

Mon enfant est anxieux...

Comment puis-je vraiment l'aider ?



COMPRENDRE • SOUTENIR • ACCOMPAGNER

Stratégies
simples et efficaces
pour mieux aider
votre enfant
à retrouver confiance
en lui.



PETITS
PAS
GRANDS
PROGRÈS



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Quand l'anxiété prend trop de place

COMPRENDRE, APAISER ET SOUTENIR



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents d'enfants qui vivent de l'anxiété au quotidien ou dans certaines situations.

Vous y trouverez des explications claires, des repères concrets et des stratégies pratiques pour comprendre ce que vit votre enfant, l'aider à se sentir plus en sécurité et développer sa confiance.

Ce guide ne remplace pas une évaluation professionnelle.

Son objectif est de vous outiller pour mieux accompagner votre enfant avec bienveillance et sérénité, étape par étape.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans le cerveau de votre enfant;
- démystifier les idées reçues sur l'anxiété;
- mieux interpréter ses réactions et ses comportements.



OBSERVER

- reconnaître les signes d'anxiété;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes et adaptées à la maison;
- stratégies validées pour apaiser l'anxiété;
- outils simples et des exemples pratiques.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs
et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



2

Comprendre l'anxiété

L'anxiété, le stress et la peur ne sont pas la même chose.

Les distinguer aide à mieux comprendre votre enfant.



À RETENIR

Ces émotions sont normales et utiles. Le problème survient quand l'anxiété devient trop forte, trop fréquente ou trop envahissante, et qu'elle interfère avec la vie quotidienne de votre enfant.



3 ÉMOTIONS DIFFÉRENTES, 3 RÔLES DIFFÉRENTS



PEUR

Réaction à un danger réel



La peur est une alarme utile. Elle nous protège et nous aide à réagir rapidement.

Exemples :

- Un chien qui grogne.
- Traverser la rue sans regarder.
- Le feu, la chaleur, les objets dangereux.

RÔLE : PROTÉGER



STRESS

Réaction à une pression ou à une demande



Le stress nous pousse à nous adapter et à relever des défis. Il augmente temporairement notre énergie et notre concentration.

Exemples :

- Un examen ou une présentation.
- Un changement de routine.
- Une journée très remplie.

RÔLE : MOBILISER



ANXIÉTÉ

Réaction à un danger imaginé ou anticipé



L'anxiété apparaît quand l'alarme se déclenche sans danger réel ou qu'elle reste allumée trop longtemps. Elle devient disproportionnée.

Exemples :

- Peur de mal faire ou d'échouer.
- Inquiétude constante pour l'avenir.
- Peur du jugement des autres.

RÔLE : ANTICIPER (MAIS PEUT DEVENIR EXAGÉRÉ ET ÉPUISANT)

POURQUOI C'EST IMPORTANT



L'anxiété n'est pas un manque de volonté ou un caprice. C'est une réaction réelle du cerveau.



Un enfant anxieux a besoin d'aide pour se sentir en sécurité, pas qu'on lui dise que « tout va bien ».



Plus on comprend son anxiété, plus on peut l'aider à la diminuer et à développer sa confiance.



EN 30 SECONDES



PEUR

Danger réel
→ Se protéger

+



STRESS

Pression ou demande
→ Se mobiliser

+



ANXIÉTÉ

Danger imaginé
→ Se préparer

=



SOUTIEN PARENTAL

Sécurité + compréhension
+ accompagnement



Nommer ce que votre enfant vit, c'est déjà l'aider à se sentir moins seul. Votre présence bienveillante est son meilleur repère.



3

Le cerveau anxieux : comment ça fonctionne

L'anxiété n'est pas un choix.

C'est le cerveau qui déclenche une alarme pour nous protéger... même quand il n'y a pas de danger réel !

