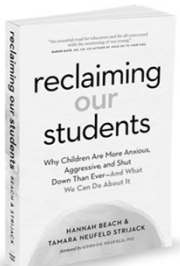


COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

PRÉSENTATION RÉALISÉE PAR :
 CHARLES LEFEBVRE, PSYCHOÉDUCATEUR - SRSE-TC/TRP - SAUENAY / LAC ST-JEAN
 CATHERINE KORAH - PSYCHOTHÉRAPEUTE - SRSE-TC - CS ANGLOPHONE
 PLUSIEURS DIAPOSITIVES SONT TIRES DU DR. GORDON NEUFELD, DROITS RÉSERVÉS

14

L'enfant qui est anxieux




reclaiming our students
 Why Children Are More Anxious, Aggressive and Shut Down Than Ever—and What You Can Do About It
 HANNAH BEACH & TAMARA NEUFELD STRICK

8

Alarmé par la déconnexion : le coucher, la séparation et l'anxiété

Préface de Gordon Neufeld, Ph.D.
 Deborah MacNamara, Ph.D.

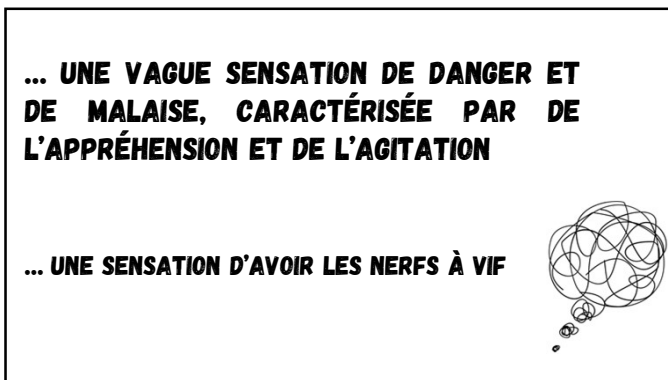
JOUER GRANDIR S'ÉPANOUIR
 Le rôle de l'attachement dans le développement de l'enfant
 (avec un appendice de Gordon Neufeld)



ANXIÉTÉ : les concepts clés

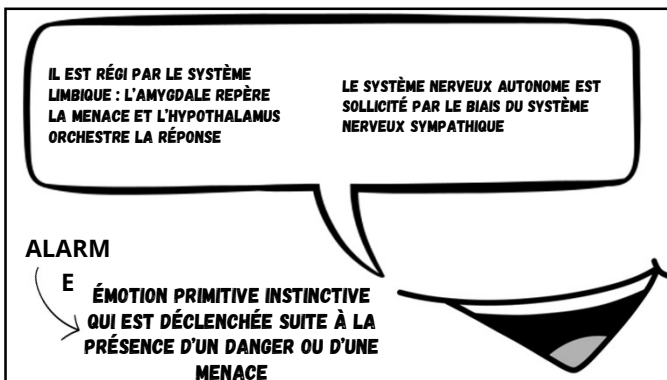
- À un certain degré, nous sommes tous confrontés à l'alarme. Elle est non seulement normale, mais elle nous révèle quelque chose de particulier.
- L'alarme est une émotion qui est naturelle et nécessaire, car elle nous protège du danger.
- Certains individus sont plus susceptibles de développer des troubles de l'anxiété.
- Les jeunes anxieux ne sont pas toujours facile à apercevoir, car leurs symptômes ne sont pas nécessairement extériorisés.
- À premier regard, certains comportements ne semblent pas nécessairement associés à l'anxiété, mais ils peuvent l'être (p. ex., l'inattention, l'impulsivité, la crise, etc.)
- Nous ne pouvons pas aborder l'anxiété en se penchant directement sur les symptômes observés.

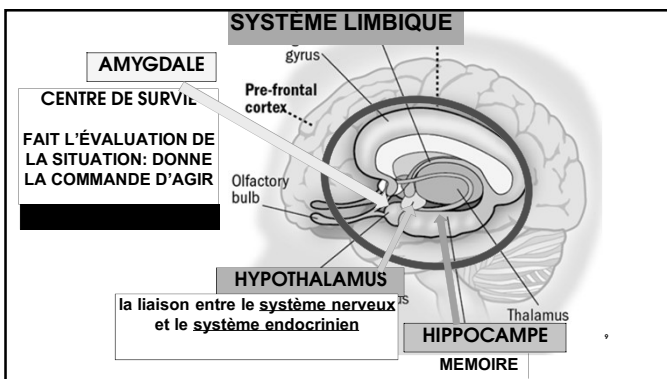












LES FONCTIONS D'ÉVEIL ET D'ATTENTION SONT TRÈS SOLLICITÉES ALORS QUE LA PRIORITÉ EST ACCORDÉE À L'ALARME

LES SYSTÈMES IMMUNITAIRE ET ENDOCRINIEN SONT TRÈS SOLLICITÉS

DES NEUROTRANSMETTEURS SPÉCIFIQUES TRANSMETTENT L'ALARME

LE FŒTUS A UN SYSTÈME D'ALARME FONCTIONNEL DÈS LE SIXIÈME MOIS

Anatomie de l'alarme

perceptions
sentiments
impulsions
émotions
physiologie
chimie

conscience ↑

Alarm

Conscientieux
Prudent
Inquiet
Attentif

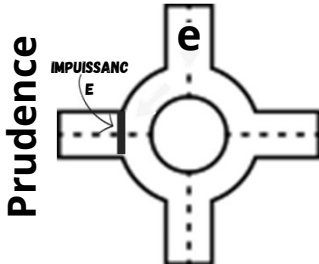
PRUDENCE

**COMMENT
ALARMONS - NOUS
LES ENFANTS ???**



EN ÉLEVANT LA VOIX
 EN DONNANT DES AVERTISSEMENTS ET EN
 MENAÇANT (MENACE DE SÉPARATION SURTOUT)
 EN DONNANT DES ULTIMATUMS
 EN FEIGNANT LA SÉPARATION
 EN JOUANT SUR LES PEURS DE L'ENFANT

