

MICHAEL HAWTON

# J'AIDE MON ENFANT À SURMONTER SON ANXIÉTÉ

**GUIDE POUR COMPRENDRE,  
APAISER ET ACCOMPAGNER**

Traduit de l'anglais (Australie)  
par Louise Sasseville

## CHAPITRE 1

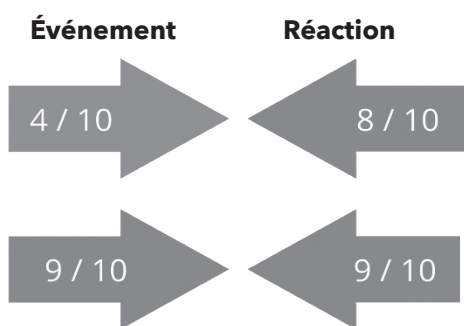
### IDÉES FONDAMENTALES

#### Le rôle d'un parent

Notre première idée fondamentale consiste à définir ce qu'est le rôle d'un parent. Pour la plupart des postes à combler dans une entreprise, on élabore à l'avance la description de tâches à l'intention des personnes qu'une telle offre d'emploi pourrait attirer. Si je devais risquer une hypothèse quant au rôle d'un *parent*, je dirais que cela se résume à une tâche principale : aider son enfant à atteindre la maturité. Un aspect de notre croissance vers la maturité est d'acquérir la capacité à maîtriser nos émotions fortes. Un auteur a tenté de définir ce qu'est au juste la croissance : le psychiatre américain Scott Peck. Dans les années 1970, le Dr Peck a publié un livre intitulé *Le chemin le moins fréquenté*, dans lequel il affirme que, à mesure que nous grandissons, nous acquérons une certaine capacité à équilibrer nos émotions, proportionnellement aux événements auxquels nous devons faire face<sup>1</sup>.

- Si quelqu'un me regarde de travers, jusqu'à quel point devrais-je laisser ce visage revêche m'attrister ?
- Si je ne reçois pas d'invitation à une fête donnée par un de mes amis, jusqu'à quel point devrais-je laisser cette situation affecter mon humeur ?
- Si je n'aime pas l'enseignant, jusqu'à quel point devrais-je laisser mon antipathie affecter ma motivation à aller à l'école ?

Tout bien considéré, l'un ou l'autre de ces événements pourrait se voir attribuer une note de 4/10, et probablement entraîner une réaction de 4/10. Selon la façon dont nous voyons les choses, cependant, cela pourrait susciter chez nous une réaction de 8/10. Un événement différent, comme une menace à un membre de votre famille, pourrait être un événement méritant un 9/10 et provoquant une réaction de 9/10, réaction qui pourrait être tout à fait appropriée selon l'opinion du Dr Peck sur la maturité.



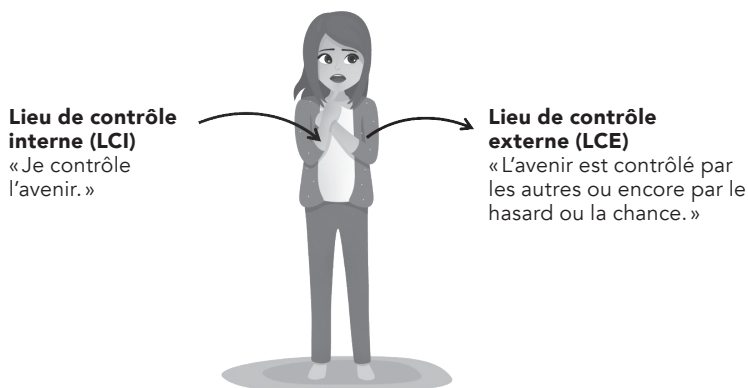
Les enfants ressentent une anxiété qui leur est propre, mais comme leur cerveau est encore en train de se développer, ils interprètent les événements différemment. Ce que les enfants interprètent comme étant inquiétant diffère de ce que *nous* vivons en tant qu'adultes, non seulement parce que ce sont des personnes différentes de nous, mais aussi parce qu'elles en sont à un stade différent de leur développement, c'est-à-dire que leurs expériences sont assujetties à certaines limites cognitives. Les enfants ne sont pas moins intelligents, mais leur cerveau est encore en train de se développer.

Établir ce qui vaut la peine de s'en faire peut être compliqué pour un enfant. Bien sûr, ce ne sont pas toutes les situations qui méritent une note de 9/10. Mais chez les enfants qui manifestent une anxiété excessive, on peut observer une réaction disproportionnée à une chose qu'on pourrait considérer comme n'en valant pas la peine. Ils n'ont pas encore appris à maîtriser leur anxiété.

