

Comment repérer les signes de stress et d'anxiété chez mon enfant ?

(source AP-HP)

Le confinement en raison de l'épidémie de COVID 19 peut générer des sentiments de colère, de tristesse, d'injustice ou d'inquiétude chez les enfants.

En effet, lorsqu'il vous demande d'aller jouer au parc, d'aller à l'école, d'inviter les copains ou simplement d'aller jouer avec eux dans la rue, vous êtes obligé de lui répondre « non, on ne peut pas ». Les enfants petits ne comprennent pas réellement les raisons de cette privation de liberté. Les plus grands peuvent mieux comprendre mais avoir des difficultés à gérer leur frustration.

Cette situation **peut entraîner ou augmenter des symptômes de stress ou d'anxiété chez votre enfant.**

Voici comment cela peut se manifester :

- **Peur ou refus de rester seul, enfant qui reste "collé" aux parents, qui refuse que les parents s'éloignent**, qui demande souvent à être dans les bras, qui **recherche l'attention**
- **Cauchemars** ou terreurs nocturnes, **difficultés d'endormissement**
- **Modification de l'appétit** (l'enfant **ne mange plus** ou au contraire il **grignote en permanence**)
- Somatisations (**maux de tête, de ventre...**)
- **Régression** (**parle comme un bébé**, réclame de nouveau le biberon, fait **pipi au lit** ou **sur soi** alors qu'il était propre et ne portait plus de couche...)
- Augmentation des **crises de colère**, des « **pleurnicheries** »
- **Irritabilité** (enfant qui **râle tout le temps**, qui **s'énervé sans raison...**)
- Enfant **triste**, qui s'isole, qui **reste dans sa chambre**, qui **ne rit plus**
- Enfant qui **ne s'intéresse plus** à rien

Si ces comportements sont nouveaux chez votre enfant ou qu'ils sont exagérés par rapport à d'habitude, votre enfant manifeste peut-être des signes de stress.

Si vous constatez ces comportements, il est important d'**aider votre enfant à se rassurer**. Pour cela, il est conseillé de :

- **Discuter avec lui** pour savoir ce qui l'inquiète

- Lui proposer de dessiner ce qui le rend triste ou le met en colère

Parce que nous ne sommes pas tous à l'aise pour communiquer avec notre enfant, et parce que dans cette situation il nous est parfois difficile à nous aussi, les adultes, de supporter cette situation, je vous propose de fabriquer des boîtes qui permettront à l'enfant de mieux exprimer ce qu'il ressent sans forcément avoir recours aux parents.

Les boîtes à émotions

Une boîte à colère et/ou à tristesse

Il s'agit de fabriquer une **boîte fermée** (boîte à chaussure, à mouchoirs, petit carton...), **que l'on ne peut pas ouvrir** (scotchée) et **dans laquelle on peut glisser des dessins par une fente**.

Cette **boîte leur appartient** et lorsqu'ils expriment ces émotions (s'énervent, sont de mauvaise humeur, pleurent, tout cela de façon exagérée et anormale par rapport à d'habitude), **on leur propose de dessiner ce qui les met en colère ou les rend tristes**. Une fois le dessin réalisé, **ils peuvent en parler** s'ils le souhaitent **ou simplement le glisser dans la boîte pour "l'évacuer"** de leur tête ou de leur cœur. Ils le mettent dans un endroit repéré, sécurisé, dont ça ne sortira pas, sauf s'ils vont eux-même le chercher.

Cela permet de **ne pas nier ces émotions**, sans "encombrer" la tête des parents: l'enfant peut dire ce qu'il a à dire, on lui permet d'en faire quelque chose, donc il trouve une **"solution" apaisante à son problème**, et les adultes ne se trouvent pas envahis par les émotions de leur enfant.





Une boîte pour « ce qu'on fera plus tard »

Il s'agit de fabriquer **une boîte qui n'a pas besoin d'être fermée**, dans laquelle l'enfant pourra **déposer toutes les envies** qu'il a et **qui ne peuvent pas être satisfaites pour le moment** (sorties, invitations, promenades, etc...).

Cela lui permet de **prendre conscience que** la situation n'est pas définitive. **Nous ne resterons pas confinés pour toujours !** Lorsque la vie reprendra son cours "normal", ces demandes pourront alors être satisfaites. Le but est de **limiter la frustration** de l'enfant et de **matérialiser qu'il s'agit d'attendre** et non de renoncer à tout définitivement. C'est la boîte de "tout ce qu'on ne peut pas faire pour le moment mais que l'on pourra faire plus tard".





Une boîte des petits bonheurs

Il **ne** faut **pas** **négliger** les **petits moments de joie** que vous partagez avec votre enfant, lorsque vous rigolez, que vous jouez ... Cette boîte permettra de se replonger dans ces moments quand ça ne va pas... Ce seront les **bons souvenirs à garder**. Cela peut être aussi simplement des choses de la vie habituelle qui font plaisir.



Ce tutoriel a été réalisé par Julie PETIT, psychologue de l'Education Nationale, en s'appuyant sur les recommandations de l'AP-HP, hôpitaux de Paris (Dr C. Stordeur, Dr A. Hubert, Pr R. Delorme, Pédiopsychiatre et M. Dumas, Ph. D., psychologue).