preuve d'initiative en entreprenant l'activité de lecture de son propre chef. La maîtrise et l'initiative aident toutes deux le bambin à établir sa propre autonomie.

Avec cette autonomie grandissante, l'enfant manifeste une capacité à faire face à la détresse et à l'anxiété. Il est de mieux en mieux équipé pour composer avec des situations stressantes. Il peut avoir recours à un animal en peluche ou à une couverture pour l'aider à se sentir plus à l'aise dans les situations nouvelles.

Peurs adaptatives

Bien que la peur soit désagréable, elle a aussi une utilité. La peur et l'anxiété sont des réactions normales à des événements dont on ignore la portée et qui pourraient s'avérer physiquement ou émotionnellement menaçants. Ces peurs sont considérées comme étant **adaptatives** ou utiles à celui qui les éprouve. Les bambins font l'expérience quotidienne de la nouveauté; il est aisé de comprendre, dans ce contexte, comment ils deviennent apeurés et anxieux dans certaines situations étranges et possiblement menaçantes. Si certaines situations sont nouvelles et sans danger, d'autres sont nuisibles. Les bambins apprennent par leurs explorations à distinguer les situations dangereuses de celles auxquelles ils peuvent s'adapter en toute sécurité.

William, 2 1/2 ans, traverse la rue avec sa mère. Tandis qu'ils approchent du coin, une porte claque bruyamment, et des pneus grincent sur l'asphalte. William prend peur et se met à pleurer. Il veut que sa mère le prenne dans ses bras et le console. La mère de William le soulève et ils attendent tous deux que la voiture passe avant de traverser la rue.

La peur des bruits soudains est utile à William. Dans une situation potentiellement dangereuse, telle que traverser la rue, la prudence à l'égard des gros bruits peut prévenir un accident. Voici quelques-unes des situations qui peuvent provoquer des réactions de crainte chez les bambins:

- Bruits forts
- Chutes
- Gestes brusques
- Sons inattendus
- Animaux
- Objets imaginaires (p. ex. monstres)

Les réactions craintives deviennent inquiétantes lorsqu'elles persistent un certain temps (i.e. plus d'un mois) et qu'elles nuisent aux activités quotidiennes de l'enfant (activités de famille, à la garderie, avec les amis, habitudes de vie).



PENSEZ-Y BIEN...

Le bambin est comme un explorateur : il découvre de nouveaux mondes avec enthousiasme et énergie. Il est d'autant plus à l'aise pour explorer, qu'il sait qu'il peut compter sur une relation ou un lieu sécurisant auxquels retourner. Cette base de réconfort est particulièrement utile face à la multitude d'expériences inconnues, potentiellement menaçantes et susceptibles de décourager les initiatives du bambin.

Les enfants d'âge préscolaire (3 - 6 ans)

Les enfants d'âge préscolaire poursuivent le chemin vers l'autonomie. L'accumulation des expériences mène à la création d'habitudes de vie et à un sentiment grandissant de contrôle. Malgré cette autonomie croissante, les enfants d'âge préscolaire éprouvent encore de l'anxiété.

Peur et anxiété

L'enfant d'âge préscolaire dispose maintenant d'un bagage d'expériences connues. Les nouvelles expériences peuvent encore l'angoisser, mais on constate chez lui un net déclin en ce qui a trait aux peurs primaires, comme le bruit, les mouvements brusques et les étrangers.

L'enfant d'âge préscolaire a considérablement évolué sur le plan du développement cognitif (développement des habiletés et processus de pensée). Il est maintenant capable d'anticiper les menaces et d'éprouver des peurs plus sophistiquées. L'enfant peut désormais s'effrayer à l'idée de la douleur, d'un accident de la circulation ou d'un incendie. Certains ont aussi des cauchemars dans lesquels ils vivent leurs peurs par le rêve. Parmi les peurs qui apparaissent à cet âge, il faut mentionner la peur de l'échec et la peur d'être ridiculisé par les autres. Voici une liste de peurs propres aux enfants d'âge préscolaire et qui deviennent problématiques lorsqu'elles sont particulièrement intenses et persistantes (i. e. plus d'un mois).

- Échec
- Critique
- Blessure physique

- Situations dangereuses
- Animaux
- Inquiétudes d'ordre médical
- Peur de l'inconnu
- Mort

Angoisse de séparation de la maison familiale

La séparation est une question importante pour les enfants d'âge préscolaire, puisque c'est à ce moment que plusieurs d'entre eux commencent à fréquenter la garderie ou la maternelle. Ces milieux peuvent stimuler les enfants à acquérir des compétences de base et à développer des habiletés sociales par l'interaction, le jeu et le travail avec d'autres enfants de leur âge.

