



Aider l'enfant ou l'adolescent anxieux à trouver le repos

Par Dre Deborah MacNamara (20 mai 2016)
Traduit par Nathalie Malo

À titre de parents, il est difficile de se sentir impuissant lorsque nous désirons effectuer un changement dans la vie d'un enfant qui souffre ou qui est anxieux. En outre, il arrive fréquemment que les parents demandent à leurs enfants : « Dis-moi ce qui ne va pas ? » ou « Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? », pour éventuellement de se heurter à des visages vides d'expression ou à entendre des explications qui défient toute compréhension. Il importe de noter qu'au moment où l'anxiété d'un enfant grandit, il en va de même pour celle des parents. De fait, plus un enfant est inquiet, et plus un parent peut douter de son aptitude à l'aider à ce qu'il se sente en sécurité.

Les parents se tournent quelquefois vers des professionnels pour atténuer l'anxiété de leur enfant ou pour l'apaiser. Or, une des sources essentielles de repos de l'enfant est généralement négligée, soit un attachement qui est solide et bienveillant avec un adulte qui en a la responsabilité. De plus, il ne faut pas oublier que la problématique principale de l'anxiété réside dans le fait qu'elle peut empêcher un parent de reconnaître qu'il peut toujours être la réponse aux besoins de son enfant.

L'anxiété est considérée comme étant l'un des problèmes de santé les plus sérieux qui touchent les enfants et les adolescents du monde entier. Malgré sa prévalence, la source de l'anxiété est rarement discutée au-delà de la génétique, des neurotransmetteurs, des symptômes comportementaux, du trouble anxieux ou des schémas cognitifs dysfonctionnels. Par ailleurs, un des enjeux revient au fait qu'il est difficile d'identifier l'origine de l'anxiété puisqu'elle semble énigmatique, passagère et imprécise. Qu'est-ce que l'anxiété et d'où vient-elle ? Pourquoi survient-elle à l'improviste ? Pourquoi dure-t-elle plus ou moins longtemps ? Pourquoi se manifeste-t-elle plus facilement chez certains enfants que d'autres ? Afin de répondre à ces questions, nous devons tout d'abord nous pencher sur la nature de l'anxiété.

Qu'est-ce que l'anxiété ?

La notion de « l'anxiété » est associée aux symptômes qui l'accompagnent, notamment la nervosité, l'agitation, les maux de ventre, les comportements d'agrippement, les sentiments d'appréhension, les problèmes de concentration, les pensées récurrentes ou l'hyperactivité. Un jeune enfant m'a déjà dit : « J'ai l'impression que mon ventre est en train de faire du beurre en ce moment ! ». Il convient de spécifier que cette sensation de « *barattage* » est le résultat de l'activation du système d'alarme corporel. Dans cette perspective, il importe d'évoquer que le cerveau humain constitue un système d'alarme sophistiqué qui est particulièrement en mesure de percevoir les menaces qui sont présentes dans l'environnement. Plus précisément, il filtre les stimuli et il détecte les dangers potentiels, en émettant un signal d'avertissement rapide au moyen d'un sentiment d'alarme accru, s'il perçoit un danger imminent. Toutefois, il se peut qu'il existe quelquefois des fausses alertes, ou que le danger soit imminent ou persistant. En de tel cas, le système nerveux autonome demeurera en état d'alerte.

Par conséquent, la question qui se pose est la suivante : « À quel type de menaces le cerveau demeure-t-il vigilant ? » En réalité, alors que nous considérons

généralement les dangers liés à notre bien-être physique, nous passons continuellement à côté de la détresse lorsqu'elle concerne notre bien-être émotionnel. Pourtant, la science développementale a clairement établi que les êtres humains sont des créatures d'attachement; à vrai dire, l'attachement constitue l'un de nos besoins prééminents et de nos convoitises les plus significatives. À ce titre, l'expérience de la *séparation* de la personne et de l'objet auxquels nous sommes attachés se révèle sans doute être la plus provocante et la plus marquante de toutes les expériences humaines (1). Dans cet ordre d'idées, Gordon Neufeld énonce que l'alarme de séparation se trouve le plus fréquemment à la base de l'anxiété et qu'elle dispose du pouvoir de troubler l'enfant ainsi que de détourner ses systèmes d'attention.

