

L'opposition chez l'enfant anxieux



Quelques rappels sur l'anxiété - Les causes possibles d'anxiété chez l'enfant

- L'intimidation
- Les conflits entre parents et les séparations
- La violence dans la fratrie
- La négligence parentale et un attachement parent-enfant insécuré
- Nouvelle année scolaire
- Changement d'école
- Déménagement
- Séjour dans un autre pays
- Maladie d'un parent
- Élève atteint d'un trouble d'apprentissage
- La réussite scolaire
- Exigences élevées des parents et/ou du milieu scolaire
- Etc.



Est-ce que tous les enfants développeront de graves problèmes d'anxiété au contact de ces stressseurs ?

Non. Pourquoi ?

Certains enfants ont une plus grande vulnérabilité à l'anxiété, en raison de facteurs génétiques et/ou de facteurs de risque qui s'accumulent au cours de leur vie. D'autres enfants vont être confrontés à plusieurs stressseurs, mais en raison de leur personnalité confiante (par exemple) et de nombreux facteurs protecteurs dans leur vie (parents aimants, bon groupe d'amis, etc.), ils ne développeront jamais de problèmes d'anxiété.

Chaque situation est unique !



Réflexion : Quelles sont les sources de stress chez VOS enfants ?

Quel est le lien entre l'anxiété et les comportements d'opposition et de résistance ?

Opposition = réaction de protection



L'enfant anxieux cherche à se **protéger de l'anxiété** et **recherche la sécurité**. Lorsque l'on **confronte cette recherche de sécurité**, on peut s'attendre à observer des comportements d'opposition et de résistance, en particulier lors de situations qui confrontent directement l'enfant à ses sources de stress (ex. refus catégorique d'aller à l'école le jour où il a un examen, alors que l'enfant a un trouble d'apprentissage). La fonction de ses comportements est l'évitement des situations anxiogènes.

L'enfant anxieux ne veut généralement pas se faire remarquer en adoptant des comportements exemplaires à l'école. Ses capacités de gestion émotionnelle sur-sollicitées pour gérer ses émotions, son stress et ses insécurités pendant la journée peuvent expliquer les fortes réactions émotionnelles pour une "banalité" à la maison. Cela inclut les comportements de résistance et d'opposition.

Vase toujours un peu plein

Quelques stratégies d'intervention

Inciter votre enfant à **faire du sport** : les respirations profondes associées aux activités sportives aident à diminuer les manifestations anxieuses

Favoriser **le lien parent-enfant** via des **activités agréables et la proximité physique** : un lien d'attachement sécurisé représente un puissant facteur protecteur pour faire face à des stressseurs

Instaurer une **routine de relaxation à l'arrivée de l'école** pendant laquelle l'enfant fait une activité relaxante/qu'il aime où aucune demande ne lui sera formulée: l'objectif est de diminuer la pression accumulée dans la journée et renouveler son énergie et sa capacité à gérer ses émotions pour la soirée

Confronter l'anxiété graduellement à l'aide de micro-objectifs : amener l'enfant à vivre des succès et l'aider à réaliser qu'il peut affronter ses peurs, petit à petit.



Gérer l'opposition de façon empathique - méthode "coupe-argumentation"

Lorsque l'enfant refuse de faire une activité quelconque ou s'oppose à quelque chose, plutôt que d'argumenter avec l'enfant et/ou de le "convaincre" qu'il/elle est capable ou que vous avez raison, on **valide le vécu de l'enfant**, afin qu'il/elle se sente **compris** (ex. "Je peux imaginer que ...", "Ça doit être difficile en ce moment de ...", "Tu sembles vivre beaucoup d'émotions en ce moment ...", etc.). C'est parfois contre-intuitif, mais en se pratiquant, ça évite de nombreuses crises et luttes de pouvoir parent-enfant.