



« Mon enfant
est anxieux... »

Astuces pour les parents

L'anxiété est une émotion universelle. C'est une émotion qui, bien qu'elle soit normale et saine, repose sur la peur et met en branle un système complexe de réponses cognitives, affectives, physiologiques et comportementales. Voici quatre stratégies pour aider votre enfant à mieux gérer son anxiété via la relation que vous entretenez avec lui :

1. Soyez toujours à l'écoute de votre enfant, invitez-le à s'exprimer
2. Adoptez une attitude calme, réconfortante et rassurante
3. Soulignez ses succès
4. Apprenez à gérer votre anxiété

Les mêmes stratégies s'appliquent si votre enfant a un trouble d'apprentissage. Il faut toutefois insister sur la stratégie où on souligne ses succès pour regonfler son estime.