

10 STRATÉGIES

pour aider son tout-petit
à mieux gérer son
anxiété



1 Diminuez les sources de stress dans le quotidien de l'enfant.

2 Accueillez les émotions de l'enfant, sans dramatiser et sans le surprotéger: Les émotions négatives sont normales.

3 Récompensez l'enfant pour ses comportements « courageux » et pour ses succès.

4 Apprenez-lui à lâcher prise par rapport aux éléments sur lesquels il n'a pas de pouvoir.

5 Donnez à l'enfant des occasions de surmonter ses craintes en l'exposant graduellement à ce qui lui fait peur et en lui permettant de vivre de petites victoires.

6 Enseignez à l'enfant à se répéter une phrase positive qui l'aidera à surmonter sa crainte : « Je sais que je peux y arriver ».

7 Utilisez l'imaginaire de l'enfant et le jeu pour l'aider à gérer son anxiété.

8 Aidez l'enfant à se changer les idées.

9 Aidez l'enfant à avoir une bonne santé physique et des routines saines.

10 Utilisez l'humour pour aider l'enfant à rire et à éprouver moins de détresse dans les moments d'anxiété.

Tiré du livre **Pleurs, crises et opposition chez les tout-petits ...et si c'était de l'anxiété ?**,
Nancy Doyon et Suzie Chiasson-Renaud, Éditions Midi trente, 2018.