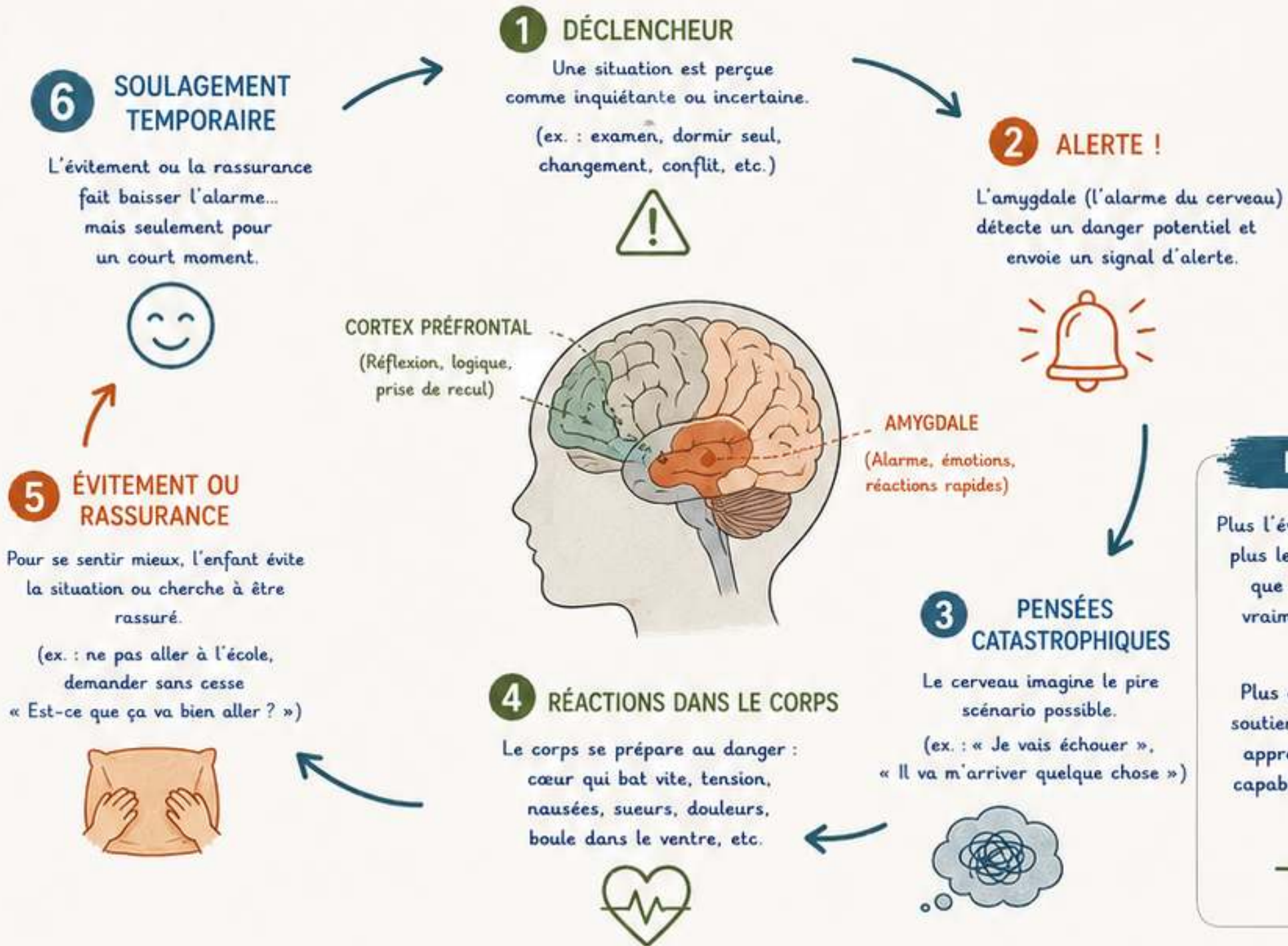


À RETENIR

Le cerveau de votre enfant essaie de le protéger. Plus il perçoit une menace, plus l'alarme sonne fort. Notre rôle : l'aider à réduire l'alarme et à reprendre confiance.



LE CYCLE DE L'ANXIÉTÉ



EN BREF

Plus l'évitement est utilisé, plus le cerveau apprend que la situation est vraiment dangereuse.

Plus on affronte avec soutien, plus le cerveau apprend que l'on est capable et en sécurité.



COMMENT RECONNAÎTRE QUE MON ENFANT VIT DE L'ANXIÉTÉ ?



DANS LES ÉMOTIONS

- Inquiétude constante
- Peur excessive
- Irritabilité
- Tristesse
- Besoin d'être rassuré souvent



DANS LE CORPS

- Maux de ventre ou de tête
- Nausées
- Tension musculaire
- Difficulté à respirer
- Fatigue
- Sommeil perturbé



DANS LES PENSÉES

- Pensées négatives répétitives
- Scénarios catastrophes
- Difficulté à se concentrer
- Peur de faire des erreurs
- Besoin de tout prévoir



DANS LES COMPORTEMENTS

- Évitement
- Pleurs fréquents
- Besoin d'être près
- Opposition
- Perfectionnisme



DANS LES RELATIONS

- Retrait social
- Difficulté à participer
- Crainte du jugement
- Conflits
- Dépendance affective

BON À SAVOIR

L'anxiété n'a pas d'âge et peut se manifester différemment d'un enfant à l'autre. Ce n'est pas un manque de courage, mais un besoin d'aide pour se sentir en sécurité.



OUTILS GAGNANTS



Validation et écoute



Petits pas progressifs



Sentiment de sécurité



Encouragements et confiance



Répétition et pratique



Comprendre le fonctionnement du cerveau, c'est déjà aider votre enfant à se sentir moins seul et à reprendre du pouvoir sur son anxiété.



4

Ce que vit réellement mon enfant

Derrière son anxiété, il y a des pensées, des émotions et des sensations qui sont très réelles pour lui.



À RETENIR

Pour votre enfant, l'anxiété n'est pas un caprice, ni un manque de volonté. C'est une détresse intense qu'il ne sait pas toujours comment gérer.



L'ANXIÉTÉ SE MANIFESTE DE PLUSIEURS FAÇONS



DANS SES PENSÉES

- Il anticipe le pire.
- Il doute de lui.
- Il se fait des scénarios catastrophes.
- Il a de la difficulté à se concentrer.



DANS SES ÉMOTIONS

- Il se sent inquiet, nerveux ou tendu.
- Il peut se sentir triste, irritable ou dépassé.
- Il a souvent peur de décevoir.



DANS SON CORPS

- Son cœur bat vite.
- Il a des maux de ventre, de tête ou des nausées.
- Il respire rapidement ou a l'impression d'étouffer.
- Ses muscles sont tendus.