La capacité des enfants à contenir leurs émotions dépend en partie du stade de développement qu'ils ont atteint (ce qui signifie que nous pouvons nous attendre à ce qu'ils acquièrent de plus grandes compétences à mesure qu'ils atteignent d'autres stades), et en partie de l'apprentissage et de la pratique des compétences dont ils ont besoin pour gérer leurs inquiétudes et leurs préoccupations (ce qui signifie qu'avec l'aide appropriée, ils peuvent utiliser ces compétences pour « retrouver leur calme »).

### **Le lieu de contrôle**

La deuxième idée fondamentale consiste à songer à la façon dont nous voulons que nos enfants règlent leurs problèmes dans la vie. Pour explorer cette question, je veux aborder avec vous un concept appelé « lieu de contrôle » (aussi nommé « locus de contrôle » ou « source de détermination interne/externe »), élaboré par Julian Rotter dans les années 1960<sup>2</sup>. Le lieu de contrôle d'un enfant est son orientation future en matière de résolution de problèmes. Votre enfant croit-il que les *autres* déterminent sa capacité à résoudre des problèmes, ou voit-il ces problèmes comme étant largement sous son contrôle ? Par exemple, certains enfants croient que les *causes* de leurs émotions proviennent de facteurs extérieurs ou que la chance a un rôle plus grand à y jouer qu'eux-mêmes. Cela peut poser un problème en ce qui concerne l'anxiété. Si vous croyez que l'anxiété est causée par les autres et que vous n'y pouvez rien, cela risque de restreindre votre capacité à gérer vos sentiments anxieux. Si vous avez un lieu de contrôle externe, vous pouvez finir par croire que vos émotions sont le résultat *de ce qui vous arrive*. Dans ce cas, dans votre évaluation de ce qui suscite de l'anxiété chez vous, vous préférez voir des circonstances externes. Les enfants sont nécessairement orientés vers l'extérieur, et avec la formation appropriée, on peut les aider à s'orienter davantage vers l'intérieur.



Selon Julian Rotter, le lieu de contrôle d'un enfant peut se situer dans un continuum, une extrémité étant un lieu de contrôle interne, et l'autre extrémité, un lieu de contrôle externe. Ceux qui croient au contrôle interne sont convaincus qu'il importe de prendre eux-mêmes des mesures pour régler un problème, dans une approche de la vie axée sur la croyance « je peux le faire ». Quand j'ai quitté l'université, dans les années 1980, quelque 50 % des gens avaient un lieu de contrôle interne, et 50 %, un lieu de contrôle externe. Lorsque les chargés d'enseignement parlaient de ce concept, ils ne portaient pas de jugement de valeur. Ils ne disaient pas si l'une des deux extrémités du continuum donnait de bons ou de mauvais résultats. Mais aujourd'hui, ils le feraient !

Une récente méta-étude (une étude de 43 différentes études) a démontré que depuis les quelque 50 dernières années, on a enregistré une augmentation constante du nombre de personnes qui disent que leur lieu de contrôle est externe<sup>3</sup>. Autrement dit, plus de gens disent qu'il y a beaucoup de choses dans leur vie qu'ils ne contrôlent pas. Aujourd'hui, il est 80 % plus probable que les enfants aient un contrôle externe, et les « externes » ne s'en tirent pas aussi bien que les « internes ». Les travaux d'Eileen Ahlin dans ce domaine sont également primordiaux. Elle dit que les « externes » réussissent moins bien dans leurs études et sont plus anxieux<sup>4</sup>.

Certaines personnes demandent si le lieu de contrôle est une question de personnalité. En d'autres termes, est-ce quelque chose de fixe ou qui peut être changé ? La réponse est que le lieu de contrôle d'un enfant est essentiellement acquis et, surtout, que

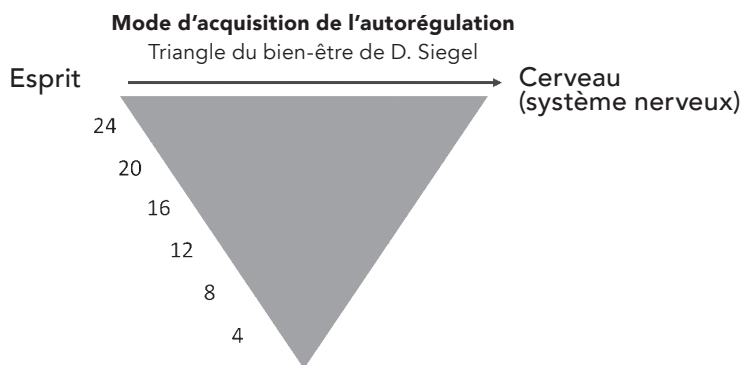
ce dernier peut passer d'une source de détermination « externe » à une source de détermination « interne » avec l'aide et l'encadrement appropriés.