Aller à la garderie peut être anxiogène pour l'enfant d'âge préscolaire parce qu'il est séparé de ses parents toute la journée et qu'il ne peut pas les voir sur demande. Les premiers sentiments anxieux liés à la séparation peuvent refaire surface à cette occasion.

Marie, 4 ans, a commencé à fréquenter la garderie de son centre communautaire. Marie est mécontente lorsqu'elle est séparée de ses parents. Elle pleure et supplie sa mère de rester avec elle. Lorsque Marie s'aperçoit que cette stratégie ne fonctionne pas, elle fait une crise, se jette par terre, donne des coups de pied et crie, pendant que sa mère tente de lui dire au revoir. Sa mère est restée 15 minutes avec elle avant de repartir. Marie est restée collée à son éducatrice tout le reste de la journée, s'accrochant à elle et la suivant partout dans les différentes pièces de la garderie.

Le comportement de Marie suggère qu'elle est bouleversée par la séparation d'avec sa mère. Elle crie, supplie, puis fait une crise. Ce sont là des réactions fréquentes, mais la plupart des enfants apprennent à accepter la séparation avec le temps. La plupart des enfants d'âge préscolaire sont capables de se calmer avec l'aide d'un éducateur et sont contents de retrouver leurs parents/responsables à la fin de la journée.

Julio, 6 ans, est en première année à l'école. Dernièrement, le père de Julio a du mal à convaincre son fils d'aller à l'école. Certains jours, Julio se plaint d'avoir mal au ventre ou à la tête. D'autres fois, Julio refuse catégoriquement d'aller à l'école et semble anxieux à l'idée de se séparer de son père. Lorsqu'il est à l'école, Julio passe son temps à s'inquiéter au sujet de son père, se demandant s'il est sain et sauf et priant pour que la journée prenne fin au plus vite. Ce scénario, qui dure depuis plus d'un mois, préoccupe le père.

Julio manifeste une anxiété excessive à l'égard de l'école et de la séparation d'avec son père. Julio a des symptômes physiques tels que des maux de ventre et de tête et s'inquiète d'être séparé de son père. Julio a aussi développé des inquiétudes irréalistes à propos du bien-être de son père pendant qu'il est à l'école. Cette réticence démontre que Julio a sans doute de bonnes raisons de ne pas vouloir aller à l'école. Il s'agit de comprendre ces raisons afin que Julio puisse s'adapter à la situation, faire face à ses peurs et développer un sentiment de sécurité quand il est loin de son père.



PENSEZ-Y BIEN...

Les enfants d'âge préscolaire ont besoin d'être bien renseignés sur une nouvelle situation à laquelle ils devront participer et qui est potentiellement menaçante. Cela comprend un plan détaillé des événements afin qu'ils puissent se représenter l'expérience à venir et se familiariser avec elle. Cette façon de faire leur rend les expériences de vie plus plaisantes et moins menaçantes.

Facteurs qui suscitent l'anxiété

Facteurs de santé

Il y a plusieurs facteurs de stress durant la grossesse qui peuvent susciter de l'anxiété chez le bébé. Le stress vécu par la mère peut nuire au développement du nourrisson. Voici quelques exemples de ces facteurs :

- Grossesse non prévue
- Premier bébé de la famille
- Peur de l'accouchement
- Frère ou sœur aîné(e) encore bébé
- Famille nombreuse
- Alimentation inadéquate/insuffisante
- Soins prénataux inadéquats/insuffisants

Si l'un de ces facteurs est présent, il serait bon de voir quel type de soutien pourrait aider la mère à gérer ce(s) facteur(s) et à éviter le stress inutile.

La maladie est un autre facteur de santé susceptible d'augmenter le sentiment d'anxiété chez un enfant. Premièrement, la douleur et l'inconfort sont des expériences pénibles qui risquent de provoquer de l'anxiété chez l'enfant parce qu'il est inquiet à l'idée de souffrir. Deuxièmement, la maladie peut s'aggraver et nécessiter des soins en milieu hospitalier où l'enfant sera nécessairement séparé de ses parents/responsables. Cette séparation ainsi que les soins prodigués par des étrangers peuvent mener à de l'angoisse de séparation et à de l'angoisse face aux étrangers, qui n'ont, elles non plus, rien d'agréable pour l'enfant.

