



Vous voulez plus de renseignements ou du soutien?
Appelez-nous!
506-862-3783

Soins personnels

Renseignez-vous davantage au sujet de l'anxiété et obtenez des idées et des stratégies d'adaptation pour toute la famille :

www.anxietybc.com/

Faire face à l'ANXIÉTÉ

Mars 2016

Numéro 7

Bon nombre d'enfants atteints de TSAF ont des problèmes d'anxiété. Comme personnes soignantes, nous aimerions protéger nos enfants contre les problèmes d'anxiété, mais si nous les aidons plutôt à faire face à l'anxiété, ils pourront apprendre des habiletés fondamentales qui les guideront toute leur vie.

Routine et constance

- Beaucoup d'enfants atteints de TSAF ne comprennent pas entièrement le concept du temps. Aidez votre enfant à comprendre le concept d'une manière plus concrète à l'aide d'une routine. Une routine aide à créer un environnement prévisible et peut ainsi contribuer à réduire l'anxiété.
- Utilisez des calendriers, des listes et d'autre matériel visuel à titre de rappels. N'oubliez pas que la mémoire peut varier; même si votre enfant se souvient de la routine la plupart des jours, il peut quand même parfois avoir besoin d'indices.
- S'il y a lieu, montrez à votre enfant un changement apporté à la routine sur le calendrier et discutez-en avec lui pour l'aider à se préparer au changement.

Apprendre à reconnaître les sentiments

- De nombreux enfants atteints de TSAF ont beaucoup de difficulté à expliquer ce qu'ils ressentent. Utilisez du matériel visuel pour aider votre enfant à comprendre différentes émotions et à les reconnaître lorsqu'elles se présentent. Voici un exemple : « Tu sembles être frustré. Veux-tu faire une pause et reprendre la tâche après? »
- Beaucoup d'écoles utilisent des programmes pour enseigner aux enfants les émotions (p. ex. *The Zones of Regulation* et *Alert Program*). Demandez à l'enseignant de votre enfant s'il utilise un tel programme et s'il peut vous donner du matériel à utiliser à la maison.

Se calmer

- Envisagez une approche sensorielle pour aider votre enfant à se calmer et à se sentir bien sur le plan sensoriel :
 - Des objets à manipuler aident les enfants à bouger. Il peut s'agir d'un petit jouet, de matériel à colorier ou à dessiner, de blocs Lego ou de nombreuses autres options.
 - Encouragez votre enfant à faire de l'exercice pour apaiser son anxiété. Encouragez-le à lancer un ballon dans un panier de basket, à faire une promenade à pied ou à courir pour se calmer. S'il ne peut pas se déplacer, demandez-lui de s'étirer, de jouer à la corde à sauter ou de courir sur place.
 - Mettez à la disposition de votre enfant une odeur qu'il aime beaucoup et qu'il peut sentir pour se calmer dans des moments d'anxiété (p. ex. huile essentielle, objet parfumé).
 - Tenez compte de la manière dont l'environnement peut être accablant pour votre enfant sur le plan sensoriel. Permettez à votre enfant de faire une pause à un endroit calme et paisible.
- Créez un plan en prévision des moments où votre enfant se sent accablé. Créez le plan ensemble à un moment où vous êtes calmes tous les deux.
 - Faites un plan concret (p. ex. aller s'asseoir sur la chaise confortable dans la chambre) et utilisez du matériel visuel pour donner des options particulières (p. ex. jouer avec des blocs Lego ou utiliser le iPod). Vous voudrez peut-être aussi utiliser une minuterie visuelle pour donner à votre enfant une « pause de dix minutes ».
 - N'oubliez pas : Il ne s'agit pas d'une *punition* ici, mais d'une pause.

Juste pour s'amuser!

Qu'est-ce qui est jaune et tout petit et qui fait crac, crac, crac?

Un poussin qui mange des chips!

Que font les abeilles une fois mariées?

Elles partent en lune de miel!

Qu'est-ce qui est petit, carré et vert?

Un petit carré vert!

Des mots apaisants

Vous jouez un rôle important pour ce qui est d'aider votre enfant à se sentir calme et en sécurité! Voici des phrases que vous pouvez essayer :

« Tu es aimé et en sécurité. »

Une telle phrase peut confirmer à un enfant qu'il va bien et qu'il ira bien. Elle peut aider à le calmer. Il est aussi nécessaire de la lui répéter.

« Puis-je te prendre dans mes bras ou te tenir la main? »

Faites un câlin à votre enfant ou tenez-lui la main. Vous pouvez aider votre enfant à se détendre et à se sentir en sécurité par le contact physique.

Autres idées :

<https://edmontonfetalalcoholnetwork.org/2016/12/22/49-phrases-to-calm-an-anxious-child/>