



SUSIE GIBSON
DESROCHERS

Pourquoi j'ai mal au ventre?

GUIDE PRATIQUE
DE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT
DE 7 À 12 ANS

Les Éditions
LOGIQUES

TABLE DES MATIÈRES

AVERTISSEMENT	15
INTRODUCTION	17
PREMIÈRE PARTIE	
Comprendre l'anxiété	21
CHAPITRE UN	
Qu'est-ce que l'anxiété?	23
Comment savoir qu'un enfant souffre d'anxiété	26
CHAPITRE DEUX	
Les visages de l'anxiété	29
L'anxiété de séparation	29
L'anxiété généralisée	31
La phobie simple	32
La phobie sociale	34
Le trouble de stress post-traumatique et l'état de stress aigu	35
Le trouble obsessionnel-compulsif	36
Le trouble panique avec ou sans agoraphobie	37
CHAPITRE TROIS	
D'où vient l'anxiété?	41

POURQUOI J'AI MAL AU VENTRE ?

Les facteurs liés à la personne qu'est l'enfant	41
Les facteurs liés à l'influence du milieu dans lequel l'enfant grandit	42

CHAPITRE 4

Pourquoi j'ai vraiment mal au ventre?	45
--	----

DEUXIÈME PARTIE

Des outils pour gérer l'anxiété	51
---------------------------------------	----

CHAPITRE CINQ

Des avenues possibles	53
Différentes approches thérapeutiques	53
Une visite chez le médecin	55
La relaxation	55

CHAPITRE SIX

La connaissance des concepts relatifs à l'anxiété	67
--	----

CHAPITRE SEPT

Les facteurs de stress	73
-------------------------------------	----

CHAPITRE HUIT

Les pensées automatiques	75
---------------------------------------	----

CHAPITRE NEUF

Les émotions	91
---------------------------	----

CHAPITRE DIX

Les actions	95
--------------------------	----

CHAPITRE ONZE

Mon escalade vers le confort	101
Amuse-toi	103
Informe-toi	103
Observe	103

TABLE DES MATIÈRES

Affronte tes peurs	104
Survol des étapes de la désensibilisation systématique	108
CHAPITRE 12	
La résolution de problèmes et l'affirmation de soi	119
Les étapes de la résolution de problèmes	120
TROISIÈME PARTIE	
Pour la famille et l'enfant	125
CHAPITRE 13	
Les parents ont eux aussi du travail à faire	127
Les règles d'or de la discipline.....	128
Une suggestion de démarche pour les parents dans le cas d'une crise d'anxiété importante	131
Un message pour les parents	132
CHAPITRE 14	
Des moments précieux entre parents et enfant	133
CHAPITRE 15	
L'échec, c'est possible, et c'est humain	135
EN CONCLUSION	137
BIBLIOGRAPHIE	139

INTRODUCTION

La vie de famille est parsemée de courses contre la montre, de millions de détails à gérer en même temps et, par-dessus tout, de moments de fou rire et de tendresse qui nous confirment la chance que nous avons. Mais parfois, le climat familial est la proie du désenchantement. L'intensité émotionnelle atteint un tel degré que le beau temps se fait trop rare. Il en est ainsi dans une famille où un enfant vit des peurs excessives. Tout le vécu familial se voit alors chamboulé.

Pourtant, on oublie souvent que l'anxiété fait partie de la vie. Il n'est pas rare qu'un bambin hurle à la vue d'un étranger, ou qu'un enfant de cinq ans soit paralysé par la peur des monstres. Ces manifestations apparaissent à un certain moment du développement pour ensuite disparaître d'elles-mêmes. Et il n'y a pas que les enfants qui ont des peurs ! N'importe qui peut être anxieux en période de changements – déménagement, entrevue pour un travail, début d'une nouvelle année scolaire, etc. L'anxiété n'est pas malsaine. Au contraire ! Elle est même une bonne chose. Elle active le bouton d'alarme, soit toutes les fonctions de notre corps nécessaires pour réagir et pour s'adapter. Un peu d'anxiété peut en fait améliorer nos performances. Lorsqu'elle ne dérange pas les activités

habituelles d'un enfant, on dit qu'elle est saine. Cependant, si elle paralyse son cerveau, ses émotions et ses actions et qu'elle l'empêche de participer pleinement à sa vie de tous les jours, on dit alors qu'elle est inacceptable. Il faut intervenir. Il est important de ne pas la laisser croître. En effet, si l'anxiété n'est pas traitée, elle peut avoir des effets à long terme très désagréables.