Facteurs environnementaux

Certains facteurs liés aux milieux dans lesquels évoluent les enfants, tels que le foyer ou le service de garde, peuvent accroître le sentiment d'anxiété. Par exemple, les enfants dont le foyer traverse des événements difficiles et stressants (p.ex. deuil, divorce des parents) sont à risque de vivre davantage d'anxiété. Les parents/responsables qui éprouvent eux-mêmes du stress peuvent susciter de l'anxiété chez leurs enfants s'ils n'arrivent pas à leur donner un milieu confortable et prévisible.

Les parents/responsables peuvent également adopter des comportements qui favorisent un sentiment d'anxiété chez les enfants. Par exemple, les parents/responsables trop ou trop peu impliqués dans la vie de leur enfant peuvent le rendre anxieux. Il y a surimplication lorsque le parent/responsable de l'enfant intervient plus que nécessaire et nuit au développement de l'autonomie et de l'estime de soi. Ces interventions empêchent l'enfant de tenter de nouvelles expériences et d'en tirer un apprentissage. L'enfant risque même de développer de l'anxiété par anticipation des expériences nouvelles. Il pourrait également être incapable d'affronter la nouveauté avec assurance. Une implication insuffisante de la part des parents/responsables peut aussi mener à de l'anxiété chez les enfants. Ceux-ci ont besoin d'une relation de confiance avec leurs parents/responsables. Cette relation agit comme une base de sécurité à partir de laquelle les enfants sont libres d'explorer leur milieu. Les parents/responsables trop peu impliqués dans la vie de leur enfant peuvent ne pas offrir le même climat de confiance qu'un parent engagé envers son enfant. Les parents/responsables peuvent aussi involontairement donner l'exemple de comportements anxieux à leurs enfants qui les imitent par la suite.

Facteurs de personnalité

Parfois, les traits de personnalité de l'enfant ont une influence sur son niveau d'anxiété. Un comportement timide peut empêcher un enfant d'explorer son milieu et mener à de l'hésitation et de l'anxiété devant les nouvelles situations. Les enfants timides ont aussi tendance à compter davantage sur leurs parents/responsables pour obtenir des directives, du soutien et de la discipline. En revanche, les enfants qui manifestent peu d'hésitation devant les nouvelles expériences risquent de se mettre dans des situations dangereuses, porteuses elles aussi de stress. Ces deux types de comportement peuvent être des sujets d'inquiétude pour les parents/responsables et doivent être portés à l'attention d'un professionnel de la santé s'ils se prolongent au-delà d'un mois, sont particulièrement intenses (au-dessus du degré normal d'anxiété pour le même groupe d'âge) et se produisent dans des milieux différents (p. ex. à la maison et à la garderie).



Quand l'anxiété devient un problème sérieux

L'anxiété est rarement un problème chez les bébés, mais elle peut devenir un sujet d'inquiétude pendant la période préscolaire et, à l'occasion, chez les bambins. Il est important de faire le suivi d'une difficulté liée à l'anxiété quand elle semble problématique. Tout problème sérieux d'anxiété devrait être signalé à un professionnel de la santé, surtout s'il se produit :

- De façon continue (pendant plus d'un mois);
- Intensément (bien au-dessus de la fréquence et de l'intensité normales d'un sentiment d'anxiété pour le même groupe d'âge);
- Dans différents contextes (comme à la maison et à la garderie).

Peurs sérieuses

Si l'anxiété est adaptative dans certaines situations (i.e. pour des raisons de sécurité), il existe aussi des situations où l'anxiété et la peur éprouvées par un enfant ne lui sont d'aucun secours. Les peurs ressenties avec intensité et qui se prolongent au-delà d'un mois sont nuisibles pour les enfants. Les peurs intenses peuvent également être nocives lorsqu'elles sont disproportionnées par rapport à la gravité de la situation. Ces peurs sont considérées comme **non adaptatives**.

Kate, 3 1/2 ans, fréquente la garderie depuis un an. Dernièrement, Kate s'est mise à éviter l'interaction avec ses pairs. Depuis plus d'un mois, Kate redoute les jeux collectifs si bien qu'elle se retire du groupe et devient maussade. Kate est mal à l'aise en compagnie de ses camarades et ne participe pas aux activités de jeu libre avec eux.

La peur de jouer à des jeux de groupe est non adaptative. La participation à ces jeux rend Kate anxieuse et elle n'arrive pas à prendre plaisir aux activités de jeu. Il est important de comprendre les causes sous-jacentes de l'anxiété de Kate pour qu'elle puisse réintégrer le groupe. Veuillez consulter la section sur les stratégies à adopter et les activités à faire pour aider les enfants à faire face aux situations redoutées.