DANS SES COMPORTEMENTS

- Il évite certaines situations.
- Il cherche beaucoup de réassurance.
- Il s'accroche ou devient colérique.
- Il peut s'isoler.



DANS SES RELATIONS

- Il peut avoir peur du jugement des autres.
- Il se compare beaucoup.
- Il a de la difficulté à demander de l'aide.



À GARDER EN TÊTE

- ✓ L'anxiété n'est pas toujours visible.
- ✓ Ce n'est pas parce que mon enfant ne pleure pas qu'il ne souffre pas.
- ✓ Plus je comprends ce qu'il vit, mieux je peux l'aider.



SIGNES FRÉQUENTS DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

 Évite l'école, les activités ou les nouveaux lieux	 Difficultés à s'endormir ou sommeil agité	 Maux de ventre, nausées, diarrhée sans cause médicale	 Inquiétudes excessives et pensées répétitives
 Besoin constant de réassurance	 Irritabilité, colères ou crises fréquentes	 Perfectionnisme et peur de faire des erreurs	 Retrait social ou isolement



Ces signes peuvent varier d'un enfant à l'autre et d'une journée à l'autre.



CE DONT MON ENFANT A LE PLUS BESOIN



SÉCURITÉ

Se sentir en sécurité physiquement et émotionnellement.



COMPRÉHENSION

Être écouté et compris sans jugement.



ACCOMPAGNEMENT

Avoir un adulte présent qui l'aide à traverser, pas qui fait à sa place.



OUTILS

Apprendre des stratégies pour mieux gérer ses émotions.



CONFIANCE

Développer sa confiance en ses capacités.

EN 30 SECONDES

Mon enfant anxieux n'a pas besoin que j'enlève tous les dangers de son chemin...



Il a besoin que je sois un phare qui l'aide à traverser ses peurs !



Plus votre enfant se sent en sécurité avec vous, plus il aura le courage d'affronter ses peurs.



5

Ce qu'il ne faut PAS faire

Les pièges qui entretiennent l'anxiété

Nos bonnes intentions peuvent parfois augmenter l'anxiété de notre enfant sans qu'on s'en rende compte.

Voici les pièges à éviter.



À RETENIR

Protéger à court terme soulage, mais augmente l'anxiété à long terme.

Notre objectif : aider notre enfant à se sentir capable, pas à éviter l'inconfort.



LES PIÈGES COURANTS

❌ RASSURER EXCESSIVEMENT

Donner trop de réassurance ou répéter sans cesse que "tout va bien".

Pourquoi c'est un piège ?

Cela diminue sa confiance en lui et nourrit le doute : "S'il continue de me rassurer, c'est que c'est dangereux."

À la place :

Valider son émotion et l'aider à trouver ses propres ressources.



❌ FAIRE À SA PLACE OU TROP AIDER

Résoudre le problème ou lui faciliter la tâche pour éviter son inconfort.

Pourquoi c'est un piège ?

Cela l'empêche d'apprendre qu'il est capable et renforce son sentiment d'impuissance.

À la place :

L'accompagner pour qu'il trouve ses solutions, étape par étape.



❌ ÉVITER À SA PLACE (ÉVITEMENT)

Lui permettre d'éviter les situations qui l'inquiètent.

Pourquoi c'est un piège ?

L'évitement soulage à court terme mais renforce la peur et l'évitement à long terme.

À la place :

L'encourager à affronter peu à peu, à son rythme.



❌ MINIMISER OU IGNORER

Dire que ce n'est pas grave, changer de sujet ou ignorer son anxiété.

Pourquoi c'est un piège ?

Il peut se sentir incompris et penser que ses émotions ne sont pas importantes.

À la place :

Accueillir son émotion et lui montrer que vous êtes là pour lui.



❌ ÊTRE TROP EXIGEANT

Pousser trop fort ou vouloir des résultats trop rapides.

Pourquoi c'est un piège ?

Cela augmente la pression et peut renforcer la peur d'échouer.

À la place :

Célébrer les petits pas et respecter son rythme.



❌ TRANSMETTRE SON ANXIÉTÉ

Montrer trop d'inquiétude ou parler de ses propres peurs.

Pourquoi c'est un piège ?

Les enfants absorbent nos émotions et peuvent se sentir moins en sécurité.

À la place :

Gérer vos propres émotions et être un modèle de calme.



CE QUI AIDE VRAIMENT



VALIDER

Reconnaître ce qu'il vit : "Je vois que tu es inquiet, c'est normal d'avoir peur parfois."



CONNECTER

Être présent, à l'écoute, sans jugement.



ENCOURAGER LE COURAGE

L'aider à sortir doucement de sa zone de confort.



OUTILLER

Lui apprendre des stratégies pour se sentir plus en contrôle.



CÉLÉBRER LES PROGRÈS

Souligner ses efforts, pas seulement les réussites.



EN 30 SECONDES



J'ACCUEILLE

J'écoute et je valide son émotion.



JE RESPIRE

Je prends un moment de calme avec lui.



J'ACCOMPAGNE

Je l'aide à faire un petit pas à la fois.



JE RENFORCE

Je souligne ses efforts et son courage.



JE COLLABORE

Je travaille en équipe avec l'école et les professionnels au besoin.