Comme ces bobos du cœur paraissent souvent difficiles à comprendre et à soigner, cet ouvrage tente de les démystifier. Ce livre divisé en trois parties s'adresse d'abord et avant tout aux enfants. Les activités et le langage employé sont adaptés pour eux. Le cheminement d'un enfant anxieux demande du travail, et celui-ci nécessite beaucoup de soutien de la part de son entourage. Chers parents, chers intervenants, chers enseignants, prenez le temps de lire chaque partie. Parlez de votre lecture à l'enfant. Lisez-lui certains passages. Indiquez-lui les sections à privilégier. Invitez-le à plonger dans les illustrations. Et surtout, n'hésitez pas à l'orienter vers un professionnel de la santé.

La première partie vise à comprendre ce en quoi consiste l'anxiété. Pour se familiariser avec cette problématique, divers concepts sont expliqués: la description générale des troubles, l'étiologie et le mécanisme intérieur. La deuxième partie, véritable coffre d'outils, présente un répertoire d'activités pour combattre l'anxiété envahissante, pour diminuer l'intensité et la fréquence des difficultés. Elle contient divers moyens pour bien équiper un enfant face à l'anxiété: des outils pour la vie! Enfin, la troisième partie est consacrée au vécu familial. De nombreux facteurs d'ordre familial ont en effet un impact dans le traitement d'un trouble anxieux chez un enfant. La rechute est également abordée, car il faut toujours garder en mémoire qu'il n'y a pas de recette magique ni de garantie de succès. Le progrès est le fruit du travail de l'enfant et de son entourage.

Bonne lecture, et surtout, bonne gestion!



PARTONS MAINTENANT SUR
LES TRACES DE L'ANXIÉTÉ.
NOUS ESSAIERONS
ENSEMBLE DE COMPRENDRE
CE PHÉNOMÈNE.



PREMIÈRE PARTIE

Comprendre l'anxiété

CHAPITRE UN



Qu'est-ce que l'anxiété?

« Maman, j'ai peur », « Papa, je ne me sens pas bien », « Je suis nerveux », « Je suis stressé » sont des phrases employées par certains enfants pour décrire leur anxiété. Bien chanceux sont ceux qui peuvent nommer leur malaise. Souvent, les enfants demeurent coincés dans leur corps, les yeux écarquillés, les jambes grelottantes, le cœur battant la chamade, se plaignant de maux de ventre ou en pleine crise de larmes face à l'anxiété vécue. Au fait, en quoi consiste l'anxiété?

Tout d'abord, départageons la peur de l'anxiété. La peur se distingue de l'anxiété par son aspect réel : le danger est réel. Il est normal d'avoir peur d'un ours dans la forêt. L'être humain devient anxieux lorsqu'il pense qu'une expérience désagréable va survenir. Il anticipe un événement réel ou imaginaire. Quand l'enfant présente une menace possible, son corps aiguise tous ses sens pour y faire face. L'anxiété active diverses fonctions de notre corps pour nous rendre plus alertes. Une fois la situation stressante terminée, l'anxiété s'estompe. Un peu d'anxiété peut donc améliorer nos performances en situation de changement ou de crise. Elle sert à se préparer à diminuer les risques et à mieux s'adapter.

