

Attitude parentale à privilégier

1. Accompagnez l'enfant à apprivoiser ce qui le rend anxieux

- Diminuez vos comportements d'accommodation ;
- Utilisez une approche par petits pas tout en respectant le rythme de l'enfant ;
- N'évitez pas les situations qui lui font peur. Apprenez-lui à y faire face tranquillement, en l'accompagnant ;
- Félicitez-le lorsqu'il réussit à surmonter sa peur.

L'accommodation consiste à modifier son comportement parental dans le but de prévenir ou de réduire la détresse de l'enfant associée à l'anxiété. À très court terme, l'accommodation diminue l'anxiété de l'enfant en lui permettant d'éviter la situation anxiogène. À long terme, ces comportements maintiennent et accentuent son anxiété

Thompson Hollands et al., 2014

La résonance du stress

Comme le son, le stress résonne sur les personnes qui entourent une personne stressée ou anxieuse. Ces personnes ressentent alors le stress et leur corps produira lui aussi des hormones de stress. Plus les personnes sont proches, plus la réponse est forte.

Lupien , 2019

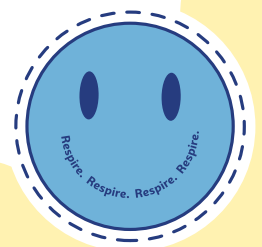


2. Agissez en modèle et montrez l'exemple

- Affrontez les situations anxiogènes que vous vivez et partagez vos stratégies ;
- Acceptez de faire des erreurs ;
- Parlez de vos émotions ;
- Utilisez des stratégies de gestion du stress : votre stress peut exacerber celui de votre enfant alors que votre confiance augmentera la sienne! C'est ce qu'on appelle la résonance du stress.
- Prenez soin de vous et, au besoin, allez chercher de l'aide pour vous ;
- Adoptez vous-même de saines habitudes de vie.

Sources :

- Couture, 2016
- Berthiaume, 2017 ; Lebowitz et al., 2014 ; Naître et grandir, 2016 ; Otto, 2016 ; Pelletier, 2019



Attitude parentale à privilégier

(suite)

3. Offrez-lui un environnement bienveillant et sécurisant

- Mettez en place des règles claires et appliquez les mesures disciplinaires de façon constante et cohérente;
- Adoptez une attitude positive face à l'enfant, encouragez-le, soulignez ses bons coups et ses efforts, intéressez-vous à lui, à ses intérêts;
- Aidez votre enfant à se préparer aux situations nouvelles;
- Rappelez-lui que vous avez confiance en lui;
- Évitez de tout contrôler. Les nouveautés et l'imprévu font partie de la vie et permettent à l'enfant de développer sa résistance au stress.

4. Favorisez son autonomie et son indépendance

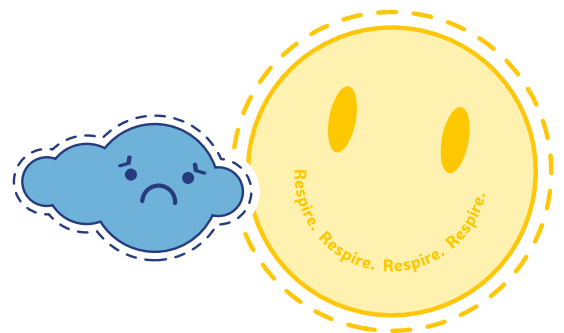
- Laissez à votre enfant l'opportunité d'essayer, de prendre des risques... et de se tromper;
- Investissez-vous dans la vie de votre enfant... mais pas trop!

5. Diminuez les sources de pression

- Résistez à la pression de la société: toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux;
- Adoptez des attentes réalistes et basées sur les apprentissages plutôt que sur la performance;
- Évitez de surcharger l'horaire de votre enfant;
- Distinguez vos propres ambitions de celles de votre enfant.

Sources :

- Berthiaume, 2017; Couture, 2016; Duclos, 2011
- Couture, 2016; Naître et grandir, 2016
- Every Moment Counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008; Leroux, 2016



Attitude parentale à privilégier

(suite)

6. Soyez à l'écoute

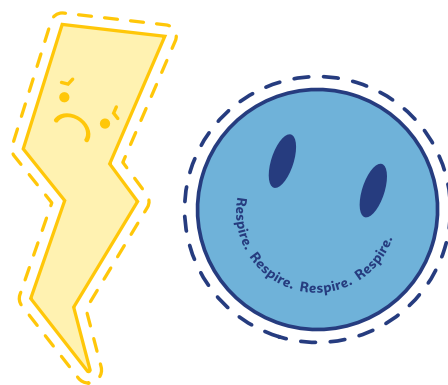
- Évitez de banaliser ou de minimiser ce que vit votre enfant, la peur est réelle même si son sens vous échappe;
- Normalisez ce qu'il vit: «C'est normal d'avoir peur lorsqu'on essaie des nouvelles choses, tu n'es pas le seul à vivre de la peur, moi aussi parfois j'ai peur!»;
- Posez des questions et écoutez;
- Ne cherchez pas à trouver une solution à ces peurs à tout prix, votre enfant a souvent juste besoin d'être entendu et compris;
- Convenez d'un moment avec votre enfant où il pourra vous parler de ses inquiétudes au lieu de répondre constamment à ses demandes de réassurance. Cela l'aidera à développer sa tolérance à l'incertitude.

7. Accompagnez votre enfant dans l'adoption de saines habitudes de vie

- Avoir un sommeil adéquat;
- Adopter une saine alimentation, bouger, faire de l'exercice;
- Entretenir des relations saines avec les autres;
- Prendre du temps pour avoir du plaisir;
- Entretenir un bon équilibre entre les différentes sphères de la vie;
- Faire preuve de bienveillance;
- Pratiquer la pleine conscience;
- Cultiver l'estime de soi;
- Limiter les heures passées devant l'écran;
- Avoir une vie spirituelle.

8. Accompagnez votre enfant dans l'adoption de stratégies de gestion du stress

- Exercices physiques;
- Yoga;
- Respiration et relaxation;
- Pleine conscience;
- Arts;
- Rire;
- Contact avec la nature;
- Etc.



Sources :

- Berthiaume, 2017; Couture, 2016; Duclos, 2011
- Couture, 2016; Naître et grandir, 2016
- Every Moment Counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008; Leroux, 2016