Alarm




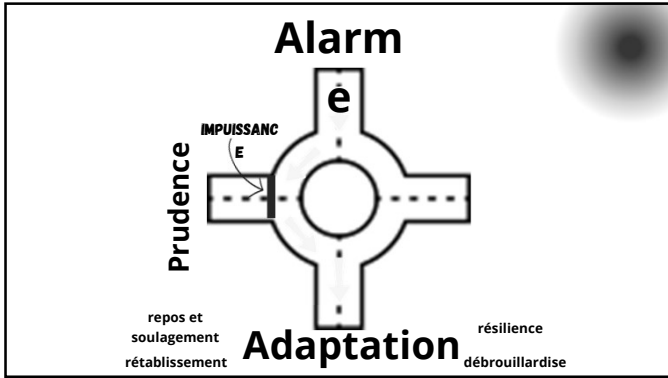
Prudence

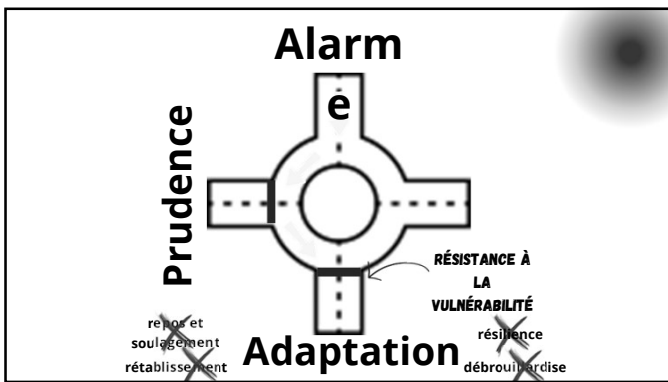
IMPUISSANC
E

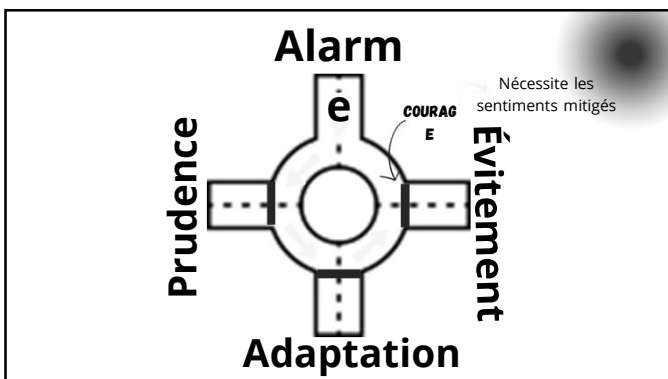
**LISTE DES IMPUISSANCES
ALARMANTES**

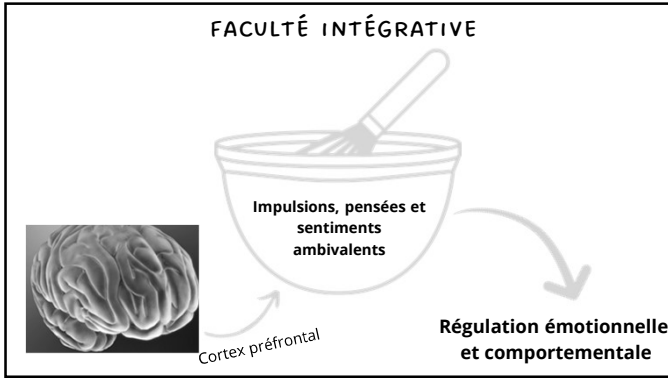
- INCAPACITÉ DE RETENIR OU DE GARDER LA PROXIMITÉ
- NE PAS COMPTER AUTANT QU'ON LE SOUHAITERAIT
- PERTE OU DÉCÈS DES GENS À QUI ON EST ATTACHÉ
- NE PAS ÊTRE DÉSIRÉ, CHOISI, PRÉFÉRÉ
- NE PAS CONSTITUER LA PRIORITÉ DE L'AUTRE, SON FAVORI
- NE PAS ÊTRE VRAIMENT VU OU COMPRIS
- PERDRE L'AFFECTION DE L'AUTRE OU SON IMPORTANCE ENVERS LUI
- L'INÉLUCTABLE DE LA MORT ET DU TEMPS QUI PASSE