L'angoisse de séparation

Certains enfants éprouvent une anxiété de séparation prolongée lorsqu'ils sont séparés de leurs parents/responsables. Il s'agit d'une forme d'anxiété où l'enfant manifeste des comportements excessifs d'inquiétude et de crainte. Veuillez consulter le tableau ci-dessous, le guide de l'utilisateur ou d'autres sources de documentation sur le sujet de l'anxiété.

Comportements	Exemples
Inquiétudes/détresse	- Détresse excessive à l'idée de la séparation ou pendant la séparation d'avec les parents/responsables. - Inquiétude excessive à propos de la perte d'un parent/responsable ou d'une menace qui pèse sur lui.
Peurs	- Peur excessive d'être seul ou à la maison sans les parents/responsables. - Peur de la séparation menant au refus ou à la réticence de quitter le foyer (p. ex. pour aller à la garderie, à l'école).
Autres symptômes	- Symptômes physiques répétés (i.e. maux de tête, de ventre, nausées, vomissements, ongles rongés) à l'idée de la séparation ou pendant la séparation d'avec les parents/responsables. - Cauchemars répétés à propos de la séparation.



Stratégies et activités

Dans cette section, vous trouverez différentes stratégies à adopter et activités à faire pour aider les enfants à faire face à leurs sentiments d'anxiété. Certaines de ces stratégies conviennent à tous les enfants de 0 à 6 ans, tandis que d'autres s'adressent spécialement aux bébés, aux bambins ou aux enfants d'âge préscolaire. Toutes ces stratégies et activités peuvent être adaptées aux besoins particuliers d'un enfant ou d'un établissement.

Stratégies et activités pour bébés, bambins et enfants d'âge préscolaire

1. Faire passer un examen médical à l'enfant régulièrement.
 - Un enfant peut avoir un problème de santé qui cause de l'anxiété. C'est la raison pour laquelle tous les enfants doivent voir un médecin ou une infirmière sur une base régulière.
2. Aider les parents/responsables à comprendre le tempérament de leur enfant.
 - Les informer des différences de tempérament et de personnalité.
 - Leur poser des questions relatives à la personnalité de l'enfant. Ne pas oublier d'aborder les :
 - a. Habitudes de vie
 - b. Niveaux de pleurs
 - c. Humeurs
 - d. Niveaux d'activité
 - e. Réactions aux changements
 - f. Niveaux de frustration
 - Aider les parents/responsables à établir des habitudes de vie à la maison et dans les autres milieux de garde pour pourvoir aux besoins de l'enfant.
3. Aider l'enfant à faire face à la séparation.
 - Présenter l'enfant aux nouvelles personnes avant de le leur confier.
 - Raconter plusieurs fois à l'enfant le déroulement des événements avant même qu'ils n'aient lieu (rappeler le tout à l'enfant 5 à 10 minutes à l'avance).
 - En cas de départ, indiquer à l'enfant l'heure de retour et inclure des repères faciles à comprendre pour l'enfant (« Je serai de retour tout de suite après la collation »).
4. Encourager l'enfant à adopter un jouet ou un autre objet pour l'aider à faire face aux nouvelles situations.

- Les objets réconfortants tels que les couvertures et les jouets sont des substituts qui aident les enfants à faire face aux situations nouvelles et possiblement stressantes.
5. Faire reconnaître aux parents/responsables leurs propres sentiments face à la séparation.
 - Les enfants comptent sur les parents/responsables pour être rassurés sur le plan de la sécurité.
 - Les parents/responsables doivent reconnaître leurs propres sentiments ainsi que toute appréhension relative à des situations possiblement angoissantes pour leur enfant.
 - Donner un ton positif à la situation tout en reconnaissant les sentiments de l'enfant.
 - Encourager le parent/responsable à ne pas éterniser la situation du départ, cela pourrait accroître l'anxiété de l'enfant. Un au revoir rapide est parfois la meilleure chose à faire pour un parent/responsable.
 - Si les parents/responsables sont encore mal à l'aise, les encourager à appeler à la garderie pour obtenir des nouvelles de leur enfant.
 - Certaines garderies acceptent aussi la présence des parents/responsables pendant les activités. Consulter les règlements de la garderie afin de voir ce qui peut être fait pour accommoder l'enfant et les parents/responsables.
 6. Ne pas oublier que certaines peurs sont normales en fonction de l'âge.
 - Il est normal pour les enfants d'avoir des peurs qui peuvent sembler farfelues du point de vue d'un adulte (p.ex. des monstres sous le lit).
 - Ces peurs peuvent disparaître d'elles-mêmes à mesure que l'enfant grandit.
 7. Suivre les étapes ACC pour observer les comportements.
 - Les étapes ACC (antécédents, comportements et conséquences) sont fondées sur un modèle d'observation et de compréhension du comportement. Pour comprendre les sentiments anxieux d'un enfant, se reporter à ce qui suit.

