

ANXIÉTÉ & RIGIDITÉ

Anxiété chez l'enfant : repérer, comprendre et agir avec des outils concrets

À quoi sert cette fiche ?

L'anxiété chez l'enfant ne ressemble pas toujours à de la peur. Elle peut se manifester par des crises, du refus, de la rigidité ou une grande sensibilité.

Cette fiche vous aidera à :

- reconnaître les signes d'anxiété
- diminuer l'intensité au quotidien
- éviter les pièges qui maintiennent l'anxiété
- soutenir l'enfant vers plus de sécurité et d'autonomie

Les signes d'anxiété les plus fréquents

Votre enfant peut :

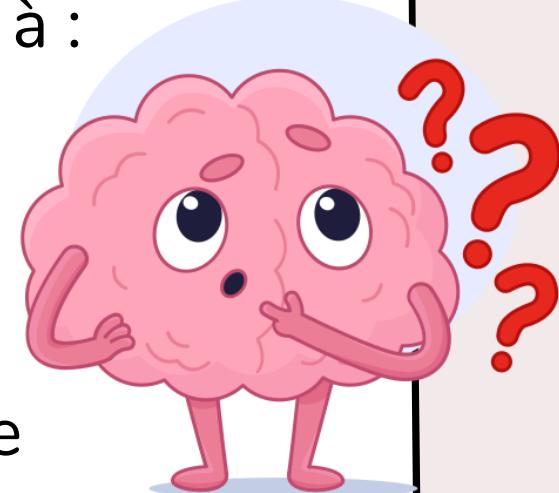
- refuser certaines situations (école, sport, sorties)
- poser beaucoup de questions et chercher à être rassuré s'irriter facilement
- avoir des douleurs physiques (ventre, tête)
- faire des crises avant un changement vouloir tout contrôler
- avoir besoin de routines très strictes

Ce que l'anxiété fait au cerveau

L'anxiété active un mode “danger”.

Le cerveau cherche alors à :

- éviter
- contrôler
- obtenir de la certitude
- rester dans le connu



À retenir : L'objectif n'est pas de supprimer la peur, mais d'aider l'enfant à la traverser.

Les 3 erreurs fréquentes (très humaines)

1) **Trop rassurer** — ça soulage sur le moment, mais entretient le besoin de certitude

2) **Éviter systématiquement** — le cerveau apprend que la situation est vraiment dangereuse

3) **Minimiser (“ce n'est rien”)** — peut réduire la confiance de l'enfant dans ses propres émotions

Ce qui aide vraiment (stratégies efficaces)

A) Valider + guider

“Je vois que ça t’inquiète.”

“Je suis avec toi.”

“On va y aller étape par étape.”

B) Remplacer la certitude par la confiance

“On n’a pas besoin d’être sûr à 100 % pour essayer.”

“On peut essayer même si c’est inconfortable.”

C) Micro-expositions graduées

Exemple : école / entraînement / séparation

- Commencer petit : 1 minute → 3 minutes → 5 minutes
- Prévoir un plan, une routine et des phrases stables pour soutenir l’enfant

Phrases qui apaisent sans renforcer l'anxiété

“Je sais que c'est difficile.”

“Tu peux être inquiet et capable en même temps.”

“On ne cherche pas à ne plus avoir peur. On cherche à avancer malgré la peur.”

“Ton cerveau te protège, mais on peut l’entraîner.”

Routine anti-anxiété (très simple)

Chaque jour (2-3 minutes) :

- 1) Nommer une inquiétude
- 2) Nommer une force / une capacité
- 3) Choisir 1 action possible

Objectif : apprendre au cerveau qu'il existe une réponse autre que l'évitement.

Quand consulter ?

Si l'anxiété :

- empêche des activités normales (école, amis, sommeil)
- génère beaucoup de crises
- s'intensifie avec le temps
- crée une rigidité importante
- affecte toute la famille

Un accompagnement psychoéducatif permet de bâtir un plan structuré : déclencheurs, comportements, stratégies, et progression.

👉 [Prendre rendez-vous en psychoéducation](#)



neuropsy enfant
dépistage | diagnostic | guidance