À GARDER EN TÊTE AU QUOTIDIEN



LA BIENVEILLANCE AVANT TOUT

Votre présence rassurante est son meilleur point d'ancrage.



UN PETIT PAS À LA FOIS

De petits défis réguliers construisent une grande confiance.



PRÉVISIBILITÉ ET ROUTINES

Elles offrent un sentiment de sécurité et réduisent l'incertitude.



PARLER AIDE

Mettre des mots sur les peurs diminue leur intensité.



PRENDRE SOIN DE SOI AUSSI

Un parent calme et centré est un phare pour son enfant.



CHAQUE ENFANT EST UNIQUE

Ce qui fonctionne pour l'un peut être différent pour l'autre.



Votre rôle est d'être son guide, pas son bouclier.
Ensemble, vous lui donnez les outils pour devenir plus fort que ses peurs.



6

Le piège de la surprotection

Vouloir trop protéger peut augmenter l'anxiété

Notre instinct est de protéger notre enfant de tout ce qui pourrait lui faire peur. Mais, à long terme, cela l'empêche d'apprendre qu'il est capable de faire face à ses peurs.



À RETENIR

Notre rôle n'est pas d'enlever les obstacles, mais d'aider notre enfant à développer les outils pour les traverser.



LE CERCLE DE L'ÉVITEMENT



EXEMPLES COURANTS



Rester à la maison pour éviter l'école.



Faire les choses à sa place pour éviter qu'il échoue ou qu'il soit stressé.



Éviter les fêtes, les activités ou les nouvelles situations.



Rassurer sans fin ou vérifier à répétition.



Ces actions partent d'un bon cœur, mais entretiennent l'anxiété à long terme.

COMMENT ENCOURAGER L'AUTONOMIE AVEC BIENVEILLANCE



1. ACCUEILLIR LA PEUR

Valider ce que votre enfant ressent.

« Je vois que tu as peur, c'est normal. »



2. NORMALISER

L'aider à comprendre que tout le monde vit des peurs.

« Tout le monde a peur parfois, même les grands ! »



3. PETITS PAS

Avancer par étapes, selon ce qu'il est prêt à faire.

« On y va un petit pas à la fois. »



4. ENCOURAGER

Mettre l'accent sur ses efforts, pas seulement sur le résultat.

« Tu as été courageux d'essayer, bravo ! »



5. LAISSER FAIRE

Résister à l'envie de sauver ou de faire à sa place.

« Je suis là si tu as besoin, mais je crois en toi. »



vosre confiance en ses capacités l'aide à développer la sienne.

EXEMPLE CONCRET

Situation : Mon adolescent a peur de parler en public.

❌ RÉACTION QUI MAINTIEN LA PEUR

- Je parle à sa place.
- Je demande à l'enseignant de l'excuser.
- Je le rassure sans cesse.
- Je lui dis : « Ne t'inquiète pas, tu vas bien faire. »

Résultat : Il évite, reste anxieux et doute de lui.

✅ RÉACTION QUI AIDE

- J'accueille sa peur.
- On prépare ensemble sa présentation.
- On fait un essai à la maison.
- Je l'encourage à faire un petit pas.
- Je souligne ses efforts.

Résultat : Il affronte, se sent fier et devient plus confiant.

SE RAPPELER

L'AUTONOMIE SE DÉVELOPPE DANS LA ZONE DE COURAGE



Notre rôle : trouver le juste défi qui le fait grandir, pas celui qui le submerge.

Aider votre enfant à affronter ses peurs aujourd'hui, c'est lui donner confiance pour toute sa vie.



7

Les phrases qui aident

Ce que je peux dire à mon enfant

Les mots que nous choisissons peuvent apaiser, rassurer et encourager.

Voici des phrases simples et efficaces selon la situation.



À RETENIR

Parler avec bienveillance n'enlève pas l'anxiété, mais cela aide votre enfant à se sentir compris et soutenu.



DES PHRASES QUI AIDENT VRAIMENT



VALIDER

Reconnaître son émotion sans jugement.

- Je vois que c'est difficile pour toi.
- C'est normal d'avoir peur parfois.
- Merci de me dire comment tu te sens.



RASSURER

Offrir sécurité et réconfort.

- Je suis là avec toi.
- Tu es en sécurité avec moi.
- On va y arriver ensemble.
- Tu n'es pas seul.



ENCOURAGER

Renforcer sa confiance et son courage.

- Tu es capable, un petit pas à la fois.
- On prend une étape à la fois.
- Je crois en toi.
- Tu as déjà réussi des défis avant.



NOMMER

Aider à comprendre ce qu'il vit.

- As-tu peur que quelque chose de mauvais arrive ?
- As-tu peur de te tromper ?
- Est-ce que tu te sens dépassé ?
- Qu'est-ce qui t'inquiète le plus en ce moment ?



ACCOMPAGNER

Être son guide, pas sa solution.

- Que veux-tu faire maintenant ?
- Comment puis-je t'aider ?
- Veux-tu qu'on trouve une solution ensemble ?
- Je t'accompagne, tu n'as pas à le faire tout seul.



À ÉVITER : LES PHRASES QUI FONT PLUS DE MAL QUE DE BIEN



Il n'y a rien là.