Il est possible d'avoir une compréhension adéquate de *l'alarme de séparation*, et ce, uniquement dans la mesure où nous détenons une bonne connaissance du processus d'attachement. À vrai dire, il existe de nombreuses manières de s'attacher aux personnes et aux choses qui nous entourent. Cela peut notamment se faire au moyen des sens (le toucher, le goût, l'odorat, la vue et l'ouïe), en imitant quelqu'un, en éprouvant un sentiment d'appartenance ou de loyauté, en souhaitant avoir une certaine importance, en étant amoureux, ou en partageant ses secrets. Il convient de distinguer que la séparation survient au moment où il y a la présence d'une menace au fait de ne pas être avec, de ne pas être similaire à, de ne pas être aimé et reconnu, de même qu'au sentiment d'appartenance et d'importance. Par ailleurs, la séparation peut être réelle ou imaginaire, et elle est influencée par le développement. De la sorte, il est ardu de dissuader un enfant de trois ans de ne pas avoir peur des monstres qui se trouvent sous son lit ou de faire comprendre à un adolescent que sa perception est erronée quand il a l'impression que tout le monde le regarde constamment. Il importe de mentionner qu'il est possible que les enfants, de ces groupes d'âge, peuvent expérimenter l'alarme de séparation, et ce, au moment où ils acquièrent leur propre identité et où ils gagnent en maturité.

Les sources de séparation sont nombreuses et elles dépendent de la perception de l'enfant. Par exemple, certaines séparations peuvent être tristes, soit lorsque les dents de l'enfant tombent ou qu'il se sent contrarié à l'heure du coucher (cette période représente la séparation la plus significative de la journée puisqu'il n'est plus en état de conscience). Il importe d'énoncer d'autres exemples courants de séparations rencontrées par l'enfant, soit la naissance d'un membre de la fratrie, un déménagement, le départ pour un camp de vacances ou pour l'école, le moment où les parents quittent la maison pour se rendre au travail, la transition entre deux foyers respectifs ou la prise de conscience que de mauvaises expériences peuvent advenir aux personnes auxquelles il est attaché. Par ailleurs, il existe plusieurs sources cachées de séparation, dont le fait de se sentir responsable des sentiments ou des actions de ses parents. Dans cette perspective, un enfant peut se sentir éloigné de ses adultes s'il a l'impression d'être trop difficile à gérer ou de ne pas être à la hauteur de leurs attentes. Cependant, s'il s'oriente vers ses pairs, il éprouvera un sentiment de séparation à l'égard de ses parents. Dans l'ensemble, le sentiment d'alarme de l'enfant peut se manifester intensément quand il n'a pas l'impression que ses parents sont en mesure de le protéger ou de faire en sorte qu'il soit en proie à de mauvaises circonstances.

Il incombe aux parents de donner un sens à l'alarme de l'enfant, et ce, en tenant compte du stade de développement de celui-ci, de la nature de la séparation qu'il

subit et au moyen de la relation qu'ils entretiennent avec lui. Néanmoins, les efforts déployés pour discuter avec l'enfant afin de le conduire au bien-être seront éphémères, car l'alarme provient de l'activation des régions émotionnelles du cerveau. Par conséquent, ce n'est pas la logique qui détient les clés pour résoudre un problème d'alarme, mais plutôt la compréhension du fonctionnement du système émotionnel.

Pourquoi la peur est-elle importante ?

La peur est l'émotion humaine qui est la plus ancienne, et elle est censée fluctuer en fonction des éléments qui se trouvent dans notre environnement et qui l'activent. Plus précisément, elle est supposée d'inciter les êtres humains à la prudence lorsque cela est nécessaire, et de donner lieu à un comportement qui s'avère consciencieux, inquiet et prudent. Malheureusement, les parents utilisent régulièrement des mesures disciplinaires qui visent à alarmer l'enfant, telles que des cris, des menaces ou des punitions, et qui cherchent à lui faire peur pour qu'il se conforme aux règles établies. Il convient de rappeler que l'usage excessif de techniques disciplinaires fondées sur la peur peut contribuer à l'anxiété de l'enfant ou en être la source. De fait, le système d'alarme fonctionne mieux quand il n'est pas provoqué ou sollicité de façon excessive.

