
Table des matières

Remerciements	7
Préface	9
Introduction	13
L'anxiété, qu'est-ce que c'est ?	13
<i>De la normalité à la souffrance</i>	15
<i>Les différentes manifestations de l'anxiété</i>	17
Les enfants anxieux méritent autant d'attention que d'autres enfants en difficulté	18
<i>Comprendre et aider : plan de lecture</i>	19
Êtes-vous prêt à travailler avec votre enfant ?	22

Partie 1 COMPRENDRE

Chapitre 1	
Les troubles anxieux	27
L'angoisse de séparation	28
La phobie spécifique	30
L'anxiété sociale	31
Le trouble obsessionnel compulsif	33
Le trouble panique	36
L'état de stress post-traumatique	38

L'anxiété généralisée	41
Quelques chiffres	42
Chapitre 2	
Les origines de l'anxiété	45
Le petit Hans et le petit Albert	45
Parler de risques plutôt que de causes	49
Facteurs de risque personnels	50
<i>L'hérédité</i>	50
<i>Le tempérament</i>	51
<i>L'appréciation et la maîtrise du danger</i>	53
<i>L'estime de soi</i>	54
Facteurs de risque familiaux et sociaux	55
<i>Les confrontations accidentelles</i>	55
<i>L'imitation</i>	56
<i>Les relations parent-enfant</i>	57
<i>Les événements de vie</i>	59
Quand les risques s'accumulent	60
Chapitre 3	
Le développement et l'évolution de l'anxiété	67
L'évolution normale de l'anxiété	68
Le développement et l'évolution des troubles anxieux	69
Les complications des troubles anxieux	71
<i>Les troubles anxieux sont souvent associés entre eux</i>	72
<i>Les troubles anxieux sont souvent associés</i> <i>à d'autres troubles psychiques</i>	72
<i>Les troubles anxieux sont parfois associés à une condition médicale</i>	73
<i>Les troubles anxieux s'accompagnent de difficultés</i> <i>d'adaptation majeures</i>	73
La peur de la peur	74
La pratique de l'anxiété	75

Partie 2

AIDER

Chapitre 4

L'évaluation de l'enfant	81
Décider d'intervenir	81
Établir la présence d'un trouble anxieux	84
<i>Comportement</i>	84
<i>Qualité de vie</i>	84
<i>Développement</i>	85
<i>Vie de famille</i>	85
Évaluer la nature et l'ampleur des difficultés de l'enfant	86
<i>L'évaluation émotionnelle</i>	86
<i>L'évaluation mentale</i>	90
<i>L'évaluation corporelle</i>	93
<i>L'évaluation comportementale</i>	93
Évaluer la santé générale de l'enfant	98

Chapitre 5

La respiration consciente : aider l'enfant à vivre maintenant	101
L'enracinement dans le moment présent	102
Aider l'enfant à gérer son anxiété corporelle	109
La pleine conscience	111
Une question de pratique	112
Une question de patience et de détermination	115
Les bienfaits de l'enracinement	116
Un exercice d'enracinement corporel	118
S'enraciner sur vos genoux ou dans vos bras	118

Chapitre 6

La distanciation : aider l'enfant à accepter ses émotions et ses pensées	123
Émotions, pensées et stress	124
Aider l'enfant à gérer ses émotions et ses pensées anxieuses	133
La distanciation et l'écoute de soi	138
Court-circuiter les ruminations et les agitations anxieuses	140
Anticiper les situations anxieuses	141

Toucher le présent	142
Un exercice de renouveau	143
Chapitre 7	
Les plans d'action motivés : aider l'enfant à faire face à ce qu'il redoute	147
De la motivation à l'action	147
Les plans d'action motivés : quoi ? quand ? où ? comment ?	149
<i>Joëlle</i>	151
Le plan d'action « Bonne nuit » de Joëlle	151
<i>Kévin</i>	154
Le plan d'action « C'est moi qui parle » de Kévin	154
Vous hésitez peut-être	155
Prenez garde aux évitements parfois subtils de l'enfant	157
Que faire lorsque l'enfant a peur ?	158
<i>Aidez l'enfant à réaliser ce qui se passe maintenant</i>	158
<i>Aidez l'enfant à se distancier de sa peur</i>	159
<i>Donnez des choix à l'enfant</i>	160
<i>Rassurez par votre présence plutôt que par vos paroles</i>	161
<i>Ne permettez pas à votre enfant d'éviter ce qu'il redoute</i>	161
Certains enfants craignent l'échec, d'autres le succès	162
Les progrès de l'enfant lui appartiennent	163
Chapitre 8	
Les traitements médicamenteux et les traitements complémentaires	165
Les traitements médicamenteux	165
<i>Considérations personnelles</i>	166
<i>Considérations cliniques</i>	168
<i>Un aperçu des médicaments contre l'anxiété</i>	169
<i>Parler à l'enfant et travailler étroitement avec son médecin</i>	171
<i>Le message des médicaments</i>	172
Les traitements complémentaires	172
<i>L'exercice physique</i>	173
<i>L'alimentation</i>	174
<i>Les limites des traitements complémentaires</i>	176

Chapitre 9

Quand les parents sont eux-mêmes anxieux	179
Personne ne choisit d'être anxieux	179
Ce que l'enfant apprend d'un parent anxieux	182
Que craignez-vous le plus ?	183
Évitez les extrêmes	185
<i>Surprotection</i>	186
<i>Perfectionnisme</i>	188
<i>Surabondance et surcharge</i>	189
Prenez soin de vous	191
Mieux vaut pratiquer qu'hésiter	192
Surmonter les obstacles	192
« <i>Je n'ai pas le temps</i> »	193
« <i>Les exercices me rendent anxieux</i> »	193
« <i>Les exercices m'ennuient</i> »	193
« <i>Je manque de discipline</i> »	194
Conclusion	197
Critères diagnostiques des troubles anxieux de l'Organisation mondiale de la santé	199
Pour en savoir plus	207
Index	209