Il y a deux choses importantes à savoir concernant le lieu de contrôle d'un enfant. Les adultes importants dans la vie d'un enfant (y compris ses enseignants) peuvent avoir une influence sur son lieu de contrôle, et le développement d'un lieu de contrôle *interne* présente des avantages à long terme pour le bien-être de l'enfant. C'est une excellente nouvelle, car les adultes significatifs peuvent accomplir beaucoup dans le développement d'un lieu de contrôle interne chez les enfants, même très jeunes. En tant que parent, vous pouvez agir sur le développement du lieu de contrôle interne de votre enfant, avec tous les avantages que cela apporte ; il suffit de savoir sur quoi vous concentrer, puis de continuer d'exercer cette compétence chez votre jeune.

### **Le triangle du bien-être**

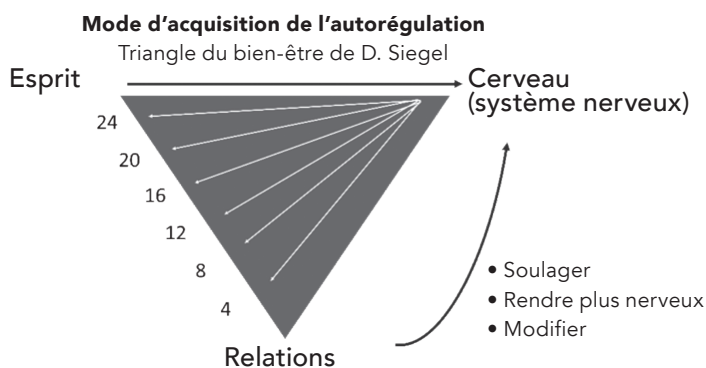
La troisième et dernière pièce du casse-tête de nos idées fondamentales est la façon dont nous parvenons à nous calmer ou à nous reconforter en vieillissant. Daniel Siegel utilise un diagramme simple pour en expliquer le fonctionnement. Dans son modèle du « triangle du bien-être », il nous montre d'abord qu'en tant qu'adultes, nous pouvons faire appel à notre cerveau pour calmer notre système nerveux<sup>5</sup>. Par exemple, nous pouvons faire une promenade à la fin de la journée pour décompresser, ou dresser une liste « des pour et des contre » pour résoudre un problème, ou encore en discuter avec des amis.

Les adultes peuvent se reconforter eux-mêmes. Ce n'est pas que nous n'avons pas besoin de nos relations avec les autres, mais à mesure que nous avançons en âge, nous devenons plus indépendants dans la résolution de problèmes. Et puis, un adulte peut trouver des moyens de s'empêcher de s'en faire, par exemple en interrompant le cycle de ses pensées ou en calmant son corps par des exercices de respiration. L'esprit d'un adulte a beaucoup plus de ressources et d'aptitudes à recouvrer l'équilibre par lui-même que celui d'un enfant. Un adulte peut interpréter un événement comme étant plus tolérable qu'il n'y paraissait à première vue.



Cette aptitude et bien d'autres viennent avec l'acquisition d'un esprit adulte. Autrement dit, en tant qu'adultes, nous pouvons utiliser notre cortex préfrontal interne (qui se situe à l'avant de la tête, juste derrière le front) pour « dire » au reste de notre système nerveux de se calmer ou de se maîtriser ! Ce n'est que lorsqu'une personne atteint la pleine maturité (au début de la vingtaine) qu'elle optimise cette capacité à se reconforter.

Jusque-là, les enfants ont besoin d'un adulte pour les aider à recouvrer leur calme.



À l'âge de quatre ans, les enfants dépendent beaucoup plus de leurs relations pour se calmer après un événement pénible. Les parents ainsi que ceux qui prennent soin des enfants peuvent rendre un enfant nerveux en ayant un comportement erratique ou abusif, mais ils peuvent aussi aider ce dernier à modifier ses émotions et à « lutter » contre son anxiété : un câlin ou des paroles

réconfortantes d'un parent, voilà des manières évidentes d'atteindre ce résultat.