→ Minimise son émotion.



Cesse d'avoir peur.

→ Invalide son vécu.



Tu exagères.

→ Envoie le message qu'il ne peut pas se fier à lui-même.



Arrête de pleurer.

→ Bloque l'expression de son émotion.



Voyons donc !

→ Peut le faire se sentir ridicule ou honteux.



Tu vas voir, tout ira bien.

→ Peut sembler faux ou non rassurant.

ADAPTER MES MOTS SELON L'ÂGE



3 à 6 ans

- Phrases courtes et simples.
- Ton calme et réconfortant.
- Images et analogies (ex. : « On prend notre souffle comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle. »).



7 à 11 ans

- Expliquer ce qui se passe dans son corps.
- Impliquer dans les solutions.
- Valoriser ses efforts, pas seulement ses réussites.



12 ans et +

- Discuter, écouter, collaborer.
- Respecter son besoin d'autonomie.
- Aider à planifier ses stratégies.

EN CAS DE PENSÉES INQUIÉTANTES



IDENTIFIER

Nommer la pensée.
« Quelle pensée te fait le plus peur ? »



QUESTIONNER

Est-ce vrai ? Probable ?
Quelles preuves ai-je ?



REPLACER

Par une pensée plus réaliste et aidante.



AGIR

Poser un petit geste courageux, même avec l'inconfort.



- ✓ Vos paroles ne régulent pas tout, mais elles créent un climat de sécurité.
- ✓ Un enfant qui se sent compris est un enfant qui pourra avancer.
- ✓ Vos mots sont des outils puissants : utilisez-les avec bienveillance et patience.

Le meilleur cadeau que vous puissiez offrir à votre enfant est votre présence bienveillante et vos mots qui apaisent.



8

Encourager le courage

Pas forcer, pas protéger, accompagner

Le courage n'est pas l'absence de peur, c'est agir malgré la peur, un petit pas à la fois, avec le bon accompagnement.

Votre rôle :
être son guide,
pas son porteur.



À RETENIR

Un enfant qui affronte
graduellement ses peurs
développe sa confiance,
son estime de soi
et sa résilience pour la vie.



LA MÉTHODE DES PETITS PAS

1

CHOISIR UN DÉFI

Choisir une situation qui cause de l'anxiété, mais qui est réaliste à travailler.



2

DÉCOMPOSER EN PETITS PAS

Diviser le défi en étapes très petites et concrètes, du plus facile au plus difficile.



3

COMMENCER PETIT

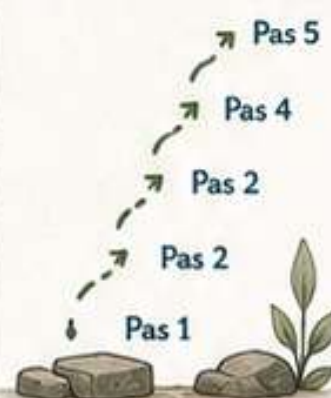
Commencer par une étape facile où la réussite est presque garantie.



4

PROGRESSER GRADUELLEMENT

Avancer à son rythme, sans brûler les étapes. Chaque petit pas compte.



5

SOULIGNER LES EFFORTS

Valoriser ses efforts, son courage et ses progrès, pas seulement le résultat.



6

CÉLÉBRER LES RÉUSSITES

Prendre le temps de reconnaître ce qui a été accompli.



EXEMPLE CONCRET

Peur de parler en classe

- 1 Écrire sa réponse sur un papier.
- 2 La dire à un parent ou à un ami.
- 3 Lever la main sans parler (juste l'essayer).
- 4 Donner une réponse courte à la question de l'enseignant.
- 5 Participer à une discussion en petit groupe puis en grand groupe.



CE QUI AIDE MON ENFANT À AVANCER



Une routine rassurante et prévisible.



Un sommeil et une alimentation adéquats.



De l'activité physique régulière.



Des moments pour parler et être écouté.



Des outils pour gérer son anxiété.

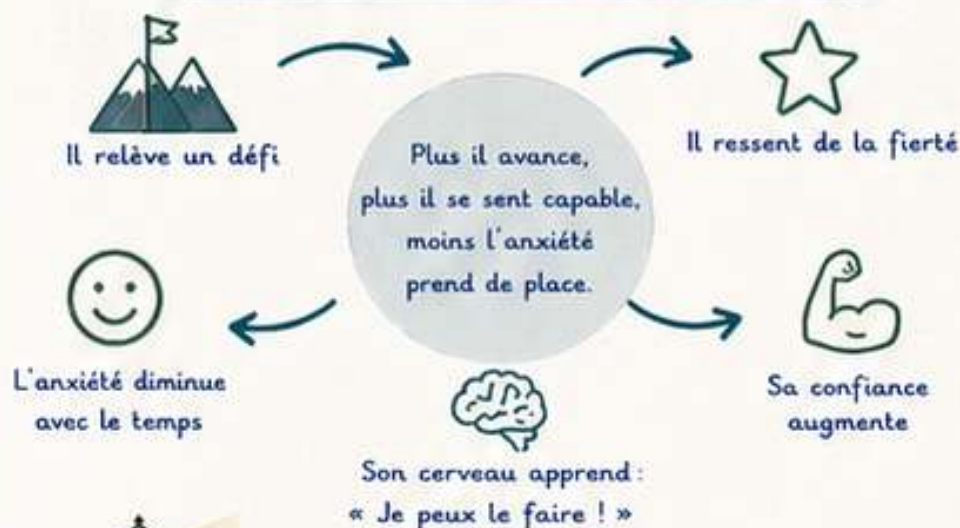
COMMENT JE PEUX L'ACCOMPAGNER

- ✓ Je crois en ses capacités.
- ✓ Je lui rappelle ses forces et ses réussites.
- ✓ Je reste calme et patient.
- ✓ J'accepte que l'inconfort fasse partie du processus.
- ✓ Je l'aide à se relever s'il recule, sans le juger.
- ✓ J'ajuste le plan si besoin.