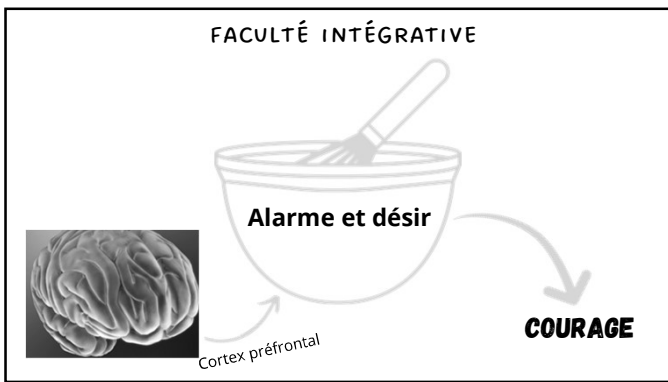


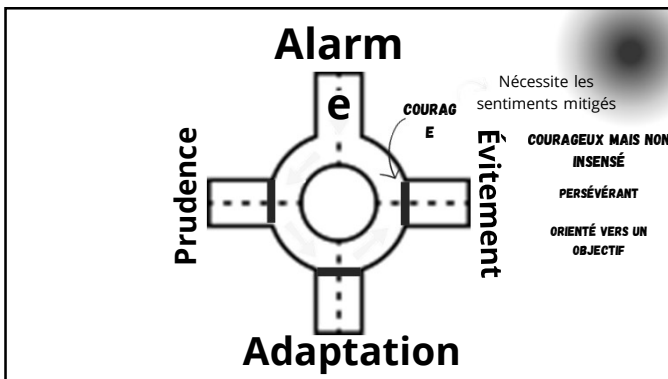


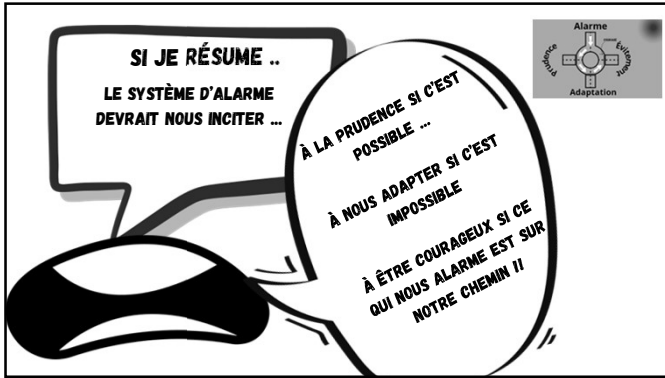




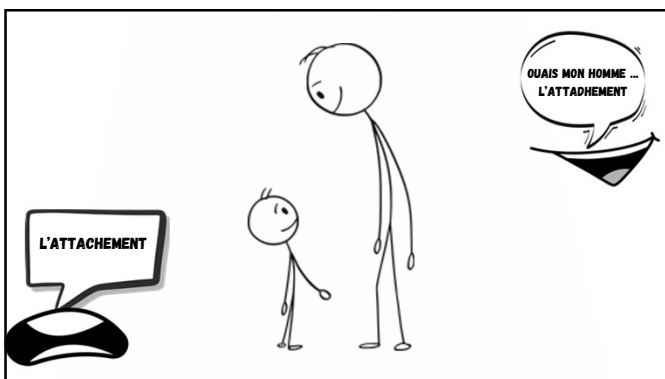


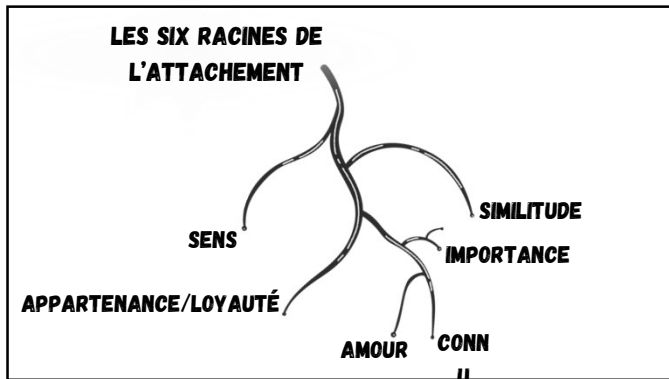


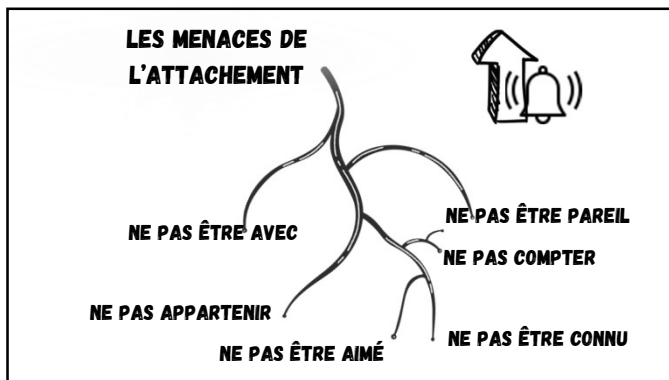




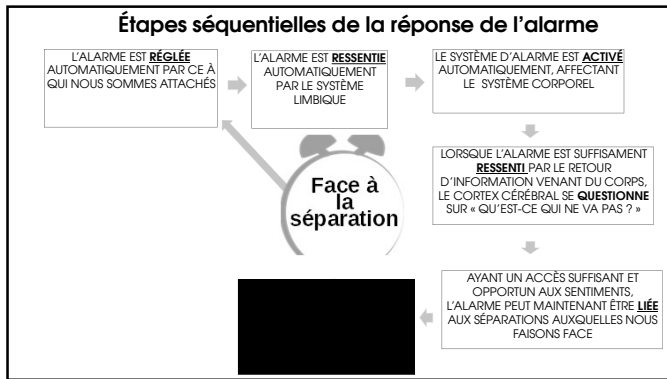


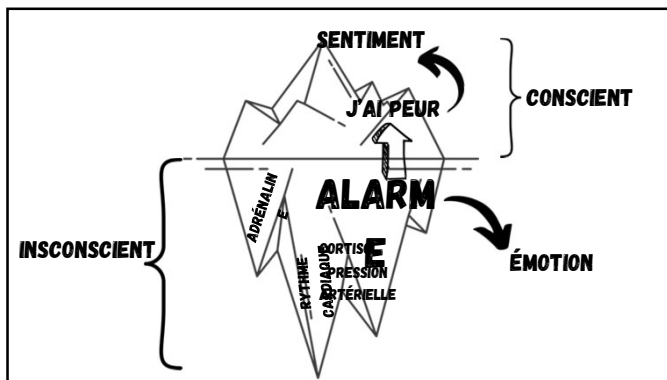






MENACES LIÉES À L'ATTACHEMENT	SENTIMENTS ALARMANTS
Ne pas être avec	Je me sens seul, personne ne me porte attention, personne ne veut être avec moi, je me sens rejeté, etc.
Ne pas être pareil	Je me sens différent des autres, je n'ai rien en commun avec eux, je ne suis pas normal, je sens qu'il existe des préjugés à mon égard, etc.
Ne pas appartenir	Je ne me sens pas accepté, personne ne partage mon point de vue, personne ne me soutient, tout le monde est contre moi, etc.
Ne pas compter	Je ne me sens pas remarqué ou écouté, je ne me sens pas utile ou important, les gens ne me respectent pas, je ne me sens pas estimé ou admiré, mon opinion ne compte pas, mon rôle n'a pas d'importance, etc.
Ne pas être aimé	Je ne me sens pas pris en charge, je ne ressens de la chaleur de personne, je crois que les autres me détestent.





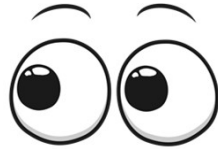
QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

... UNE VAGUE SENSATION DE DANGER ET DE MALAISE, CARACTÉRISÉE PAR DE L'APPRÉHENSION ET DE L'AGITATION

... UNE SENSATION D'AVOIR LES NERFS À VIF

... UNE RÉPONSE VOILÉE FACE À LA SÉPARATION

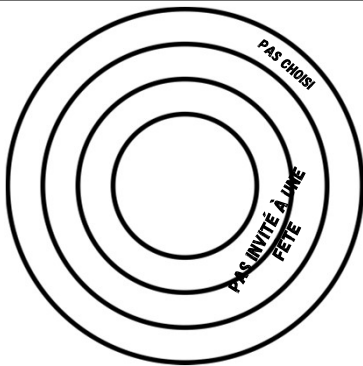
**POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE DE
VOIR LA SÉPARATION À LAQUELLE
NOUS FAISONS FACE?**

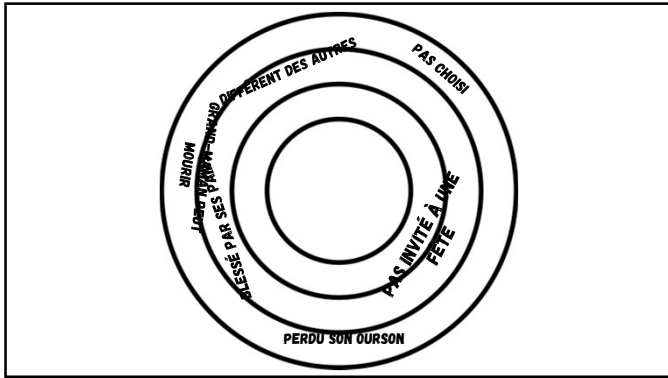


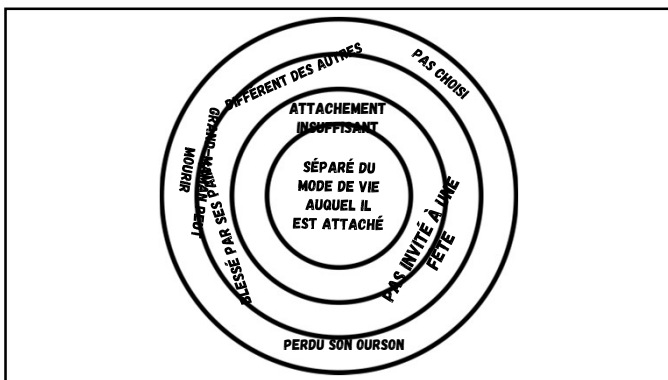
**POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE DE
VOIR LA SÉPARATION À LAQUELLE
NOUS FAISONS FACE?**

