



# Réagir aux symptômes de l'anxiété : *conseils aux parents*

---



**Dites ce que vous voyez :**

« Je vois que tu es triste », « Je vois que tu es fâché.e ».



**Redirigez vers un endroit plus calme par des propos brefs :**

« Assieds-toi », « Prends un verre d'eau », « Enlève ton manteau ».



**Laissez l'enfant vous raconter ses soucis et écoutez-le sans jugement :**

« Je voulais juste dire XYZ à mon ami ».



**Aidez à établir une séparation entre le souci et l'enfant :**

« Ce n'est pas toi, mais ton comportement que je n'ai pas apprécié ».



**Demandez à l'enfant ce qui pourrait l'aider et s'il.elle ne peut s'exprimer, observer les changements de comportement :**

« Qu'est-ce qui pourrait te reconforter ? », « De quoi as-tu besoin ? ».



### **Réconfortez l'enfant :**

« Tu vas t'en sortir », « Vas-y à ton rythme ».



### **Évitez les mots vagues :**

« Quand tu agis bien », « Fais comme ta soeur... »



### **Ne vous engagez pas dans une querelle :**

*Vous n'êtes pas contrarié.e contre l'enfant, mais contre l'anxiété.*



### **Utilisez des images mentales**

**(elles durent plus longtemps que des paroles) :**

« Tu pourras revenir lorsque l'aiguille reviendra sur le 12 ».

# La sécurité est prioritaire

Lorsqu'un enfant est bouleversé, il peut adopter avoir des paroles ou des comportements inhabituels :

- *cris, injures, insultes, menaces, comportements destructeurs ou agressifs.*

Avant toute intervention, il est **PRIMORDIAL** d'assurer que vous ou l'enfant n'êtes pas en danger.

*Des choix inhabituels peuvent être nécessaires :*

- **Se mettre en retrait**
- **Limitez la discussion au minimum**
- **Appeler à l'aide ou la police**
- **Amener l'enfant à l'hôpital**