L'objectif n'est pas la perfection, c'est la progression.

LE CERCLE VERTUEUX DU COURAGE



EN CAS DE RECUL



Les reculs font partie du chemin. Cela ne veut pas dire un échec. Si votre enfant recule :

- ✓ Restez calme.
- ✓ Accueillez ses émotions.
- ✓ Revenez à une étape plus facile.
- ✓ Rappelez-lui ses forces.
- ✓ Continuez ensemble.



Chaque recul peut être une occasion d'apprendre et de se renforcer.

Votre confiance en lui est le vent dans ses voiles.
Accompagnez-le avec amour, confiance et patience...
il découvrira qu'il est plus fort qu'il ne le croit.



9

Quand mon enfant panique

Que faire pendant une crise de panique ?

La crise de panique est très intense, mais elle n'est pas dangereuse. Elle monte, atteint un pic et redescend. Votre calme est son meilleur ancrage.



À RETENIR

Rester calme, rassurant et présent aide votre enfant à traverser la tempête.

La crise passe. Vous n'avez pas à la faire disparaître, vous avez à l'accompagner.



QUE FAIRE PENDANT UNE CRISE ? MINUTE PAR MINUTE



OUTILS RAPIDES QUI AIDENT VRAIMENT



RESPIRATION 4-4-6

Inspire 4 secondes - Retient 4 secondes - Expire 6 secondes. Répéter 3 à 5 fois.



ANCORAGE 5-4-3-2-1

5 choses à voir - 4 à toucher - 3 à entendre - 2 à sentir - 1 à goûter.



PRESSIION PROFONDE

Serrer ses mains, pousser contre un mur, ou s'enrouler dans une couverture.



OBJET RASSURANT

Une peluche, une pierre, un bracelet, un foulard... quelque chose qui apporte du réconfort.



MUSIQUE APAISANTE

Une chanson calme ou des sons de nature peuvent rapidement aider à diminuer l'intensité.



Testez ces outils avec votre enfant lorsqu'il est calme pour qu'ils soient plus efficaces pendant la crise.



CE QU'IL VAUT MIEUX ÉVITER SUR LE MOMENT



DIRE « CALME-TOI »

Il ne peut pas se calmer sur commande. Cela peut augmenter sa détresse.



MINIMISER

« C'est rien », « Tu exagères ». Laissez-le vivre son émotion, elle est réelle.



DONNER DES SOLUTIONS

Évitez de dire quoi faire ou comment penser. Ce n'est pas le moment d'analyser.



QUITTER OU LE LAISSER SEUL

La présence rassurante d'un adulte aide son cerveau à se rééquilibrer.



SE MONTRER INQUIET OU PANIQUÉ

Votre calme est contagieux et aide votre enfant à se sentir en sécurité.



Votre objectif : être un phare, pas un sauveteur qui éteint la tempête.



SIGNES QUI PEUVENT ANNONCER UNE CRISE



Cœur qui bat vite



Maux de ventre ou nausées



Pensées qui s'emballent



Transpiration, tremblements



Essoufflement ou serrement à la poitrine



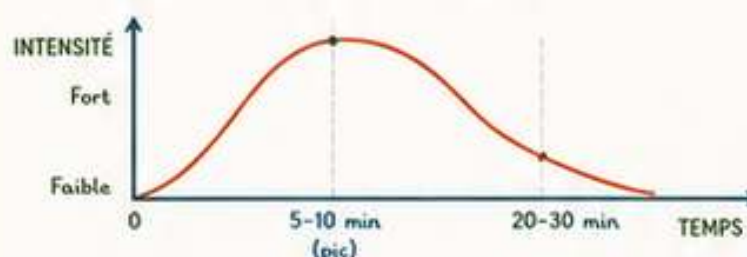
Besoin soudain de s'éloigner ou d'éviter



Repérer tôt ces signes permet d'utiliser les outils plus vite et parfois d'éviter que la crise monte trop haut.

COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?

Une crise de panique atteint habituellement son pic entre 5 et 10 minutes et diminue ensuite graduellement. La plupart du temps, elle se termine en 20 à 30 minutes.



Ça passe, même si ça semble long !



Les crises de panique sont effrayantes, mais elles ne durent pas. Avec votre présence, votre calme et les bons outils, votre enfant apprend qu'il peut traverser les tempêtes et en ressortir plus fort.



L'école peut parfois être stressante.

Les examens, les présentations, les travaux d'équipe ou même la peur de ne pas être à la hauteur peuvent faire monter l'anxiété.

Mais il existe des solutions !