Dans leur jeune âge, les enfants utilisent une lentille moins complexe pour observer le monde, lentille qui est plus émotionnelle que rationnelle. Les jeunes enfants vivent leurs émotions davantage dans leur corps que dans leur esprit. Contrairement aux adultes, qui peuvent faire appel à leur esprit pour se calmer, les enfants ont besoin d'un parent pour développer leur capacité à modifier leurs craintes. Et, comme nous le verrons, à mesure qu'ils vieillissent, non seulement ils développent leur capacité naissante à gérer leurs pensées et leurs émotions, mais ils peuvent aussi départager les choses pour lesquelles il vaut vraiment la peine de s'en faire de celles qui ne le méritent pas.

L'une de mes principales tâches dans ce livre est de vous fournir des stratégies pour aider votre enfant à modifier toute réaction d'anxiété qu'il pourrait avoir. Mais pour ce faire, il faudra que vous acceptiez qu'à certains moments, votre enfant soit *mal à l'aise*. Cela l'aidera à acquérir une architecture cérébrale saine. Je m'attarderai davantage à cette question dans les prochains chapitres, mais c'est ce que font les enseignants tous les jours : « étendre » la capacité de l'enfant en le mettant au défi d'effectuer une tâche qui se situe juste un peu à l'extérieur de sa zone de confort. C'est un rôle de facilitateur qui consiste à accompagner, à favoriser la réalisation d'une chose, plutôt qu'à rassurer. Il s'avère que le fait de trop rassurer un enfant peut avoir un effet négatif sur le développement de son lieu de contrôle interne. Peut-être trouvez-vous cela étonnant. Il ne s'agit pas de ne jamais consoler votre enfant. Bien sûr, vous le ferez, et vous devriez le faire. Vous ferez montre d'empathie et de soutien et lui ferez un câlin lorsqu'il en aura besoin. Mais vous aiderez aussi votre enfant à devenir un pro de la résolution de problèmes, puisqu'il prendra l'habitude d'examiner les faits et qu'il adoptera des façons différentes d'envisager un problème.

Dans le prochain chapitre, nous nous pencherons sur le contraire de la pensée anxieuse et sur la manière d'aider un enfant à acquérir de la solidité émotionnelle. Si vous vous efforcez d'aider votre enfant à devenir plus solide sur le plan émotif, vous pouvez



faire d'une pierre deux coups : atténuer l'anxiété de votre enfant, tout en l'aidant à se bâtir une réserve émotionnelle de façon à pouvoir affronter les futurs problèmes dans la vie.

## Résumé

- La tâche d'un parent est d'aider son enfant à mettre les choses en perspective. La plupart des événements ne sont pas des « événements 9/10 ».
- Un enfant dont le lieu de contrôle est externe réussira moins bien à l'école et sera plus enclin à éprouver de l'anxiété. Le lieu de contrôle est malléable, ce qui signifie qu'il est possible de changer la source de contrôle de l'enfant d'externe à interne, grâce à des stratégies de gestion familiale.
- Un enfant apprend à mieux se reconforter lui-même à mesure qu'il vieillit. Mais, dans son jeune âge, il dépend davantage des adultes près de lui pour acquérir les processus qui lui permettront de modifier ses réactions d'anxiété.

## CHAPITRE 2

### DÉFINITIONS DE LA RÉSILIENCE ET CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR LA PROMOUVOIR

J'imagine que vous ne voudriez pas étouffer la personnalité de vos enfants, de quelque manière que ce soit. Vous voulez qu'ils soient heureux et solides. Et j'imagine aussi que vous voulez que vos enfants soient résilients.

Certaines personnes appellent « résilience » la capacité de se remettre sur pied. D'autres la définissent comme la capacité de garder ses objectifs et son intégrité malgré les changements de circonstances. Et voici ma définition préférée, celle du psychologue Rick Hanson: « La résilience, c'est comme la quille d'un voilier; elle vous permet de garder votre équilibre et d'avancer<sup>1</sup>. » Le bateau peut parfois verser ou dévier de sa trajectoire, mais avec le temps, il se redressera. Dans l'analogie du voilier de Hanson, l'embarcation est solide et robuste. Elle a été conçue pour résister à des forces qui, autrement, la feraient chavirer et déjeter. La quille « leste » l'embarcation dans l'eau pendant qu'elle poursuit sa trajectoire.