Il arrive parfois que certaines instances qui effraient un enfant ou un adolescent ne puissent être changées (la mort d'un animal de compagnie, le déménagement d'un ami ou le divorce des parents). Et quelquefois, ce sont les larmes qui deviennent la réponse à l'alarme et qui apportent la résilience requise pour contrer les adversités qui font partie intégrante de la vie. En revanche, il est possible que ce qui soit nécessaire pour affronter l'alarme soit le courage. Or, la combinaison des sentiments de peur et de désir fait émerger le courage et elle pousse à l'action. De fait, un enfant peut avoir peur de passer un examen, mais c'est son désir d'obtenir une bonne note qui lui confère le courage d'essayer. Dans un même ordre d'idées, alors qu'un adolescent peut craindre de participer à la pièce de théâtre de l'école, c'est son désir de vivre cette expérience qui le propulse vers l'avant. Il importe de souligner que la peur n'est pas un problème dont il faut se débarrasser, mais qu'elle se veut plutôt un moyen de nous faire avancer vers la prudence, les larmes ou le courage. En réalité, c'est l'absence de peur qui pose un problème plus significatif pour les enfants ou les adolescents, et ce, étant donné que cette émotion ne peut plus remplir le rôle qui lui a été confié, à savoir celui d'assurer leur sécurité.

Pourquoi la peur prend-elle le dessus et crée-t-elle de l'anxiété ?

Bien que la peur soit une émotion fondamentale qui doit être ressentie de manière vulnérable, il arrive malheureusement que cela ne soit pas possible. À vrai dire, il peut arriver que l'aspect qui alarme un enfant soit trop substantiel pour être nommé, trop bouleversant pour être abordé ou considéré, et que son cerveau se mette à engourdir ces sentiments afin de s'en protéger. En d'autres termes, le cerveau est conçu pour libérer des substances chimiques pour endormir la sensation de peur quand la vie semble particulièrement terrifiante. D'ailleurs, si un enfant est anxieux, cela ne signifie pas que son système émotionnel ne fonctionne pas adéquatement, mais plutôt que celui-ci travaille exactement comme il le devrait. Si nous prenons l'exemple de la série de films *Harry Potter* de J.K. Rowling, nous observons que les enfants refusent d'appeler le méchant « Voldemort » par son nom. En effet, ils le désignent par : « celui qui ne peut être nommé » parce que de dire son vrai nom suscite une vulnérabilité excessive de par le fait qu'il peut être ramené à la

conscience, et qu'il est associé à des pensées de mort et de destruction. En se référant à lui d'une façon qui est vague, les enfants sont protégés de la plus grande détresse émotionnelle, et ils peuvent ainsi continuer à fonctionner quotidiennement en dépit de leur niveau d'alarme qui est accru.

Il convient de noter que l'anxiété apparaît quand le système émotionnel de l'enfant se défend à la vue des choses qui lui susciteraient une peur excessive. Ainsi, s'il ne la voit pas ou s'il ne la ressent pas, il est donc plus en sécurité. À vrai dire, l'anxiété peut être considérée telle le fait **d'être alarmé « sans être vu », puisque de voir causerait trop de souffrances**. Pour cette raison, les défenses fournissent un voile pour protéger l'enfant de l'alarme. Ce faisant, l'enfant ne sera plus en mesure de trouver son courage ou de pleurer en réponse à la menace, car celle-ci aura disparu de la vue de tous. Cela explique la raison pour laquelle nos enfants nous disent qu'ils ont peur, mais qu'ils ne savent pas pourquoi.

Quelles sont les stratégies qui permettent de réduire l'anxiété ?

Celles qui visent à atténuer l'anxiété n'ont rien à voir avec la raison, le fait de parler à l'enfant de ses peurs ou de lui dire de se calmer. Elles s'attaquent plutôt à la racine du problème (l'alarme de séparation), et elles redonnent aux parents la responsabilité de conduire l'enfant au repos.

1. Diminuer la séparation

Il importe de mentionner que le niveau d'anxiété peut s'intensifier lorsque l'enfant doit se séparer de son parent, notamment pour se rendre à l'école, à la garderie ou à l'heure du coucher. Toutefois, un parent peut minimiser la séparation physique avec son enfant en le gardant proche de lui au cours de ces moments. Plus particulièrement, il peut prendre des nouvelles de l'enfant à l'heure du dîner ou lui apporter son repas, écouter son séjour à la garderie ou lui remettre des petits messages avant son départ, qu'il pourra lire durant la journée. Au cours de la nuit, le parent peut procurer un sentiment de contact et de proximité à l'enfant en demeurant avec lui jusqu'à ce qu'il s'endorme, en jetant un coup d'œil sur lui régulièrement ou en dormant à ses côtés. Par ailleurs, une autre façon de diminuer la séparation physique est d'arrêter provisoirement toutes les activités d'attachement qui ne sont pas essentielles, telles que les invitations chez les ami(e)s, ou les activités organisées. Cependant, il convient de se rappeler que les sports et les mouvements physiques constituent d'excellents moyens pour diminuer le niveau d'alarme.