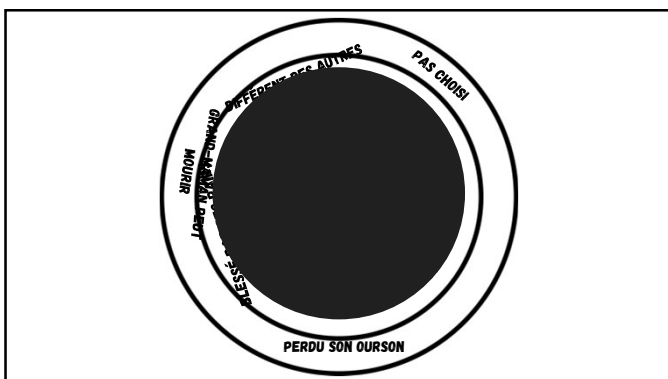
PARCE QUE C'EST TROP VULNÉRABLE

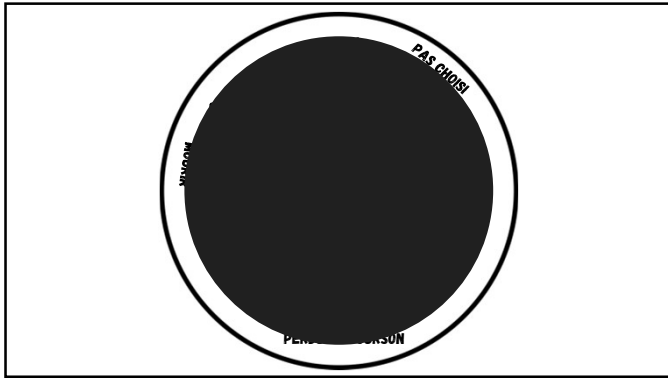










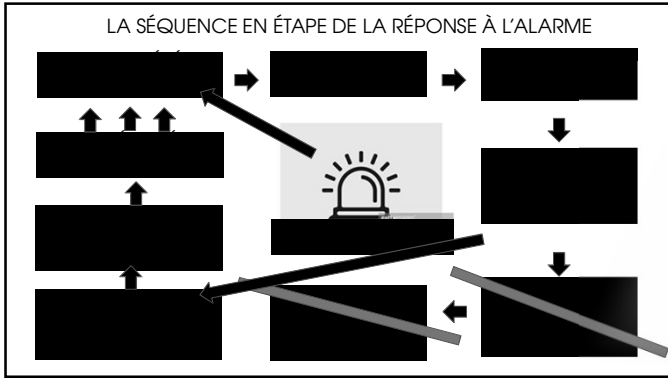


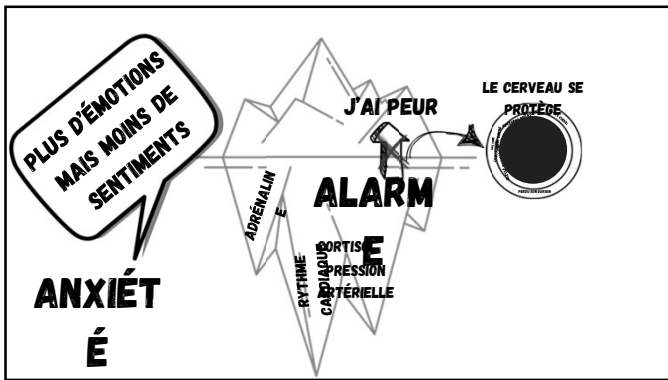


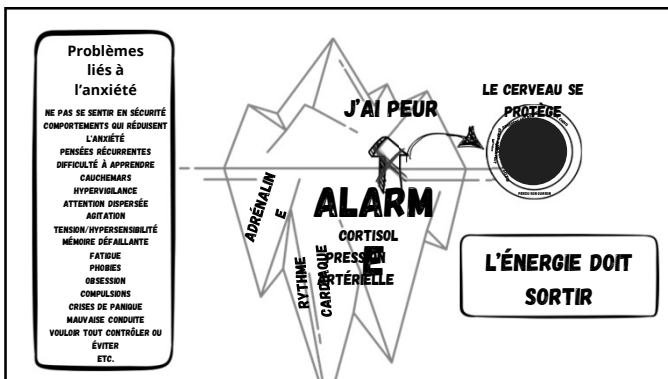
NOUS SOMMES AVEUGLES AUX EXPÉRIENCES QUI NOUS AFFECTENT LE PLUS

- || ISOLE LE SENTIMENT D'ALARME, LE SÉPARE DE SA CAUSE
- || L'ALARME EST DÉPLACÉE VERS CE QUI PEUT ÊTRE VU (CE QUI EST MOINS AVEUGLANT)
- || CÈDE LA PLACE À DES OBSESSIONS COMME DES RAISONS IRRATIONNELLES DE S'ALARMER (SURCHARGE COGNITIVE)










QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

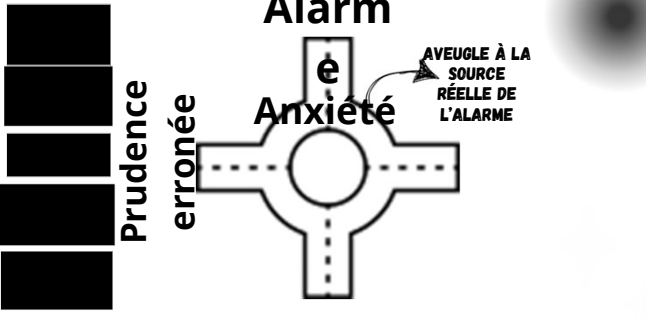
... UNE VAGUE SENSATION DE DANGER ET DE MALAISE, CARACTÉRISÉE PAR DE L'APPRÉHENSION ET DE L'AGITATION


... UNE SENSATION D'AVOIR LES NERFS À VIF


... UNE RÉPONSE VOILÉE FACE À LA SÉPARATION

... « ALARME AVEUGLE »





	Obsessions irrationnelles (fausse interprétation de ce qui ne va pas)	Compulsions (pour éviter l'alarme et réduire l'anxiété)
	quelque chose ou quelqu'un me veut du mal	chercher à éviter monstres et horribles créatures, éviter l'escroquerie, découvrir les complots
	ma santé, mon état ne sont pas bons, quelque chose va me rendre malade	chercher à garder les choses propres, ne pas tomber malade, éviter les microbes et la contamination
	quelque chose n'est pas à sa place	chercher à mettre les choses en ordre et à préserver l'ordre
	mon corps, mon apparence ne sont pas bien	chercher à améliorer son apparence ou à modifier sa forme
	certains lieux ou situations sont dangereux ou peu sûres	chercher à éviter les choses et les situations qui nous inquiètent
	quelque chose n'a pas été fait	chercher à se rappeler de terminer sa tâche
	je ne serai peut-être pas à la hauteur	chercher à faire les choses à la perfection, toujours bien faire.