Malheureusement, je n'ai pas trouvé de nombreuses méthodes bien définies pour cultiver la résilience chez les enfants. Malgré toutes les discussions entamées sur la résilience, il est difficile de trouver les ressources appropriées pour l'acquérir. Vous vous demandez peut-être s'il est possible, pour un enfant, de devenir plus fort en étant exposé à l'adversité. Eh bien, la réponse est oui. L'une des façons de considérer la résilience est de croire qu'elle ne peut se développer qu'en situation réelle, c'est-à-dire qu'en laissant l'enfant affronter les difficultés en temps réel, nous pouvons

l'aider à acquérir des compétences « sur le tas ». Et, fort d'avoir survécu à ce chaos, il se servira de cette expérience pour faire face à l'adversité future.

Bien souvent, les professionnels des services d'urgence perfectionnent leurs compétences en faisant des simulations d'événements ou de catastrophes. En se plaçant dans des situations se rapprochant le plus possible de la réalité, ils peuvent élaborer des solutions auxquelles ils n'auraient pas songé autrement.

Nassim Nicholas Taleb, professeur en économie du risque à l'Université de New York, soutient que les enfants *ne* devraient pas être protégés contre toutes les expériences émotionnelles douloureuses. Il croit que *certaines* choses se renforcent sous la pression<sup>2</sup>. Elles sont le contraire de la fragilité. Il n'y a pas de mot pour décrire le contraire de la fragilité, alors il fait allusion à quelque chose qui devient plus fort en affrontant l'adversité en la qualifiant d'«antifragile». Par exemple, les os doivent être soumis à une pression régulière pour maintenir leur solidité. Les enfants qui se font vacciner contre la rougeole reçoivent un peu du virus, de façon qu'ils puissent développer des anticorps, ce qui les rend moins susceptibles de contracter une forme grave de la maladie. Certaines choses doivent interagir avec des facteurs de stress pour pouvoir croître et se développer. Le professeur Taleb utilise la notion d'«hormèse», terme créé par les pharmacologues pour désigner une situation dans laquelle une petite dose d'une substance qui serait autrement nocive peut être bénéfique pour l'organisme, en agissant comme un médicament.

En ce qui concerne la résilience, on espère que les enfants réussiront mieux à acquérir des compétences «antifragiles» s'ils obtiennent de l'aide pour gérer le stress et les problèmes. Le fait d'être «antifragile» est une composante importante de la résilience. Dans ce livre, nous considérerons les compétences de la «résilience» ou de la «pensée antifragile» comme *constructibles*. Et votre enfant aura besoin d'occasions se rapprochant le plus possible de la réalité pour acquérir ces compétences. J'ai entendu dire que certaines personnes utilisent l'expression «moments d'épreuve» pour décrire les instants où, sous la pression, elles ont dû trouver des solutions.

## La résilience est constructible

L'une des analogies qui se prêtent à l'acquisition de la résilience est celle du crépissage. Lorsque les plâtriers crépissent une surface, ils appliquent le plâtre couche après couche. À chaque couche de plus, la structure se renforce.

Nous pouvons inciter les enfants à développer des structures narratives qui sont fausses, qui passent outre l'effort de penser de manière précise et en relativisant, mais nous pouvons aussi les aider à penser de façon saine. Si nous pouvons les aider à traverser des moments difficiles (en les incitant à réunir différentes approches narratives), ils acquerront de la force mentale. Il est possible de présenter des discours mentaux plus raisonnables et plus rationnels, d'une expérience à l'autre, et d'une solution à l'autre. En outillant les enfants de processus adaptatifs, d'une certaine manière, nous augmentons leur force mentale.

Le Center on the Developing Child de l'Université Harvard a récemment analysé des décennies de recherche pour enfin isoler quatre ingrédients essentiels qui aident l'enfant à acquérir de la résilience<sup>3</sup>. Les voici :

1. Un enfant a besoin d'au moins une relation stable, bienveillante et constructive avec un adulte important dans sa vie.
2. Les enfants ont besoin d'acquérir une *maîtrise* appropriée à leur âge sur les circonstances de la vie. Ceux qui croient avoir un certain contrôle sur leur vie réussissent mieux. Des choses simples comme savoir bien faire son lit comptent beaucoup dans le sentiment de contrôler sa vie.
3. Les enfants ont besoin d'acquérir de solides compétences pour fonctionner dans un cadre et une bonne autorégulation émotionnelle.
4. Les enfants réussissent mieux s'ils adhèrent à une foi soutenue ou à une tradition culturelle.

Ces caractéristiques personnelles se développent au fil du temps. L'enfant peut les acquérir et les développer en vivant des expériences difficiles et en réussissant à surmonter ces dernières, avec le temps.