Les adultes peuvent également atténuer la séparation émotionnelle en s'abstenant de recourir à des mesures disciplinaires qui isolent ou excluent l'enfant des personnes ou des objets auxquels il est attaché. Pour cette raison, un parent devra diriger les questions de discipline en veillant à ce que la relation demeure intacte, et ce, tout en assumant également la responsabilité des difficultés qui surgissent. En outre, si un enfant est entouré de personnes dans sa vie qui provoquent une séparation, soit en le rejetant ou en lui faisant sentir qu'il n'est pas aimé, un parent aura donc intérêt à restreindre le contact au besoin, et à protéger l'enfant contre d'éventuelles interactions blessantes. Ainsi, lorsqu'un enfant est anxieux, un parent doit lui indiquer systématiquement où se trouvera le prochain point de connexion, qui s'occupera de lui, et le guider en toute quiétude. Par conséquent, si la séparation se révèle être le véritable problème, alors ce seront les relations avec des adultes bienveillants qui en seront le remède.

2. Offrir un sentiment de repos et de sécurité

Il convient de souligner que les adultes peuvent procurer un sentiment de sécurité et de repos à un enfant qui est particulièrement anxieux en solidifiant leur relation existante. En effet, l'expression de la joie, du plaisir et de la chaleur d'un adulte permettra à l'enfant à se sentir comblé. À vrai dire, l'adulte peut s'introduire comme étant la réponse au réconfort, en aidant l'enfant quand il se sent désemparé et en lui inspirant un sentiment de confiance et de dépendance. En outre, l'adulte peut prendre en charge les situations qui concernent l'enfant, notamment en déterminant où il ira et ce qu'il fera, ainsi qu'en prenant l'initiative de résoudre ses problèmes, si nécessaire. Il importe de spécifier qu'un enfant a besoin de savoir que ses parents sont en mesure de s'occuper de lui, si bien qu'il est préférable de s'abstenir de poser trop de questions qui pourraient laisser sous-entendre le contraire. Par ailleurs, si un parent demande sans cesse à un enfant ce qui ne va pas ou ce qu'il peut faire pour l'aider, cela ne contribue guère à lui inspirer confiance quant aux capacités de prise en charge de l'adulte.

3. Accepter l'alarme

Au moment où un enfant est anxieux, il peut exhiber un certain nombre de symptômes qui peuvent sembler alarmants et déconcertants. Conséquemment, les adultes doivent lui faire comprendre qu'ils ne sont pas alarmés par l'apparition de ces symptômes. De plus, ils doivent s'assurer de ne pas lutter contre l'émergence de ces derniers. En fait, plutôt que de tenter de convaincre l'enfant de se débarrasser de ses peurs ou de prétendre que celles-ci sont irrationnelles, un parent peut prendre les devants et ainsi, démontrer qu'il sait comment s'occuper de l'enfant et des circonstances qui l'entourent. Entre autres, si un enfant n'arrive pas à dormir, un parent peut lui spécifier qu'il ne doit pas se préoccuper de cette situation. Et si un enfant s'inquiète du lendemain, un parent peut lui dire qu'il l'accompagnera dans son cheminement. Il importe de préciser qu'un parent peut normaliser la détresse d'un enfant par le biais de paroles rassurantes telles que : « Dis-moi, est-ce que tu connais un enfant qui n'a pas peur des monstres la nuit ? »

Il est intéressant de constater que si un parent fait de la place à l'anxiété et qu'il est capable de l'anticiper, alors l'alarme sera mieux gérée et subséquemment, diminuée. Par exemple, si un enfant a peur de sortir de la maison, le parent peut lui faire part de son désir de lui prendre la main et de rester à ses côtés. De la sorte, quand un parent ne se sent pas alarmé par l'anxiété de son enfant, cela permet de réduire ou tout au moins de maîtriser plus facilement les symptômes propres à l'anxiété. Malheureusement, il arrive souvent que de nombreux enfants anxieux soient tenus de se sentir responsables de leurs symptômes, au lieu d'être réconfortés par les adultes sur le fait qu'il est naturel de se sentir inconfortable ou apeuré.

