



# 12 phrases pour aider les enfants anxieux à s'apaiser

**« Je suis là avec toi, tu es en sécurité. Je resterai autant de temps que tu en as besoin. »**

L'anxiété a tendance à faire croire que les choses sont pires qu'elles ne le sont en réalité.

**« Il est gros comment ton souci ? »**

On peut passer par l'imagination : Comment ça fait dans ton corps ? Où est-ce que ça se passe ? Si c'était une couleur, ce serait quelle couleur ? Si c'était une forme, ce serait quelle forme ?

**« On va dessiner ta peur. »**

Certains enfants n'arrivent pas à mettre des mots sur leurs émotions. Passer par des activités artistiques (dessin, peinture, modelage...) peut aider les enfants les plus jeunes ou les plus anxieux.

**« Qu'est-ce que tu sais d'autre à propos de ce sujet ? Où pourrait-on trouver d'autres informations ? »**

Informations techniques, psychologiques, biologiques...



**« Regarde moi, on va respirer profondément ensemble. Mets une main sur ton coeur et une autre sur ton ventre et sens les mouvements de ta respiration. »**

**« Est-ce que tu penses à quelque chose que je pourrais faire pour que tu te sentes mieux ? Qu'est-ce que je peux faire pour toi ? De quoi as-tu besoin de ma part ? »**

**« Parle-moi de ce qui te rend si anxieux/ inquiet. Dis-moi ce qui te fait peur. »**

Les enfants parleront de leurs émotions, sans interruptions ni jugement. On ne minimise pas les peurs et on ne dit pas « ce n'est rien/ pas grave ».

**« Qu'est-ce que tu as envie de dire à ton anxiété ? Qu'est-ce qu'elle répondrait ? Qu'est-ce qui se passerait ensuite ? »**



**« Changeons la fin. »**

Par exemple : "On va inventer une nouvelle fin à ce que tu te racontes. On essaie de trouver une fin la plus horrible possible, une fin réaliste et une fin à se tordre de rire, OK ?"

**« Quelle stratégie de retour au calme veux-tu utiliser ? »**

Sentir une odeur agréable, colorier, souffler dans les mains qui forment un bol pour le refroidir, se mettre la tête en bas, caresser une peluche, se caresser les lèvres...

**« C'est vrai que cela fait peur ET... »**



Le mot ET servira à introduire une phrase positive d'ouverture vers une solution ou un encouragement : « tu es sécurité avec moi », « tu as déjà fait face à cette peur auparavant », « on a un plan ».

**« Les émotions sont passagères. Elles finissent toujours par passer. »**

On peut comparer les émotions à des vagues qui viennent, montent et redescendent avant de disparaître.