À RETENIR

L'anxiété à l'école est normale, mais elle peut être gérée.

Je peux apprendre à la reconnaître, à la comprendre et à utiliser mes outils.



LES SOURCES D'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE



LES EXAMENS ET ÉVALUATIONS

Peur d'échouer, de ne pas être prêt ou d'avoir une mauvaise note.



LES RELATIONS SOCIALES

Peur d'être jugé, de ne pas être accepté ou de se faire rejeter.



LES PRÉSENTATIONS ORALES

Peur de parler devant la classe, de bafouiller ou d'oublier.



LA CHARGE DE TRAVAIL

Trop de devoirs, de projets et de matières à gérer en même temps.



LE CHANGEMENT OU L'INCONNU

Nouvelle école, nouveau groupe, imprévus ou changements d'horaire.



MA TROUSSE À OUTILS POUR L'ÉCOLE



RESPIRATION 4-4-6

Inspire 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 6 secondes.



À utiliser avant un examen, une présentation ou quand je me sens stressé.



PLANIFICATION

Je planifie mes tâches et j'avance un peu chaque jour.



Un petit pas chaque jour évite le stress de dernière minute.



PENSÉES POSITIVES

Je remplace mes pensées négatives par des pensées plus réalistes et positives.



Chaque défi est une chance d'apprendre et de grandir.



PRÉPARATION

Je me prépare à l'avance : je révise, je pose des questions, je cherche de l'aide.



Être prêt augmente ma confiance et diminue mon anxiété.



PARLER ET DEMANDER DE L'AIDE

Parler à un adulte de confiance ou à un ami peut vraiment faire une différence.



Je ne suis pas seul(e), et c'est correct de demander de l'aide.

AVANT UNE SITUATION STRESSANTE

- ✓ Je me prépare suffisamment.
- ✓ Je dors bien la veille.
- ✓ Je prends un bon déjeuner.
- ✓ Je visualise ma réussite.
- ✓ J'utilise ma respiration 4-4-6.
- ✓ Je me rappelle que je peux faire de mon mieux.



Je suis prêt, je fais de mon mieux et c'est déjà une victoire !

PENDANT UNE SITUATION STRESSANTE

- ✓ Je respire lentement.
- ✓ Je me concentre sur une chose à la fois.
- ✓ Je prends une petite pause si possible.
- ✓ Je me rappelle que l'anxiété est temporaire.
- ✓ Je me parle avec bienveillance.



Je fais mon mieux.

Je respire.

Ça va bien aller.

APRÈS UNE SITUATION STRESSANTE

- ✓ Je suis fier(ère) de moi.
- ✓ J'analyse ce que j'ai appris.
- ✓ Je célèbre mes efforts.
- ✓ Je me repose et je prends soin de moi.
- ✓ Je me rappelle que chaque expérience me rend plus fort(e).



Chaque étape m'aide à grandir !

MES ALLIÉS À L'ÉCOLE



PARENTS ET FAMILLE

Ils m'écoutent, me soutiennent et m'encouragent.



ENSEIGNANTS

Ils peuvent m'aider, m'expliquer et m'accompagner.



AMIS

Parler avec un ami peut me faire du bien et me rassurer.



RESSOURCES SCOLAIRES

TES, psychologue, éducateur, intervenant : ils sont là pour aider.

L'école est un parcours, pas une course.

Avec mes outils, mon courage et mon entourage, je peux avancer à mon rythme, apprendre et m'épanouir chaque jour.



Quand ma famille connaît mes besoins et mes outils, elle peut mieux m'aider. Mon plan permet à chacun de savoir quoi faire quand l'anxiété monte.



À RETENIR

Nous sommes une équipe.
Mon plan familial aide à prévenir les crises, à mieux réagir et à créer un environnement rassurant et sécurisant pour tous.



NOTRE PLAN FAMILIAL

Nous le créons ensemble et nous le mettons à jour régulièrement.



COMPRENDRE MON ANXIÉTÉ

Nous apprenons à reconnaître les signes qui montrent que mon anxiété augmente.



SAVOIR COMMENT M'AIDER

Chaque personne sait comment me soutenir quand j'en ai besoin.



AVOIR DES ACTIONS CONCRÈTES

Nous avons des actions précises à faire avant, pendant et après une situation difficile.



CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURISANT

Nous aménageons notre maison pour qu'elle soit calme, prévisible et réconfortante.



COMMUNIQUER OUVERTEMENT

Nous parlons de ce que je vis, sans jugement, avec bienveillance.



MES SIGNES AVANT QUE ÇA MONTE

Je peux me sentir...

- ☐ Inquiet, nerveux
- ☐ Triste, irritable
- ☐ Fatigué
- ☐ Difficulté à me concentrer
- ☐ Maux de ventre ou de tête
- ☐ Autre : _____

J'ai le cœur qui bat vite.

Je respire plus vite.



Je sens des tensions dans mon corps.

Mes pensées deviennent négatives ou envahissantes.