Les voitures sans conducteur sont un bon exemple de ce qui s'améliore avec l'expérience. Voici comment cela fonctionne : les véhicules autonomes prennent la route en effectuant quelques opérations de base ; une version préliminaire, si on veut. Ils « savent » qu'ils doivent s'arrêter aux feux rouges et rester éloignés des bordures de trottoir. Au fil des expériences, les véhicules autonomes se perfectionnent grâce à un processus appelé « apprentissage machine ». Ils accumulent des compétences (comme éviter une voiture qui vient vers eux) en utilisant de l'information pré-existante qu'ils stockent dans leur mémoire informatique. Vous conviendrez sans doute avec moi qu'il est étrange qu'une machine puisse apprendre. Mais les véhicules apprennent différentes choses dans différentes expériences et, par conséquent, ils s'adaptent. Ils ont besoin de ces expériences pour s'améliorer.

Pour que les enfants acquièrent de la résilience, il leur faut de nombreuses occasions d'être en contact avec les stress de la vie. Ils ont besoin de l'expérience d'affronter des difficultés, suivie de la satisfaction de s'en être sortis. Après avoir pris des risques en de multiples occasions et avoir surmonté ces risques, ils se seront colletés avec succès avec leur anxiété. Ils seront alors en mesure d'appliquer ce qu'ils ont appris à de futurs événements négatifs. Vos enfants trouveront probablement cela difficile au début ; c'est même un passage obligé. Mais vous pouvez les aider à adopter les processus appropriés pour accroître leur résilience.

## **Comment enseigner la résilience ?**

Pour devenir plus compétent dans quoi que ce soit, il faut de l'entraînement ; beaucoup d'entraînement. Tous les livres sur les réussites sportives disent la même chose : pour devenir champion dans une discipline, il faut d'abord apprendre d'un bon entraîneur, accepter sa rétroaction (que l'on appelle « rétroaction corrective »), puis s'exercer, s'exercer, s'exercer. Il est très important d'obtenir de la rétroaction corrective.

Les étoiles du sport ont dû commencer par le début. Pour qu'un sportif réussisse, il faut un engagement à long terme de sa part et de la motivation. Prenons l'une des plus grandes vedettes du sport, la joueuse de tennis Ash Barty. Au début, elle a dû

acquérir les microcompétences (comment frapper la balle, utiliser son revers, servir une balle de la bonne façon). Puis, par la répétition, en s'exerçant et par une série de situations d'essais et d'erreurs, avec de la rétroaction corrective, elle est devenue experte. Après un certain temps, elle est devenue polyvalente dans différentes zones du terrain. Elle a acquis diverses compétences qui lui ont permis de devenir une championne mondiale.

Je dirais qu'Ash Barty a été « entraînée » et qu'elle était « entraînable ». Au début, ses entraîneurs en connaissaient plus qu'elle sur la discipline et sur la façon de jouer. Ils n'avaient peut-être pas autant de talent qu'elle, mais ils possédaient certaines compétences et qualités qu'elle n'avait pas. Ils étaient ses professeurs ; ils l'entraînaient et lui disaient des paroles d'encouragement. En ce qui concerne Ash Barty, elle devait sans aucun doute être bien disposée face à son entraînement, et elle devait vouloir réussir. Elle devait faire preuve d'ouverture pour qu'on puisse l'entraîner. Elle devait accepter qu'il y ait des embûches. Mais, par-dessus tout, il fallait qu'elle ait la *volonté* d'être entraînée.

Vous voyez où je veux en venir, n'est-ce pas ? Vous pouvez être l'entraîneur de la « pensée antifragile » de votre enfant ! Ma tâche est de *vous* enseigner les microcompétences nécessaires pour entraîner votre enfant et l'aider à développer la capacité de composer avec des pensées et des émotions d'anxiété. Puis ce sera à vous d'appliquer ces compétences à la vie de votre enfant. Inculquer un esprit de résilience à votre enfant nécessite de l'entraîner, lors de ces micromoments où il ressent de l'anxiété, et de lui répéter sa capacité à résoudre des problèmes. Si vous pouvez être son mentor et lui montrer ce à quoi il doit s'exercer, il pourra mieux affronter les difficultés futures. En un sens, cette nouvelle façon d'aborder les choses (que certaines personnes appellent « développer un état d'esprit »), c'est comme enseigner à votre enfant une nouvelle langue. Cela implique d'apprendre à poser les questions qu'un scientifique poserait : « Quelles sont les données ? Où sont les preuves pour inspirer ma réflexion et quelles autres explications existe-t-il ? » Mais j'anticipe. Dans les chapitres qui suivent, je vais vous montrer la manière d'aider votre enfant à prendre l'habitude de remettre en question ses pensées et ses émotions en vue d'atténuer son anxiété.