SIGNES TYPIQUES D'ANXIÉTÉ ÉLEVÉ

- ➔ SENSATION TENACE QUE QUELQUE CHOSE NE VA PAS OU QU'UN MALHEUR VA SE PRODUIRE
- ➔ SENSATION PERSISTANTE DE NERVOUSITÉ OU DE TENSION, ABSENCE DE SÉCURITÉ
- ➔ LES RÊVES SONT LE REFLET DU THÈME ÉMOTIONNEL DE L'ALARME (EX.: LES CAUCHEMARS)
- ➔ L'ÉNERGIE MOTRICE DE L'ALARME PEUT SE LIBÉRER DANS DES TICS NERVEUX ET DES SPASMES MUSCULAIRES
- ➔ VAGUES PÉRIODES DE PANIQUE INEXPLIQUÉE

COMPORTEMENTS COMPULSIFS DE RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ

- ➔ ACTIVITÉS BUCCALES COMME SUCER, MÂCHER, SE RONGER LES ONGLES ET MANGER
- ➔ ACTIVITÉS ET STIMULATIONS RYTHMIQUES (SE BERGER, ARPENTER, ÉCOUTER DE LA MUSIQUE RYTHMÉE, SE BALANCER, OBSERVER LES FLAMMES, REGARDER LES VAGUES, ÉGRENER LE CHAPELET, TAPER DES DOIGTS, ENROULER SES CHEVEUX, SE FROTTER LA ZONE GÉNITALE, SE MASTURBER)
- ➔ RECHERCHE DE CONFORT AVEC UN OBJET TRANSITIONNEL
 - ➔ ÉPUISEMENT PHYSIQUE
- ➔ PRISE DE SUBSTANCES (NICOTINE, ALCOOL, MARIJUANA ET LA PLUPART DES MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE)

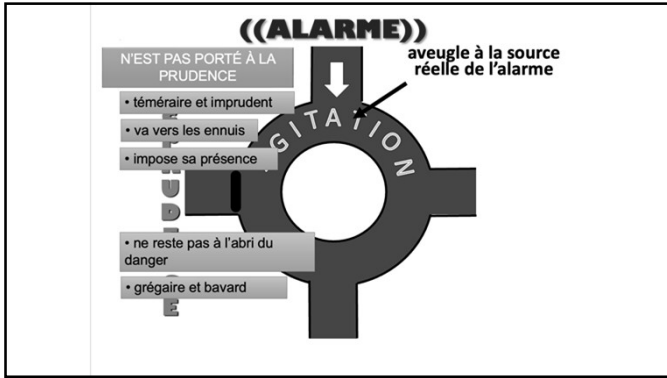


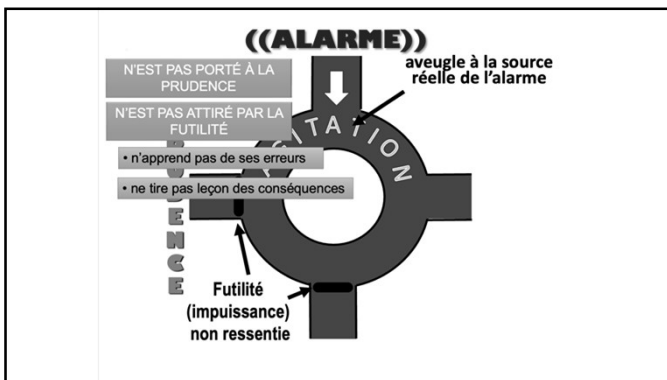
Résistance et dysfonction

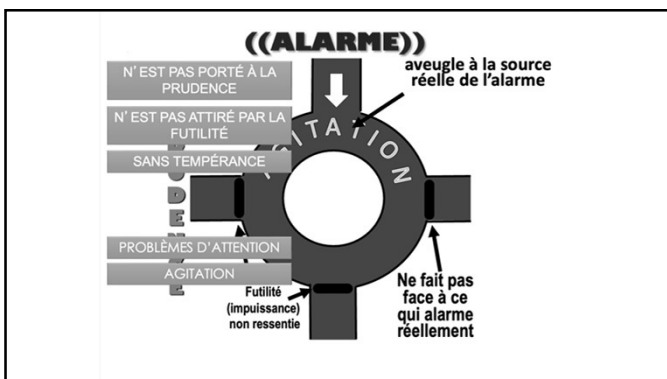
Problèmes liés à l'anxiété
 - ne pas se sentir en sécurité, comportements qui cherchent à réduire l'anxiété, phobies, cauchemars, obsessions, compulsions, crises de panique

Problèmes liés à l'agitation
 - ne pas mentionner sa peur ou sa nervosité, ressentir une intense stimulation ou tension, agitation, témérité, incapacité à rester loin du danger, ne pas percevoir le danger, impulsivité, attention dispersée

Problèmes liés à l'adrénaline
 - dénué de sentiments d'alarme, attiré par ce qui alarme, absence de conscience de ses attachements, poussé vers des comportements alarmants





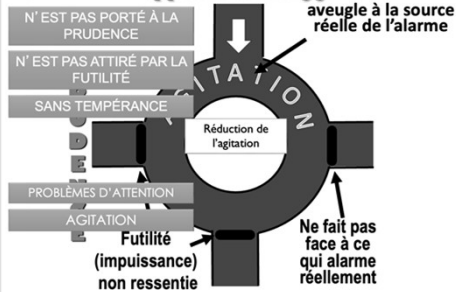


Coincé dans l'agitation chronique

- une excitation agitée vue comme une tension ou une intense stimulation
- peut éprouver des difficultés à dormir ou sembler nécessiter moins de sommeil que la normale
- trop de résistance pour que la satisfaction de sa faim d'attachement le ramène au calme
- ne trouve pas le repos, le calme, la tranquillité qui vient dans le sillage de la futilité
- a tendance à se tourner vers des activités et des loisirs qui correspondent à sa nervosité intérieure

L'agitation est souvent accompagnée de problèmes de discipline, d'impulsivité et de problèmes d'attention.

((ALARME))



Exemples de réduction de l'agitation

- tout ce qui déclenche la réponse parasympathique (mâcher, manger, avoir un orgasme, etc.)
- tout ce qui déclenche le retour du pendule si le système nerveux sympathique est déjà fortement activé (effort physique, caféine, médicaments stimulants comme le *Ritalin*, etc.)
- drogues qui inhibent davantage les sentiments alarmants (alcool) ou qui inhibent l'excitation (nicotine, marijuana, etc.)
- musique ou jeux agités qui libèrent l'énergie d'alarme

Problèmes d'alarme basés sur l'agitation

Manifeste les signes physiologiques d'un état d'alarme élevé - excitation, attention déformée, activité élevée du système nerveux sympathique - mais sans les sentiments d'alarme correspondants.

- grâce à la résistance, les symptômes sont considérablement éloignés de la cause (pas de sentiments alarmants ou de questions sur ce qui ne va pas)
- les symptômes comportementaux (impulsivité, agitation, problèmes d'attention, problèmes de discipline) masquent complètement le problème émotionnel sous-jacent

En l'absence de perspective, les experts peuvent présumer que quelque chose ne va pas dans le cerveau de l'enfant (par exemple, un trouble de l'attention).

Résistance et dysfonction

Problèmes liés à l'anxiété

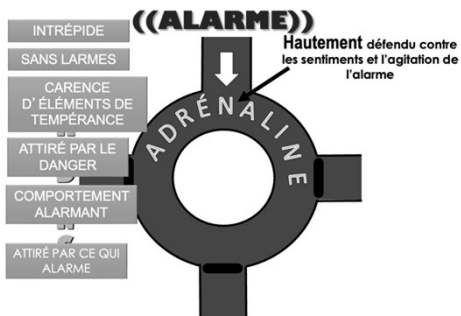
- ne pas se sentir en sécurité, comportements qui cherchent à réduire l'anxiété, phobies, cauchemars, obsessions, compulsions, crises de panique

Problèmes liés à l'agitation

- ne pas mentionner sa peur ou sa nervosité, ressentir une intense stimulation ou tension, agitation, témérité, incapacité à rester loin du danger, ne pas percevoir le danger, impulsivité, attention dispersée

Problèmes liés à l'adrénaline

- dénué de sentiments d'alarme, attiré par ce qui alarme, absence de conscience de ses attachements, poussé vers des comportements alarmants



Quelques attraits pour les amateurs d'adrénaline

- se couper et se brûler
- manèges terrifiants et films d'horreur
- transgression des tabous et comportement hors normes
- activités dangereuses
- cascades casse-cou
- délinquance et mauvais comportement
- sports extrêmes

Les symptômes éclipsent complètement la gravité du problème d'alarme ainsi que le complexe de séparation.

