

Le saviez-vous ?

EST-CE QUE VOTRE ENFANT VIT DE L'ANXIÉTÉ

Face à un danger, le corps vit un stress. S'enclenchent alors une myriade de réactions physiques qui lui permettent de réagir. Combattre ou fuir? Il consacre alors toute son énergie à répondre à l'urgence. **Il est normal de vivre du stress et des peurs. Cela est même souhaitable lorsque le corps doit être alerte et prêt à réagir.**



Toutefois, l'anxiété ou le stress peuvent se révéler problématiques. Cela se produit souvent lorsque les symptômes restent présents en permanence, même en l'absence de danger, et nuisent aux activités quotidiennes. L'anxiété peut se manifester non seulement par des émotions, un comportement ou des pensées, mais aussi physiologiquement.

Peur : La perception d'une situation de stress met le corps en alerte. Il s'agit d'une réaction normale. *C'est la première journée d'école aujourd'hui. J'ai peur parce que je ne connais personne.*

Anxiété : Le risque d'un danger qu'on appréhende fait naître des émotions. *J'ai un exposé oral à faire demain et j'ai peur d'échouer, de faire rire de moi.*

Anxiété problématique : On a de la difficulté à bien fonctionner en raison de réactions constantes ou en progression, sans risque apparent. *Je pense déjà à mes examens qui s'en viennent. Je ne serai pas prêt(e). Mes parents vont être fâchés si j'ai un échec. J'y pense matin et soir. Je ne pourrai pas me trouver du travail plus tard...*

Ce qui se passe :

- Augmentation du rythme cardiaque
- Redirection de la circulation sanguine : pâleur, frissons, engourdissement
- Accélération de la respiration et de la transpiration
- Contraction des muscles pour réagir : tension, douleur, tremblements
- Concentration de l'énergie pour réagir au danger : ralentissement de la digestion
- Attention portée sur le danger : difficulté à se concentrer

Comment l'anxiété peut se traduire chez l'enfant?

- Pleurs, difficulté à s'exprimer, isolement
- Maux physiques : mal de ventre ou de tête
- Troubles de comportement, opposition, agitation
- Difficulté à se concentrer, à écouter

Les enfants peuvent vivre différents stress :

- Échouer à un examen
- Avoir de mauvaises notes
- Parler devant la classe
- Être rejetés par leurs camarade

JE M'IMPLIQUE!

Comment aider ses enfants? Depuis des millénaires, les peuples autochtones démontrent une incroyable résilience face aux épreuves. Les modèles de bien-être holistiques traditionnels fonctionnent. Prendre soin de soi sur le plan **physique, affectif, mental et spirituel** est une vieille recette éprouvée et gagnante. Nos ancêtres se ressourçaient en territoire. Prendre contact avec la nature et son identité est source de guérison. L'entraide et le partage sont des valeurs importantes au sein des Premiers Peuples. **Des liens solides, toujours très présents en communauté, sont essentiels à la santé mentale. La réputation des savoirs traditionnels n'est plus à faire. Faites-vous confiance en tant que parents et grands-parents. Vous savez ce qu'il faut faire!**

TRUCS

- Accueillir les émotions de l'enfant avec **empathie et bienveillance**. Elles sont réelles à ses yeux, féliciter son courage.
- **Réserver du temps** – parfois dix minutes suffisent – **pour créer des liens** avec votre enfant, l'aider à s'exprimer par le dessin, le jeu, les histoires, l'artisanat.
- **L'imaginaire, le jeu et l'humour** sont d'un grand soutien. (Le déficit de jeu va de pair avec l'augmentation de l'anxiété. Vous pouvez visionner cette vidéo du CEPN : *Expression émotionnelle et le jeu – Session 2* au https://youtu.be/1d4s7DUR_ag.)
- **Aider l'enfant à trouver des moyens** de se rassurer afin qu'il en prenne conscience et puisse les employer pour mieux accepter et gérer ses émotions.
- **Faire de la nature son alliée** : marcher, faire du vélo, pêcher, jouer dehors.
- Créer des liens avec d'autres membres de la communauté, y compris les aînés.
- Participer à des **activités parascolaires**, sociales, sportives, culturelles et communautaires.
- **Retrouver le calme** grâce à la relaxation, à la méditation, à la respiration, à la cohérence cardiaque et à la pensée positive. (Applications gratuites : Petit BamBou, RespiRelax, Respiration pranique.)
- **Bref, être là pour votre enfant!**

ASTUCE

Qu'est-ce ce qui s'est bien passé aujourd'hui?

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce que je m'engage à faire dès demain pour prendre soin de moi?

- Faire de l'exercice
- Méditer
- Bien manger
- Jardiner
- Marcher dans le bois
- Faire de l'artisanat

***CONCOURS À L'INTENTION DES PARENTS D'ÉLÈVES DES COMMUNAUTÉS MEMBRES DU CEPN ***

Courez la chance de gagner un panier-cadeau pour apprivoiser le stress!

Pour participer, décrivez-nous, d'ici le 6 décembre 2021, un truc qui fonctionne bien pour votre enfant dans le formulaire suivant. **PARTICIPE ICI**

Le contenu du panier-cadeau s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans.

RÉFÉRENCES

tonanxietedomptela.org
fondationjasminroy.com

JE M'IMPLIQUE!
cepn-fnec.ca/implication