Antécédents

Quels événements se sont produits avant que le comportement anxieux ne se présente?

- Qui était là?
- Où est-ce arrivé?
- Quand est-ce arrivé?

Comportements

Qu'est-ce que l'enfant a fait ou n'a pas fait dans la situation?

- Décrire tous les comportements qui se sont produits (paroles et gestes) de l'enfant lui-même et des personnes qui étaient présentes.

Conséquences

Qu'est-il arrivé après le comportement?

- À quel type d'intervention a-t-on fait appel?

- Comment les parents/responsables et les pairs ont-ils réagi?
- Comment la situation s'est-elle terminée?
- **Le comportement a-t-il continué, augmenté d'intensité ou s'est-il arrêté?**
- Comment l'enfant a-t-il réagi?

8. Offrir du soutien aux parents/responsables d'enfants qui éprouvent de l'anxiété.
 - Interroger les parents/responsables sur leur propre histoire. Il peut arriver que leurs expériences passées influent sur les soins qu'ils prodiguent aux enfants.
 - Si un parent/responsable traverse une situation stressante, il peut être bon de le diriger vers un organisme ou un groupe d'entraide.
 - Encourager les parents/responsables à s'entraider en échangeant entre eux sur des situations vécues, sur des techniques ou sur des stratégies.

Stratégies et activités pour bébés

1. Aider le bébé à interagir avec de nouvelles personnes.
 - Approcher le bébé lentement. Le parent/responsable et l'étranger doivent tous deux être sensibles aux signes de réticence (une expression contrariée) ou de retrait (le bébé se cramponne au parent/responsable).
 - Laisser le bébé se familiariser comme il l'entend et à son propre rythme avec la nouvelle personne. Ne pas bousculer l'enfant et le laisser déterminer seul la proximité qu'il est prêt à tolérer.
 - L'enfant devrait être présenté graduellement aux nouvelles personnes avant d'être confié à elles.
 - (1) Le bébé est laissé avec la nouvelle personne pendant que le parent/responsable est dans la pièce.
 - (2) Le bébé est laissé avec la nouvelle personne pendant que le parent/responsable est juste à l'extérieur de la pièce.
 - (3) Le bébé est laissé avec la nouvelle personne pour de courtes périodes de temps, qui s'allongeront graduellement pour atteindre le temps désiré.

Stratégies et activités pour bambins et enfants d'âge préscolaire

1. Expliquer la nouvelle situation à l'enfant.
 - Décrire ce qui va se passer de façon brève et claire.
 - Essayer de maintenir le contact visuel pendant l'entretien avec l'enfant, si c'est un moyen culturellement adéquat d'interagir.
 - Pendant la semaine, rappeler régulièrement à l'enfant la situation et le déroulement des événements afin de le préparer.
 - Le jour de la séparation, avertir l'enfant à l'avance (5-10 minutes).
 - Visiter l'endroit d'avance. Montrer à l'enfant où sont les choses. Présenter l'enfant à l'éducateur/professeur.