Problèmes d'alarme basés sur l'adrénaline

La résistance est si profonde qu'il ne reste plus que la chimie de l'alarme, qui devient attractive en l'absence de tout sentiment de vulnérabilité.

- il y a une perte ou une absence significative de sentiment, y compris la futilité (impuissance), l'alarme, la sollicitude, l'embarras, la culpabilité, la honte et la satiété
- le système d'alarme est considérablement altéré, l'enfant s'intéressant à ce qui déclenche l'alarme et donc prédisposé à un comportement alarmant

Dans les cas extrêmes et en l'absence de perspective, les experts accusent souvent la génétique et diagnostiquent un trouble du comportement ou de la personnalité.



RÉPONDRE À L'ANXIÉTÉ



**SOLUTIONS ÉTONNANTES À UN
PROBLÈME CROISSANT**

ABORDER L'ANXIÉTÉ

aptitude à rebondir

**LA SOLUTION NATURELLE À
L'ANXIÉTÉ CONSISTE À
FORGER DE LA:
RÉSILIENCE**



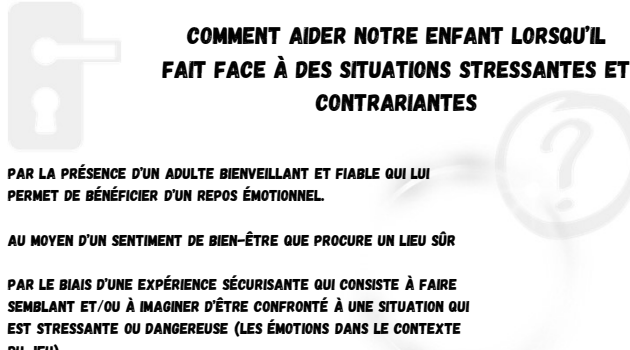
PREMIÈRE CONDITION POUR CULTIVER LA RÉSILIENCE:

**LORSQUE NOUS SOMMES
CONFRONTÉS À
L'ADVERSITÉ**





limiter les séparations auxquelles l'enfant est confronté




COMMENT AIDER NOTRE ENFANT LORSQU'IL FAIT FACE À DES SITUATIONS STRESSANTES ET CONTRARIANTES

PAR LA PRÉSENCE D'UN ADULTE BIENVEILLANT ET FIABLE QUI LUI PERMET DE BÉNÉFICIER D'UN REPOS ÉMOTIONNEL.

AU MOYEN D'UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE QUE PROCURE UN LIEU SÛR

PAR LE BIAIS D'UNE EXPÉRIENCE SÉCURISANTE QUI CONSISTE À FAIRE SEMBLANT ET/OU À IMAGINER D'ÊTRE CONFRONTÉ À UNE SITUATION QUI EST STRESSANTE OU DANGEREUSE (LES ÉMOTIONS DANS LE CONTEXTE DU JEU)

Une personne soutenant	Une personne bienveillante
<p>... Porte un regard positif sur l'enfant</p> <p>Est consciente de son développement émotionnel et lui apporte un bien-être émotionnel</p> <p>Favorise son autonomie, de le soutenir et de valider ses démarches quand l'enfant cherche des solutions pour résoudre ses difficultés.</p> <p><small>(John Luby, enseignante psychiatrie à l'université Washington de Saint-Louis)</small></p>	<p>... Calme : maîtrise de soi, émotions, ton, attitude. L'adulte montre aux jeunes comment faire face aux situations en demeurant posé en actes et en paroles.</p> <p>Exigeante : ajustés au niveau de maturité de l'élève/contexte. Relation est basée sur le respect.</p> <p>Ferme : avec assurance et rigueur dans l'expression/exécution des actions : attentes clairement exprimées, avec calme et offrant son soutien (autorité sécurisante).</p> <p>Encourageant et sécurisant: l'élève doit sentir que vous êtes déterminé à le soutenir, qu'il peut compter sur vous pour l'aider à atteindre les exigences.</p> <p>Respecte la dignité de chacun : les interventions disciplinaires à l'école doivent se faire en préservant la dignité de tous les élèves.</p> <p><small>Baumont, C. 2018. Modèle C.E.F.E.R</small></p>



LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ EST SUBJECTIF

CE QUI IMPORTE N'EST PAS DE SAVOIR SI NOUS (LES ADULTES) ESTIMONS QUE L'ENFANT SE TROUVE DANS UN LIEU SÛR OU SI NOUS CROYONS QU'IL DEVRAIT SE SENTIR EN SÉCURITÉ, MAIS PRÉFÉRABLEMENT DE SAVOIR S'IL ÉPROUVE UNE EXPÉRIENCE SÉCURISANTE (QUE SON CERVEAU ENREGISTRE QU'IL N'EXISTE AUCUN DANGER), ET CE, DE PAR SON INTERPRÉTATION SUBJECTIVE DE LA SITUATION.

LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE SIGNIFIE DE...

➡ LES RENCONTRER AU NIVEAU DE LEURS CHAMPS D'INTÉRÊT. S'IMPLIQUER ACTIVEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN DANS LA MESURE DU POSSIBLE (OUTRE LE DOMAINE ACADÉMIQUE)

➡ ÊTRE SOUCIEUX DE FAIRE PREUVE DE JOIE ET DE CHALEUR HUMAINE

➡ LIMITES ET RESTRICTIONS – PRIVILÉGIER LEURS BESOINS AU LIEU DE LEURS DEMANDES

➡ LES INCITER À PARTAGER LEURS PENSÉES ET LEURS SENTIMENTS QUANT À LEUR NIVEAU D'ANXIÉTÉ. NOUS N'AVONS PAS À NOUS TROUVER EN MODE « SOLUTION ».

➡ AVOIR RECOURS À UNE STRUCTURE ET À UNE ROUTINE – INTRODUIRE DE LA PRÉVISIBILITÉ

ABSTENEZ-VOUS

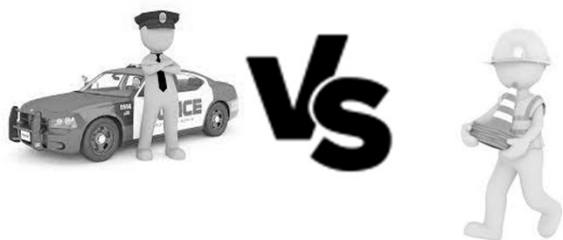
- ...D'HAUSSER LA VOIX
- ...D'AVOIR RECOURS À DES AVERTISSEMENTS, DES MENACES ET DES ULTIMATUMS
- ... DE FAIRE MONTER LES ENJEUX



COMPENSEZ

- ...EN ADOPTANT DES RÈGLES, DES PROCÉDURES ET DES ROUTINES SIMPLES
- ... EN GARDANT L'ENFANT À L'ABRI DU DANGER

ASSUMEZ LE RÔLE DE SIGNALEUR ROUTIER






**L'UNIVERS EST BIEN ASSEZ VULNÉRABLE ...
FAITES EN SORTE QUE L'ENVIRONNEMENT SOI UN
LIEU DE REPOS ET DE RÉCONFORT**



DANS NOS ÉCOLES ...



