

# 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

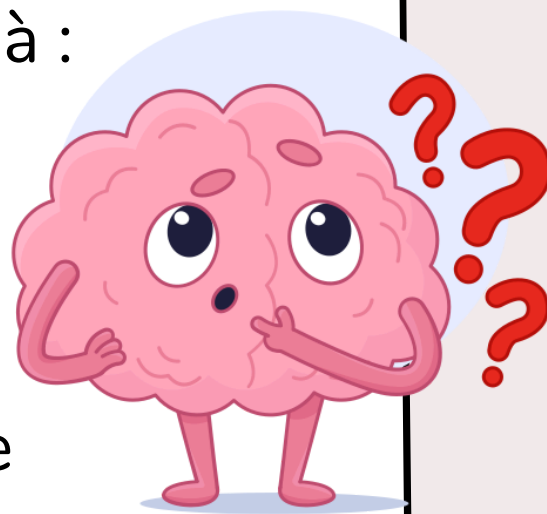
Votre enfant peut :

- 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