L'anxiété présente toutefois deux facettes. D'un côté, elle peut s'avérer utile en préparant le corps à réagir à un stress de la vie. Une fois le stress terminé, elle disparaît. De l'autre côté, l'anxiété peut devenir un problème sérieux lorsqu'elle occasionne des malaises dans le corps, dans le cœur et dans la tête, et cela face à un danger qui ne se concrétisera probablement jamais. L'enfant imagine le pire, il passe son temps à s'inquiéter et oublie l'instant présent. La souffrance ressentie ne peut être supprimée, et l'enfant ne peut être réconforté. L'anxiété prend tellement de place que les symptômes deviennent dérangeants pour l'enfant et pour les personnes de son entourage. Les peurs excessives affectent les diverses sphères de la vie d'un enfant : l'école, le quotidien à la maison, les relations familiales, les relations amicales, le rendement scolaire, la concentration...

Tous les enfants vivent cet état d'alerte occasionnellement, mais il peut devenir malsain lorsqu'il est trop intense, lorsqu'il est inadapté et/ou lorsqu'il perdure. La limite entre l'anxiété normale et l'anxiété pathologique n'est pas clairement définie. C'est pourquoi il est essentiel de se référer à un professionnel de la santé.

EN RÉSUMÉ POUR TOI !

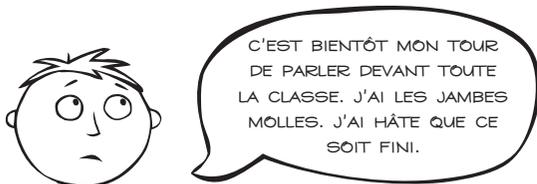
La peur

Tu te balades en forêt et tu fais face à un ours. Devant ce danger réel, ton corps active le bouton d'alarme pour te dire qu'il faut déguerpir. La peur est une émotion normale, saine et essentielle pour survivre.



L'anxiété a deux faces

L'anxiété se compare un peu à un système d'alarme incendie. Il s'active en présence de fumée ou de chaleur, même si c'est peut-être seulement le grille-pain qui surchauffe. Il faut prendre le temps d'aller vérifier.



Dans ce cas-ci, le bouton d'alarme d'Éric est activé, mais sa tête, son cœur et son corps ne l'empêchent pas de parler devant sa classe. Après, il est fier de lui, et son bouton d'alarme se désactive.

Tout le monde vit de l'anxiété. Cette réaction émotive sert à affronter les situations de stress. Elle est utile pour bien se préparer, se protéger et s'adapter.



Faire un exposé oral représente-t-il un danger au même titre que rencontrer un ours ? Non, répondras-tu, et tu auras tout à fait raison. C'est pourquoi il est question d'anxiété lorsque le bouton d'alarme s'active et se maintient face à un danger que tu as probablement créé ou amplifié dans ta tête. Il n'y a pas de danger à faire un exposé oral. Pourtant, le bouton de Karine s'active. Elle en souffre au point d'éviter de faire son exposé oral. Son bouton d'alarme est trop sensible.

L'anxiété devient anormale lorsque tu en souffres, que tu ne peux plus la contrôler et qu'au lieu de t'aider, elle te nuit.

Comment savoir qu'un enfant souffre d'anxiété ?

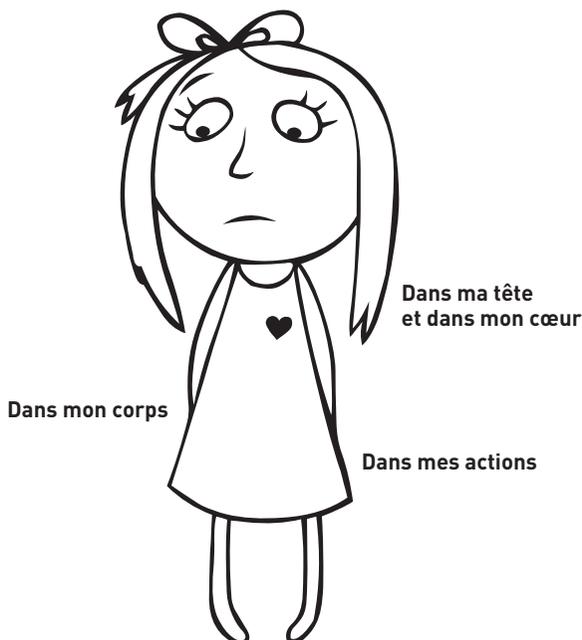
Il n'est pas toujours simple de reconnaître l'anxiété. Différents critères et catégories sont utilisés pour définir et clarifier ce concept. Cette façon de faire permet d'identifier s'il s'agit d'une réaction anxieuse ou d'un trouble anxieux : d'un petit peu d'anxiété ou de beaucoup trop d'anxiété. N'oubliez pas que seul un professionnel autorisé peut poser un diagnostic.

