Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les enfants et l'anxiété

Dans une certaine mesure, nous sommes tous victimes de l'anxiété lorsque nous faisons face à des situations difficiles ou effrayantes. Cela s'applique aussi aux enfants, et nul besoin de s'en faire s'ils éprouvent un peu d'anxiété avant une nouvelle expérience ou un test d'habiletés.



Cependant, l'anxiété des enfants peut parfois prendre des proportions démesurées et provoquer des fantasmes ou des rêves angoissants et plutôt irrationnels. Il peut s'agir de la peur des monstres sous leur lit, d'une nervosité extrême causée par la séparation, de nouvelles situations ou de différentes aversions, qu'il s'agisse d'araignées ou de chiens.

Des conseils pratiques

L'anxiété se définit comme une réaction de peur ou d'inquiétude exagérée. Si l'anxiété semble nuire à la capacité de votre enfant d'apprécier la vie ou à son épanouissement, il est temps de demander de l'aide.

Essayez de ne pas devenir trop anxieux vous-mêmes. Les conseils du médecin de votre enfant et quelques simples stratégies vous permettront de gérer votre anxiété. Voici des renseignements qui pourraient vous aider :

Les formes typiques d'anxiété

De la naissance à l'âge de 3 ans – les sons aigus, les animaux ou les gens inhabituels, les très gros objets et l'absence de la famille.

De 3 à 7 ans – les peurs imaginaires telles que les fantômes, les monstres, les bruits effrayants ou la peur d'être seul dans le noir. Les catastrophes naturelles, telles que les orages, les inondations et les tremblements de terre. Les nouvelles expériences, y compris l'école.

À compter de l'âge de 7 ans – les peurs plus réalistes telles que les accidents d'automobile, la mort, la maladie, les problèmes scolaires et sociaux, la guerre et les catastrophes naturelles.

Les symptômes d'anxiété

Si l'un de ces symptômes persiste ou s'aggrave chez votre enfant, vous devriez consulter un médecin :

- une inquiétude chronique particulière à des situations, des gens, de bruits ou des objets précis
- un repli sur soi
- de la tristesse ou des pleurs fréquents
- une irritabilité ou des manifestations de colère inhabituelles
- de la difficulté à dormir ou de l'insomnie
- des maux de tête ou d'estomac ou des douleurs à la poitrine
- des tremblements, des étourdissements, une accélération du rythme cardiaque et une respiration haletante
- de la transpiration et des rougeurs à la figure et au cou
- une réduction de son aptitude à fonctionner dans la vie quotidienne

Comment aider votre enfant à se détendre

- Encouragez votre enfant à parler de ses sentiments et insistez sur le fait qu'il n'est pas à blâmer
- Rassurez votre enfant en lui expliquant que les symptômes physiques tels que les maux d'estomac sont causés par le stress et non par une maladie grave
- Évitez les pressions et, lorsque son niveau d'anxiété est élevé, procurez à votre enfant des moments calmes
- Avant l'heure d'aller au lit, adoptez une routine qui encourage de bonnes habitudes de sommeil; donnez-lui une tasse de lait chaud ou faites jouer une musique relaxante ou les bruits de la nature afin de l'aider à se détendre
- Évitez les sources stimulantes de caféine telles que les colas, le café ou le chocolat
- Encouragez-le à faire de l'exercice, le meilleur antidote au stress
- Veillez à ce qu'il ait un régime alimentaire nutritif et équilibré

Certaines craintes font partie du cycle normal de développement de l'enfant et ne devraient pas susciter des inquiétudes sérieuses. Cependant, une anxiété réelle et constante pourrait devenir débilitante et entraîner d'autres problèmes de santé. En surveillant l'apparition de certains des symptômes énumérés précédemment, vous apprendrez à mieux comprendre s'il s'agit d'une peur temporaire ou d'une crise d'anxiété qui exige une attention médicale.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.