## Croyez en vous

Pour que *vous* puissiez partir du bon pied dans le processus visant à aider votre enfant à atténuer son anxiété, il est très important que vous ayez la conviction que vous en savez généralement plus que lui au sujet de ces choses. Même avant d'entreprendre la lecture de ce livre, c'était le cas. En premier lieu, vous êtes pleinement adulte sur le plan psychique. Pas lui. Et puis, c'est vous qui lisez ce livre. Pas lui. C'est vous qui apprenez ce qui peut être fait pour atténuer l'anxiété de votre enfant. Et ce n'est pas élitiste de le dire. C'est un fait que vous avez plus d'expérience que lui avec les hauts et les bas de la vie. Et, en raison de votre âge, vous avez plus d'expérience que lui dans le fait de vous reprendre en main.

Certains parents éprouvent des doutes à propos de leur rôle et de l'imposition d'une trop grande influence sur leurs enfants. Peut-être se demandent-ils secrètement : « Qui suis-je pour influencer mon enfant d'une manière ou d'une autre ? » En psychologie, on appelle cela le « syndrome de l'imposteur ». En ce qui nous concerne, c'est le sentiment de ne pas être en position d'entraîner qui que ce soit à faire quoi que ce soit ; nous ne nous sentons pas assez dignes ni capables de faire quelque chose qui est de notre ressort. En explorant l'approche, dirigée par le parent, visant à atténuer l'anxiété, je veux vous redonner la confiance d'être le principal entraîneur de votre enfant. Cette compétence peut être enseignée par vous, encadrée par vous et pratiquée par vous dans vos interactions quotidiennes avec votre enfant.

L'un de mes autres objectifs est de vous outiller des compétences nécessaires pour aider votre enfant à devenir le plus habile possible dans la gestion de son stress. C'est ce que j'appelle le « jeu court » : enseigner un ensemble modeste de compétences (ce n'est vraiment pas difficile), puis faire répéter ces dernières au fil du temps. Votre objectif, dans la formation de votre enfant, est qu'il puisse ultimement gérer ses sentiments d'anxiété par lui-même. Il ne s'agit pas d'une forme de thérapie qu'un psychologue ou un médecin offrirait. C'est plutôt une orientation de parentage que vous adoptez à moyen terme. Vous pouvez encore être un parent qui ne s'en fait pas avec tout et rien. Et vous pouvez encore être un parent attentif et aimant, rempli de compassion et d'indulgence.

C'est seulement qu'à d'autres moments, vous pouvez aussi être un guide et un entraîneur.

Ash Barty n'est devenue une bonne joueuse qu'après des années d'entraînement et de formation. Tout comme elle, votre enfant aura besoin de rétroaction corrective. Lorsque l'entraîneur est en mode « entraînement », il s'intéresse à l'enseignement des compétences visées, et il se concentre donc sur le fait d'être *objectif*. Si vous voulez devenir un bon entraîneur, vous devrez devenir un « observateur objectif » de la réactivité de votre enfant, plutôt que d'être trop touché par sa détresse. Vous devez vous rappeler qu'il ne s'agit pas de vous et de ce que vous ressentez, mais d'enseigner à votre enfant une compétence dans un micromoment. À titre d'entraîneur de votre enfant, vous vous attendez à ce qu'il écoute plutôt qu'à ce qu'il soit indifférent et semble perdre son temps. Même si la personne qui est entraînée a l'air un peu impatiente ou mal à l'aise, l'entraîneur continue. Parfois, ce dernier peut avoir à rappeler à son protégé de rester attentif. Cela semble exigeant, n'est-ce pas ? Eh bien, ça l'est, sur un certain plan. Je vous en dirai plus, dans les chapitres suivants, sur un parent qui se sent un peu « répugnant » à être l'entraîneur de son enfant. Je vais vous décrire la façon d'ancrer vos efforts pour aider votre enfant à accroître son contrôle émotionnel. Si vous disposez d'une théorie, cela fournira une solide base à votre propre comportement, tout en vous simplifiant les choses. Il suffit de suivre la théorie !