2. Parler à l'enfant de son anxiété.
 - Aider l'enfant à décrire ce qui l'effraie et à poser des questions à propos de la situation.
3. Être empathique vis-à-vis de l'anxiété éprouvée par l'enfant.
 - Utiliser des phrases telles que : « C'est correct de ressentir ce que tu ressens ».
 - Si l'enfant est stressé, le rassurer avant, pendant et après la situation par des paroles et des gestes réconfortants (p. ex. serrer l'enfant dans ses bras).
4. Aider l'enfant à se sentir en contrôle.
 - Laisser l'enfant créer ses propres habitudes de vie. Il peut s'agir de lui permettre de choisir ses vêtements pour l'école ou de l'encourager à établir un calendrier dans lequel il pourra compter les jours d'école. Cela aidera l'enfant à sentir qu'il contrôle sa vie.
5. Essayer de distraire l'enfant.
 - Parfois, l'anxiété diminue lorsque l'enfant a un jouet ou un objet familier à sa portée. Proposer à l'enfant des objets familiers avec lesquels jouer.
 - ◊ Il peut s'agir d'animaux en peluche ou d'une couverture (doudou).
 - Introduire des activités qui demandent de la manipulation d'objets et propres à calmer l'enfant telles que le bricolage, les jeux d'eau et de sable, et la pâte à modeler.
 - Les marionnettes, les poupées, les blocs et les petites voitures sont des objets distrayants qui peuvent aider les enfants à faire face à leur anxiété.
 - Proposer des activités physiques telles que des rondes chantantes (« Nous irons tous au bois » et « Sur le pont d'Avignon »).
 - Proposer des activités interactives comme « l'heure du conte ou de la chanson ». Les histoires qui traitent de situations angoissantes peuvent aider les enfants à faire face au stress tandis que les chansons peuvent les aider à canaliser leur énergie et à communiquer leurs émotions.
 - Utiliser l'humour pour aider l'enfant à rire et à éprouver moins de détresse dans les moments anxieux. Trouver des moyens créatifs d'aider l'enfant à se sentir à l'aise.
6. Donner l'exemple.
 - Rester calme et détendu dans les situations nouvelles et montrer de l'assurance.
 - Les enfants peuvent apprendre par l'exemple et commencer ainsi à maîtriser une situation d'anxiété.

EN RÉSUMÉ

- ↑ Les bébés ne connaissent pas vraiment la peur devant la nouveauté. À mesure qu'ils commencent à reconnaître leurs parents/responsables et certaines situations habituelles, les bébés développent des sentiments d'angoisse. Ils expriment ces sentiments par de la prudence et de la réticence devant les nouvelles situations. Ils commencent également à éprouver de l'angoisse de séparation et de l'angoisse face aux étrangers lorsqu'ils sont séparés de leurs parents/responsables et confiés à des adultes qu'ils ne connaissent pas bien.
- ↑ Les bambins sont reconnus pour leur énergie et leur sens de l'aventure. Leurs explorations les encouragent à devenir plus autonomes vis-à-vis de leurs parents/responsables. Ils développent également une maîtrise des situations et font preuve d'initiative en recréant ces situations.
- ↑ Les enfants d'âge préscolaire ont des peurs plus sophistiquées : les situations qui provoquaient de l'anxiété auparavant sont devenues banales. Ils se souviennent des événements et sont capables d'anticiper différentes situations qui jadis les auraient contrariés. La fréquentation de la maternelle peut s'avérer une expérience stressante pour un enfant puisqu'il doit s'habituer à se séparer de ses parents/responsables pour des périodes de temps plus longues.

LEXIQUE

Adaptatif :	Pensée, émotion ou comportement utile à celui qui l'adopte.
Angoisse de séparation :	Sensation d'anxiété et de détresse éprouvée par un enfant séparé de ses parents/responsables; apparaît vers l'âge de 9 à 12 mois.
Angoisse face aux étrangers :	Sensation d'anxiété et de détresse éprouvée par un enfant lorsqu'il est avec une personne autre que ses parents/responsables et lorsqu'il ne connaît pas bien; apparaît vers l'âge de 9 à 12 mois.
Anxiété :	Sensation de malaise face à une expérience anticipée.
Autonomie :	Se fier à soi-même et ne pas dépendre des autres.
Capacité d'adaptation :	Comportements et attitudes qui aident à faire face à une situation.
Détresse :	Sentiments d'anxiété et de tristesse.
Initiative :	La faculté de prendre charge d'une activité/situation.
Maîtrise :	Avoir accompli une activité ou pris contrôle d'une situation.
Non adaptatif :	Pensée, émotion ou comportement nuisible à celui qui l'adopte.
Permanence de l'objet :	Étape du développement des bébés (autour de 8-10 mois) où les objets et les personnes acquièrent une permanence et continuent d'exister pour l'enfant même s'ils ne sont pas visibles.
Peur :	Émotion causée par un sentiment d'inquiétude, d'anxiété ou de détresse à l'égard d'un objet, d'une personne ou d'une expérience.
Peur acquise :	Peur qui se manifeste lorsqu'une situation relativement sans danger rappelle à l'enfant une situation angoissante vécue dans le passé.
Regard réticent :	Regard d'hésitation et d'incertitude. Chez les bébés, peut se manifester comme suit : devient silencieux, fixe du regard, fronce les sourcils, semble maussade, a le regard fuyant.