CE DONT J'AI BESOIN QUAND L'ANXIÉTÉ MONTE

Ce qui m'aide le plus :

- ☐ Respirer profondément
- ☐ Parler à quelqu'un
- ☐ Faire une pause / m'isoler
- ☐ Bouger / marcher
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Écrire ou dessiner
- ☐ Autre : _____

Ce qui n'aide pas :

- ☐ Être pressé
- ☐ Les cris
- ☐ Trop de questions
- ☐ Qu'on me dise « calme-toi »
- ☐ Être comparé
- ☐ Autre : _____



Je suis unique, ce qui m'aide peut être différent pour les autres.

AVANT QUE ÇA MONTE : ON PRÉVIENT

Nous pouvons...

- ☐ Avoir une routine stable
- ☐ Planifier mes tâches à l'avance
- ☐ Prendre des pauses régulières
- ☐ Parler de mes inquiétudes
- ☐ Autre : _____



PENDANT QUE ÇA MONTE : ON AGIT

Nous pouvons...

- ☐ Utiliser mes outils ensemble
- ☐ Me laisser un espace calme
- ☐ Me rappeler que ça va passer
- ☐ Rester avec moi si j'en ai besoin
- ☐ Autre : _____



APRÈS QUE ÇA SOIT PASSÉ : ON RECUPÈRE

Nous pouvons...

- ☐ Parler de ce qui s'est passé
- ☐ Célébrer mes efforts
- ☐ Reprendre doucement les activités
- ☐ Ajuster notre plan si besoin
- ☐ Autre : _____



NOS RÔLES DANS NOTRE ÉQUIPE

Moi : _____
Maman ou papa : _____
Frère / sœur : _____
Autre personne importante : _____



ON RÉVISE NOTRE PLAN

Nous le relisons et nous le mettons à jour :

- ☐ Chaque mois
- ☐ Après une situation difficile
- ☐ Quand un changement arrive
- ☐ Autre : _____



Avec un plan, du soutien et de la bienveillance, nous sommes plus forts que l'anxiété.



Ressources

sur l'anxiété des enfants

S'informer, demander de l'aide et utiliser des outils concrets peut faire une grande différence au quotidien.

Ces ressources complètent, mais ne remplacent pas un accompagnement professionnel personnalisé.



ORGANISMES DE SOUTIEN ET D'ÉCOUTE

Ces associations offrent un accompagnement direct, des lignes d'écoute et des conseils pour les parents et les jeunes :



LigneParents : Service d'intervention gratuit et confidentiel accessible 24/7 pour les parents.



Tel-jeunes : Espace d'écoute et de soutien personnalisé destiné directement aux enfants et adolescents.



Jeunesse, J'écoute : Service pancanadien offrant une aide professionnelle en santé mentale pour les jeunes.



La Fondation Jeunes en Tête : Organisation dédiée à la prévention de la détresse psychologique chez les adolescents.



L'Apogée : Organisme en santé mentale proposant des boîtes à outils et de l'aide pour l'entourage.



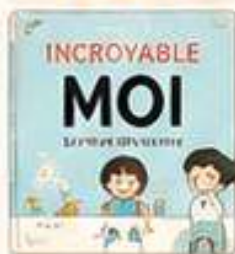
LIVRES DE RÉFÉRENCE

(Guides pour parents et outils jeunesse)

Ces ouvrages permettent de comprendre les mécanismes de l'anxiété et proposent des stratégies concrètes :



Anxiété : la boîte à outils
(par Ariane Hébert, Éditions de Mortagne) : Un livre incontournable rempli de trucs pratiques et de cas cliniques pour intervenir au quotidien.



Incroyable Moi maîtrise son anxiété
(Collection CHU Sainte-Justine) : Des guides spécialement conçus par des psychologues hospitaliers pour expliquer l'anxiété aux familles.



Comprendre et gérer le stress et l'anxiété chez l'enfant (par Caroline Germain) : Partage des phrases-clés, des techniques de relaxation et favorise la collaboration école-maison.



SITES WEB INFORMATIFS ET BOÎTES À OUTILS

Des plateformes numériques pour s'informer et télécharger des fiches d'activités gratuites :



Naître et grandir :

Des fiches complètes, des capsules vidéo simples et des conseils de psychologues pour vulgariser l'anxiété chez les tout-petits.



Santé mentale pour enfants et jeunes Ontario (SMHO) :

Des stratégies de soutien et des indicateurs clairs pour repérer l'anxiété à la maison ou en classe.



CIUSSS de la Capitale-Nationale :

Met à disposition des guides d'autosoins officiels issus du programme public PQPTM pour les enfants et adolescents.



BALADOS (PODCASTS) ET AUDIO

Pour s'informer à son rythme ou aborder le sujet à l'oral avec les enfants :



L'anxiété et les enfants - Ariane Hébert :

Un épisode audio approfondi qui décortique l'impact de la surcharge numérique et de la performance scolaire sur l'anxiété des jeunes.



Quand l'anxiété est là (La Puce à l'oreille) :

Un balado sensible adapté pour initier la discussion sur la santé mentale directement avec l'enfant.



Anxiété : la boîte à outils (Version Audio) :

Disponible en format livre audio sur l'application Radio-Canada OHdio, idéal pour écouter en voiture ou en effectuant des tâches.



CONÇU PAR MARIE-ÉLAINE CARRIER, PSYCHOÉDUCATRICE, PS. ÉD.

Membre de l'Ordre des psychoéducatrices et psychoéducateurs du Québec
Permis 18965-08



AVERTISSEMENT CLINIQUE

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