**« TU AS DU COURRIER ! »
UNE TRANSITION QUI A UNE DESTINATION
... DE LA MAISON À L'ÉCOLE**



**LES FICHES D'INTERVENTION « TU AS DU
COURRIER ! » CONSTITUENT UN OBJET
CONCRET QU'UN ÉLÈVE PEUT TENIR ALORS
QU'IL SE REND À UNE DESTINATION
PRÉÉTABLIE POUR UNE COURTE PÉRIODE DE
TEMPS.**



<https://www.cebmmember.ca/practices-outside-the-classroom>

2ème condition pour cultiver la résilience:
L'EXPRESSION ÉMOTIONNELLE

**RECONNAÎTRE SA
FRUSTRATION
SON SENTIMENT DE TRISTESSE**
QUI NE FONCTIONNENT
PAS TEL QUE PRÉVU



« QUAND LES ENFANTS ÉPROUVENT DES
SENTIMENTS INTENSES, ILS TENTENT DE
NOUS EXPLIQUER QUE QUELQUE CHOSE NE
VA PAS. »



L'EXPRESSION ÉMOTIONNELLE

?
■ COMMENT EST-IL POSSIBLE D'OFFRIR
DES OPPORTUNITÉS D'EXPRESSION
ÉMOTIONNELLE QUAND UN ENFANT
EST CONFRONTÉ À CE QU'IL EST
INCAPABLE DE CHANGER ?

- AU MOYEN DE LA CHALEUR ET DU RÉCONFORT DE L'ADULTE
- EN L'INVITANT À EXTÉRIORISER ET À NOMMER SES ÉMOTIONS ... SANS LES RATIONALISER
- PAR LE BIAIS DE TERRAINS DE JEU ÉMOTIONNELS QUI SE SITUENT EN RETRAIT DE LA SITUATION CONCERNÉE

LA CO-RÉGULATION EST PRIMORDIALE

- LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DÉBUTE PAR LA CORÉGULATION.
- LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET LA CROISSANCE DES ENFANTS REQUIÈRENT LE SOUTIEN ET LA COOPÉRATION DES ADULTES.
- LA RÉSILIENCE PEUT SE DÉVELOPPER UNIQUEMENT DANS UN CONTEXTE QUI EST EMPREINT PAR DE LA SÉCURITÉ ET DE LA CONFIANCE.



LES AVANTAGES DE VENTILER



PARFOIS, TOUT CE QUE NOUS NÉCESSITONS CONSISTE À EXTÉRIORISER CE QUI NOUS HABITE.

LE PROBLÈME AVEC LA "BONNE" FAÇON DE PENSER

- SE CONCENTRER JUSTE SUR LE POSITIF
- QUÊTE DU BONHEUR
- RÉSISTER À LA DÉCEPTION
- RECHERCHER LE CALME ET LA TRANQUILLITÉ



ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS D'UN ENFANT SIGNIFIE DE...



ACCEPTER LEUR EXISTENCE, BIEN QU'ELLES PUISSENT SEMBLER IRRATIONNELLES ET DÉRAISONNABLES;

LES NORMALISER PLUTÔT QUE DE CONSIDÉRER LEUR EXISTENCE COMME ÉTANT UN PROBLÈME;

LEUR FAIRE DE LA PLACE AU LIEU DE TENTER DE S'EN DÉFAIRE.

ET POURQUOI PAS EN PARLER !



<https://www.cebmmember.ca/childrens-literature>

UTILISER DES IMAGES ...

METTRE DES MOTS SUR CE QU'ILS RESENTENT





CONSACRER UNE ZONE À L'EXPRESSION ÉMOTIONNELLE ...

LE COIN DES ÉMOTIONS

DERRIÈRE CETTE PORTE SE VIT DES ÉMOTIONS


AUCUNE RETENUE N'EST PERMISE

LE PARENT DOIT ACCOMPAGNER L'ENFANT EN TOUT TEMPS C'EST UNE MESURE D'AIDE ... PAS UNE CONSÉQUENCE

3ème condition pour cultiver la résilience:
LE COURAGE

SENTIMENT DE COURAGE
REGARDER SA FORCE ET SA CONFIANCE EN SOI DEVANT L'ADVERSITÉ ET L'INCONFORT



COURAGE

LE COURAGE

? COMMENT POUVONS-NOUS AIDER UN ÉLÈVE À SE SENTIR SUFFISAMMENT FORT ET CONFiant FACE À L'ADVERSITÉ ET À L'INCONFORT ?

- EN NORMALISANT L'ALARME ET EN LUI TRANSMETTANT LA CONFIANCE QUE VOUS AVEZ QUANT À SES CAPACITÉS
- EN AIDANT L'ENFANT À DÉCOUVRIR SON COURAGE
- EN EXPÉRIMENTANT UN CERTAIN SENTIMENT DE CONTRÔLE LORS DE LA PRATIQUE DU JEU (PAR EX., LE JEU DE RÔLE)

DISCOURS REJETTANT / INVALIDANT

NE SOIS PAS STUPIDE !

IL N'Y A AUCUNE RAISON D'AVOIR PEUR

TU VOIS, TOUT S'EST BIEN PASSÉ / TOUTE CETTE INQUIÉTUDE NE T'A SERVI À RIEN.

VS

DISCOURS EMPATHIQUE

WAOUH, C'ÉTAIT VRAIMENT ÉPEURANT !

TOUT LE MONDE A PEUR PAR MOMENTS, MÊME LES ADULTES. ÇA N'ARRIVE AUSSI !

MÊME SI TOUT S'EST BIEN PASSÉ, JE VOIS QUE TU ÉTAIS TRÈS INQUIET.

LA PSEUDO-RÉSILIENCE

ÊTRE

ÊTRE LOIN DE CHEZ

FAIRE RIEN DE

AVOIR L'AIR STUPIDE

PERDRE SA

AVOIR L'AIR DIFFÉRENT

NE PAS ÊTRE

SE HEURTER À LA

DÉSAPPROBATION

DEVOIR LÂCHER


NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR

ÊTRE ANXIEUX POUSSÉ VERS :

L'ÉVITEMENT

- FUIR
- SE CACHER DE
- NE PAS ESSAYER
- NE PAS PRENDRE DE RISQUES


LE COURAGE CONSTITUE LA SOLUTION NATURELLE À L'ÉVITEMENT



LE COURAGE N'EST PAS L'ABSENCE DE PEUR

LE COURAGE IMPLIQUE DE SE PENCHER SUR SON DÉSIR AFIN DE SE DOTER DE LA FORCE REQUISE POUR FAIRE FACE À SA PEUR.