L'anxiété se présente sous plusieurs formes chez un enfant. L'activité suivante permet d'amorcer la prise de conscience à ce sujet. En général, un enfant éprouve de la difficulté à expliquer ce qui lui arrive. Il faut prendre le temps de lui lire chacune des facettes de l'anxiété. On l'invitera ensuite à partager ses perceptions de la situation. Il peut indiquer un ou des éléments qu'il vit ou qui lui ressemblent ou le représentent s'il est déjà en mesure de les reconnaître.



EXERCICE 1

Les masques de l'anxiété



Dans ma tête et dans mon cœur

- J'ai le goût d'être seul.
- J'ai peur de me tromper, de faire des erreurs.
- Je suis irritable.
- J'ai peur de me salir.
- Je suis toujours inquiet, je crains constamment le pire.
- J'ai des difficultés à me concentrer.

Dans mon corps

- J'ai des maux de tête fréquents.
- J'ai des maux de ventre.
- J'ai des maux de cou.
- J'ai le cœur qui bat vite.
- Je transpire.
- J'ai des maux de cœur.
- J'ai les jambes molles.
- J'ai de la difficulté à bien dormir.

Dans mes actions

- Je suis plus calme qu'à l'habitude.
- J'évite de faire certaines choses.
- J'ai besoin de bouger davantage.
- Je fais des cauchemars.
- J'ai un surplus ou un manque d'énergie.
- J'ai besoin de me coller sur mes parents.
- Je régresse (j'agis en bébé).
- J'ai des tics (je me ronge les ongles, je suce mon pouce, je cligne des yeux...).
- J'ai des envies fréquentes d'aller à la toilette.
- J'ai besoin de ranger.
- La vie de ma famille est affectée.
- Je ne fais plus ce que j'aimais faire.
- J'ai besoin de vérifier des choses.

Il existe différentes formes d'anxiété que nous tenterons de démystifier afin de fournir une idée générale de cette réalité à la fois complexe et fort passionnante.

POURQUOI J'AI MAL AU VENTRE ?

Il importe de garder en mémoire tout au long de la lecture qu'un diagnostic ne peut être posé que par un professionnel qualifié.

Pourquoi un enfant
a-t-il mal au ventre ?

Comment savoir si l'anxiété
qu'il manifeste est saine ou non ?

Pourquoi est-il dévoré
par des peurs ?

Quelles sont les pistes
d'intervention
pour un professionnel ?

Ce guide présente les divers visages de l'anxiété à laquelle sont en proie certains enfants : anxiété de séparation, phobies simple et sociale, stress post-traumatique, trouble obsessionnel-compulsif, etc. En plus de répondre aux questions des parents et des proches, il propose des solutions : une quarantaine d'activités s'adressant directement à l'enfant, autant d'outils pour diminuer son anxiété. On y apprend comment reconnaître les agents stressants, quelles sont les actions à entreprendre face à différentes émotions et comment remplacer les pensées irréalistes et noires par des pensées réalistes et roses.



Maman, clown, demi-marathonienne, bricoleuse, amie des tout-petits et du chocolat, Susie Gibson Desrochers est depuis onze ans psychoéducatrice auprès des enfants au CSSS du Lac-Témiscamingue. Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec, elle mène avec cœur de nombreux projets munie de ses compagnons de toujours : papier, crayons et énergie !