4. Trouver des alternatives qui sont adaptées à l'alarme

Les parents doivent tenter de limiter les circonstances ou les choses qui, dans l'existence de l'enfant, génèrent un trop grand nombre d'alarmes de séparation, et introduire des substituts qui lui permettront de composer avec celles-ci. Or, l'exercice physique contribue à libérer les substances chimiques afférentes à l'alarme qui sont stimulées au niveau corporel, de même qu'à activer le système nerveux parasympathique, qui est associé au repos. Par ailleurs, le fait de se bercer, de regarder des flammes osciller ou d'observer des poissons dans des aquariums peut également

être apaisant en raison des mouvements répétitifs impliqués. Il convient de mentionner que le toucher humain ou masser un enfant peut aussi déclencher les substances chimiques qui soulagent la douleur corporelle, et ce, au moyen de l'ocytocine et des récepteurs opiacés. En outre, il est possible de calmer l'anxiété en mâchant de la gomme, en marchant à l'extérieur ou en étant en contact avec des animaux de compagnie. Toutefois, le jeu correspond à l'un des meilleurs moyens pour extérioriser les émotions d'un enfant. Par conséquent, il serait avantageux de lui concéder plusieurs opportunités de jouer, que ce soit seul ou en compagnie de ses parents.

5. Aidez-le à trouver ses larmes

Les larmes constituent un formidable exutoire à l'alarme et les parents ne doivent donc pas avoir peur de laisser leur enfant pleurer si cela s'avère nécessaire. En effet, bien que les petites choses peuvent se transformer en des contrariétés importantes, il est fort probable que les sentiments d'alarme aient trouvé une porte par laquelle ils peuvent être libérés. Ainsi, il est moins vulnérable et plus facile de pleurer pour les petites déceptions de la vie que d'avoir à nommer les grandes choses qui causent trop de douleur.

Dans certains cas, les enfants sont excessivement dépassés par leur alarme et ils risquent d'exprimer leur frustration plutôt que de verser des larmes. Or, si un parent peut accorder à la frustration l'opportunité de s'exprimer en toute sécurité, il est fort probable qu'il sera en mesure d'atteindre les sentiments les plus tendres qui se dissimulent derrière. Il convient de préciser qu'il faut de la patience et du temps pour transformer la frustration d'un enfant en larmes. Néanmoins, si vous y parvenez, l'enfant peut se reposer de l'alarme, que ce soit temporairement ou de façon plus permanente. Par ailleurs, il peut arriver parfois que le parent doit aider son enfant à trouver ses mots pour exprimer ce qui le frustre, et ce, afin de l'aider à accéder à ses larmes.

6. Cultiver le courage

Lorsqu'un enfant est capable d'avoir des sentiments et des pensées mitigés (cela se produit habituellement quand les enfants sont âgés entre 5 et 7 ans, ou plus tard, dans le cas des enfants qui sont hypersensibles), il est alors en mesure de faire preuve de courage pour gérer son sentiment d'alarme. Or, le parent peut l'aider en l'amenant à réfléchir à ses désirs, et ce, pour affronter les situations qui sont alarmantes, telles que de lire devant la classe ou de se rendre à l'école quotidiennement. En effet, quand un parent aide un enfant à trouver simultanément son anticipation et son appréhension, il aura donc cultivé le courage en tant que puissant antidote à ses peurs. Il convient de rappeler qu'il importe de laisser à l'enfant la possibilité d'éprouver de l'appréhension, et non pas de lui demander de penser positivement ou de le dissuader d'avoir peur.

Somme toute, un enfant anxieux est un enfant qui est alarmé. Conséquemment, il ne faut jamais lui faire sentir qu'il est responsable de sa propre sécurité ou qu'il doit lutter seul contre son sentiment d'alarme. À vrai dire, les parents représentent les meilleurs analgésiques qui soient, et ce processus est initié par une invitation généreuse au contact et à la proximité avec l'enfant.

Références:

(1) Les informations contenues dans cet article sont tirées du cours : « Comprendre l'anxiété » du Dr Gordon Neufeld, qui se trouve en ligne sur le site Web de l'Institut Neufeld francophone, www.institutneufeld.org. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez également visionner la conférence de Gordon Neufeld sur l'anxiété (du Dalai Lama Centre for Peace and Education) *Making Sense of Anxiety Talk*.

Tous droits réservés Deborah MacNamara, 2016©

Dre Deborah MacNamara, auteure du livre « **Grandir, jouer, s'épanouir** », est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familial. Pour de plus amples informations veuillez visiter :

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org.