- S'ENGAGER DANS UNE ACTIVITÉ
- AVOIR DU PLAISIR
- POSER SES DÉFENSES
- S'HABILLER À SON GOÛT
- PARTAGER UNE EXPÉRIENCE
- EXPRIMER SON OPINION
- S'ATTACHER ET S'IMPLIQUER
- SUIVRE SA PASSION
- ÊTRE SOI-MÊME



ALARME ET COURAGE

- ÊTRE SEUL LOIN DE CHEZ
- FAIRE RIRE DE SOI-MÊME
- AVOIR L'AIR STUPIDE
- PERDRE SA POPULARITÉ
- AVOIR L'AIR DIFFÉRENT
- NE PAS ÊTRE INTÉRESSANT
- SE HEURTER À LA DÉSAPPROBATION
- DEVOIR LÂCHER PRISE
- NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR

- ÊTRE SOI-MÊME
- S'ENGAGER DANS UNE ACTIVITÉ
- AVOIR DU PLAISIR
- POSER SES DÉFENSES
- S'HABILLER À SON GOÛT
- PARTAGER UNE EXPÉRIENCE
- EXPRIMER SON OPINION
- S'ATTACHER ET S'IMPLIQUER
- SUIVRE SA PASSION

ESSAYEZ !

JOUER AVEC SES PEURS PERMET DE FAIRE L'EXPÉRIENCE DU COURAGE ET DE TROUVER SES POINTS FORTS.

LES PÉDIATRES SONT INVITÉS À PERCEVOIR LE JEU RISQUÉ EXTÉRIEUR COMME UN MOYEN DE CONTRIBUER À PRÉVENIR ET À GÉRER DES PROBLÈMES DE SANTÉ COURANTS TELS QUE L'OBÉSITÉ, L'ANXIÉTÉ ET LES PROBLÈMES DE COMPORTEMENT.

Société canadienne de pédiatrie, 25 janvier 2024



Le saviez-vous ? LE JEU AIDE À SURMONTER LES PEURS

LES BESOINS IRRÉDUCTIBLES DES ENFANTS

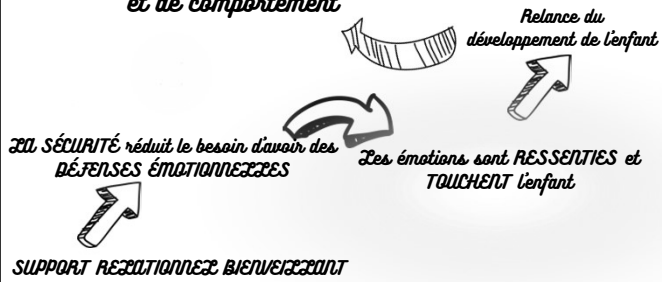
LA RELATION D'ATTACHEMENT: LE SENTIMENT PROFOND DE PROXIMITÉ ET DE CONNEXION DES ENFANTS AVEC LEUR DONNEUR DE SOINS.

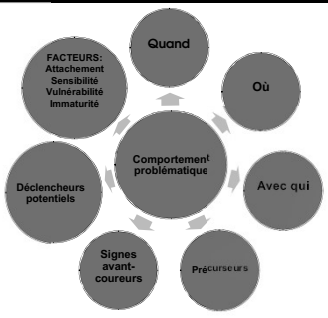
UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ QUI PERMET À L'ENFANT DE SE MONTRER TEL QU'IL EST ET DE SE REPOSER DE LA TÂCHE QUI CONSISTE À MÉRITER SON DROIT D'ÊTRE LUI-MÊME

LA PERMISSION DE RESSENTIR SES ÉMOTIONS, NOTAMMENT LA COLÈRE, LA TRISTESSE ET LA DOULEUR. EN D'AUTRES TERMES, LA SÉCURITÉ DE RESTER VULNÉRABLE.

FAIRE L'EXPÉRIENCE DU JEU VÉRITABLE DANS LE BUT DE PARVENIR À LA MATURITÉ.

Résolution des difficultés d'apprentissage et de comportement





NOTRE RÔLE EN TANT QU'ADULTE

AJUSTER NOTRE PERCEPTION

COMPRENDRE QUE L'ALARME EST UNE ÉMOTION UNIVERSELLE À LAQUELLE NOUS SOMMES TOUS CONFRONTÉS. RECONNAÎTRE QUE L'ALARME NOUS ARRIVE ET QU'ELLE N'EST PAS SOUS NOTRE CONTRÔLE. RÉALISER QUE LA MATURATION EST INDISPENSABLE À LA GESTION DES ÉMOTIONS

AJUSTER NOTRE POSITION

NE PAS INQUIÉTER LES ENFANTS AVEC NOS PROPRES SENTIMENTS D'ALARME, DE PEUR, DE FRUSTRATION ET NOTRE DÉSAPPROBATION. NORMALISER L'EXPÉRIENCE DE L'ALARME ET SA CAPACITÉ À NOUS ÉMOUVOIR. ÉVITER DE TENTER DE « RÉPARER » L'ALARME.

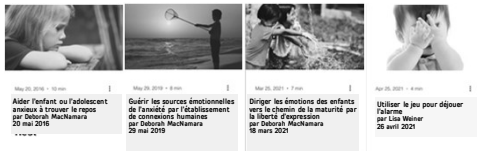
FAIRE DE LA PLACE POUR LES PENSÉES ET LES SENTIMENTS DES ENFANTS CONCERNANT LEURS EXPÉRIENCES D'ANXIÉTÉ, AINSI QUE POUR LES ÉMOTIONS QUI SE MANIFESTENT. DIFFÉRENTS TYPES D'EXPRESSION CRÉATIVE ET DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE ...Y COMPRIS POUR LES SUJETS QUI SONT INCONFORTABLES.

CENTRE D'EXCELLENCE EN GESTION DU COMPORTEMENT [HTTPS://WWW.CEBMFR.CA/](https://www.cebmf.ca/)



VISITEZ ÉGALEMENT LE CENTRE DE RESSOURCES DU CEBM :
[HTTPS://WWW.CEBMMEMBER.CA/BOSSINESS-AND-DEMANDING-BEHAVIOUR](https://www.cebmmember.ca/BOSSINESS-AND-DEMANDING-BEHAVIOUR)

ARTICLES PORTANT SUR L'ALARME ET L'ANXIÉTÉ



<https://www.cebmf.ca/post/aider-l-enfant-ou-l-adolescent-anxieux-%C3%A0-trouver-le-repos>
<https://www.cebmf.ca/post/gu%C3%A9rir-les-sources-%C3%A9motionnelles-de-l-anxi%C3%A9t%C3%A9-par-l-%C3%A9tablissement-de-connexions-humaines>
<https://www.cebmf.ca/post/diriger-les-%C3%A9motions-des-enfants-vers-le-chemin-de-la-maturit%C3%A9-par-la-libert%C3%A9-d-expression>
<https://www.cebmf.ca/post/utiliser-le-jeu-pour-d%C3%A9jouer-l-alarma>