Il y a tellement de situations dans lesquelles vous pouvez accompagner votre enfant pour son bien-être à long terme. Chaque fois que vous appliquez une solution favorisant le lieu de contrôle interne de votre enfant (un aspect dont nous avons parlé au chapitre précédent), vous augmentez sa résilience. Si vous considérez cette tâche comme une aide pour que votre enfant établisse une structure mentale de la pensée juste, vous êtes sur la bonne voie ! Parfois, votre aide prendra la forme d'une « présence réconfortante » alors que votre enfant fait face à un problème ; d'autres fois, vous lui enseignerez « hors contexte » à gérer ses craintes ou ses insécurités. Nous y reviendrons plus loin.



## Résumé

- Vous pouvez aider votre enfant à acquérir une plus grande solidité sur le plan émotif, mais il devra s'entraîner dans une situation réelle pour apprendre à surmonter l'adversité.
- Il est possible d'acquérir de la résilience.
- Même si la capacité de comprendre de votre enfant augmente naturellement en raison de son développement, vous devrez tout de même lui apprendre à contenir son anxiété.

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	7
Le contenu de ce livre .....	9
Ce que vous pourrez accomplir avec ce livre .....	11
La structure de ce livre.....	13
Actes posés par les parents .....	19
 <b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>LE CONTEXTE DE L'ANXIÉTÉ .....</b>	<b>21</b>
1. Idées fondamentales.....	23
Le rôle d'un parent.....	23
Le lieu de contrôle .....	25
Le triangle du bien-être .....	27
Résumé.....	30
2. Définitions de la résilience et ce que vous pouvez faire pour la promouvoir .....	31
La résilience est constructible.....	33
Comment enseigner la résilience? .....	34
Croyez en vous.....	36
Résumé.....	38
3. Basez ce que vous faites sur une théorie.....	39
Gardez-vous de surréagir.....	45
Résumé.....	46

4. Les fondements de l'anxiété.....	47
Le stress n'est pas de l'anxiété .....	48
Notre « cerveau pensant » .....	49
Distorsions cognitives .....	50
Le système d'alarme de votre enfant .....	54
Différentes voies pour différents joueurs .....	57
Résumé.....	59
5. Quels risques peut-on tolérer?.....	61
Comment classer les risques .....	64
Post-scriptum sur le classement des comportements .....	68
Résumé.....	68

## DEUXIÈME PARTIE

### MODIFIER L'ANXIÉTÉ AU FIL DU TEMPS ..... 69

6. Les schémas dans les familles et la manière de les modifier .....	71
Ce que les enfants apprennent des réactions de leurs parents .....	76
Modifier les schémas .....	80
Les processus de changement et leur fonctionnement .....	81
Résumé.....	88
7. Aperçu des éléments d'un bon plan .....	89
Deux modes pour aider votre enfant.....	90

## TROISIÈME PARTIE

### LES TACTIQUES DE L'ENTRAÎNEUR/DU MENTOR

### EN MATIÈRE D'ANXIÉTÉ ..... 95

8. L'entretien de l'esprit .....	97
Surveillez ses habitudes de sommeil .....	98
Contrôlez son accès à Internet.....	99
Des regrets, j'en ai eu.....	106
Regardez vos enfants .....	107

Temps d'arrêt radical.....	108
Post-scriptum .....	110
Résumé.....	111
9. Outillez votre enfant de manière qu'il puisse apprivoiser ses peurs .....	113
Pratiquement tous les adultes peuvent contrôler leurs peurs.....	114
Premier outil de gestion de la peur: l'exposition graduelle .....	115
Deuxième outil de gestion de la peur: techniques de réduction de la stimulation .....	123
Résumé.....	125
10. Écoutez davantage votre enfant .....	127
L'enfant distrait.....	127
«Nommer pour apprivoiser» .....	130
Prestation du mentorat émotionnel .....	133
Principes clés du mentorat émotionnel .....	135
Accroître la capacité d'un enfant à tolérer l'ambiguïté.....	136
La résolution de problèmes ou l'échafaudage mental .....	140
Résumé.....	141
11. Aidez votre enfant à penser avec plus de précision .....	143
Accroître la résilience en aidant les enfants à faire face à l'adversité.....	145
De petits «éclats de pensée» répétés au fil du temps .....	147
Aider les enfants à utiliser leur imagination .....	148
Situation, comportement, effets .....	158
Résumé.....	159
12. Mise en œuvre .....	161
Votre plan «c'est ce que nous faisons, maintenant» .....	162
Résumé.....	178

Conclusion .....	179
C'est votre enfant, et non celui de quelqu'un d'autre ....	183
Bibliographie.....	189
Notes .....	191
Index.....	197
Remerciements .....	207