

PLEURS, CRISES ET
OPPOSITION CHEZ
LES TOUT-PETITS

*...et si
c'était de
l'anxiété?*



Pour une éducation
*positive et
bienveillante*

PLEURS, CRISES ET
OPPOSITION CHEZ
LES TOUT-PETITS

*...et si
c'était de
l'anxiété?*

Auteurs : Nancy Doyon et Suzie Chiasson-Renaud
Édition : Éditions Midi trente
Photographie de la couverture : evgenyataman/depositphoto.com
Photographies de l'intérieur : depositphoto.com



Tous droits réservés
© ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca

ISBN (version PDF) : 978-2-924804-25-4
ISBN (version papier) : 978-2-924804-19-3
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 4^e trimestre 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec –
Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC

PLEURS, CRISES ET
OPPOSITION CHEZ
LES TOUT-PETITS

*...et si
c'était de
l'anxiété?*

Pour une éducation
*positive et
bienveillante*




TABLE DES
MATIÈRES

Introduction6

PREMIÈRE PARTIE

Comprendre et reconnaître le stress et l'anxiété chez les tout-petits

Chapitre 1

Le stress et l'anxiété, pas forcément des ennemis.....13

Chapitre 2

Un « détecteur de danger » dans le cerveau.....23

Chapitre 3

Un enfant anxieux, ça ressemble à quoi?37



Chapitre 4

Agir sur l'environnement de l'enfant57

Chapitre 5

Le pouvoir des parents sur l'anxiété des tout-petits81

Chapitre 6

Comment réagir à l'anxiété de l'enfant?111

Chapitre 7

Les interventions à privilégier selon le type d'anxiété125

Chapitre 8

Outils et techniques complémentaires167

Conclusion.....176

Quelques outils de dépistage et de réflexion.....178

Bibliographie185

Remerciements.....189



INTRODUCTION

Ce livre résulte d'une rencontre aussi fructueuse qu'inattendue entre la théorie et la pratique. Dans le cadre de sa maîtrise en psychoéducation, Suzie Chiasson-Renaud voulait rédiger un guide pour soutenir les intervenants dans leur pratique auprès des tout-petits aux prises avec de l'anxiété. Elle ne se doutait pas que ce serait si compliqué de trouver des recherches scientifiques sur le sujet. Oh, pas sur l'anxiété! Ça, il y en a des milliers... Mais sur l'anxiété chez les tout-petits, c'est autre chose... En effet, la plupart des références disponibles sur le sujet s'intéressent davantage aux enfants d'âge scolaire, aux adolescents et aux adultes. Malheureusement, très peu d'outils s'attardent spécifiquement à la petite enfance. Pourtant, le stress et l'anxiété touchent également les tout-petits. Non seulement sont-ils eux aussi affectés par cette « problématique », mais la petite enfance est également une période clé pour travailler en prévention et contribuer à faire diminuer les risques que l'enfant présente plus tard des difficultés liées à l'anxiété.

C'est donc dans le cadre de ses recherches que Suzie a approché Nancy Doyon afin de lui demander de partager avec elle son point de vue et son expérience en lien avec l'anxiété chez les enfants de moins de six ans. Si leurs discussions, qui mêlaient théorie, recherche, expérience et pratique, se sont la plupart du temps déroulées dans un accord parfait, il est aussi arrivé qu'elles soient marquées par les nuances et les divergences. Enchantées par les apprentissages et les constats qui ont découlé de cette mise en commun de leurs forces respectives, Suzie et Nancy ont alors décidé de bâtir un outil destiné aux parents, aux éducateurs et aux intervenants œuvrant auprès des tout-petits.

Voici donc un guide solidement ancré dans la théorie, mais avec un fort penchant pratique et écrit dans un langage simple et accessible. Vous y découvrirez ce qu'est l'anxiété et comment elle se traduit chez les tout-petits. Vous comprendrez également que plusieurs comportements perturbateurs des jeunes enfants ne sont, en fait, que les signaux par lesquels ils expriment leurs malaises émotifs et évacuent les hormones du stress. Mais, surtout, vous y puiserez une foule de stratégies de prévention et d'intervention ciblées et concrètes, abondamment testées sur des humains!

Évidemment, ce livre ne remplace en aucun cas une évaluation approfondie par un professionnel lorsque l'anxiété se montre plus intense et handicapante pour l'enfant et sa famille. Bonne lecture!



PREMIÈRE PARTIE

*Comprendre et
reconnaître le stress
et l'anxiété chez les
tout-petits*

Nous ne vous apprendrons rien en vous disant que tous les enfants peuvent ressentir de la peur ou de l'anxiété de temps à autre. Peur du noir, peur des bruits soudains, anxiété de séparation... Ces peurs et ces anxiétés font partie du développement normal de l'enfant et aucun parent ne s'alarmera outre mesure si son enfant pleure ou semble ressentir de l'inquiétude à certains moments.

Cependant, l'anxiété ne se présente pas toujours de manière limpide — particulièrement chez les tout-petits, qui n'ont pas encore les mots pour s'exprimer clairement, ni la capacité de réfléchir à ce qu'ils vivent. L'anxiété peut alors prendre d'autres formes et se traduire par des comportements d'opposition, des pleurs, des crises, de l'agitation, de la timidité excessive ou d'autres manifestations que nous pourrions avoir le réflexe d'attribuer à un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), à de l'opposition ou à des problèmes de comportement, par exemple.

Si ces analyses peuvent s'avérer tout à fait justes dans certains cas, l'expérience nous montre toutefois que l'explication peut parfois se trouver ailleurs. Il est alors pertinent de se demander si les comportements de l'enfant sont plutôt des signes d'anxiété. En effet, les troubles anxieux étant les troubles psychiatriques les plus communs chez les enfants et les adolescents (de 10 % à 15 %, selon la plupart des études), il va sans dire qu'il est judicieux de s'y attarder. La première partie de ce livre porte donc sur l'anxiété, ses origines et ses manifestations chez les tout-petits.

CHAPITRE 1

Le stress et l'anxiété, pas forcément des ennemis

Depuis quelques années, nous entendons souvent parler des problèmes liés au stress et à l'anxiété chez les jeunes. En outre, plusieurs parents s'inquiètent lorsque leur enfant présente des peurs, de la timidité ou des difficultés à s'adapter à des situations nouvelles. Or, l'anxiété n'est pas nécessairement un mal à éradiquer coûte que coûte ! Au contraire : il est bon de se rappeler que le stress et l'anxiété sont des réactions normales, destinées à nous protéger.

Imaginons, par exemple, qu'un petit enfant soit mis pour la première fois en présence d'un chien. Il serait tout à fait normal qu'il soit stressé ou même anxieux à l'idée de l'approcher. Ce stress l'amènera à se montrer prudent, à demeurer près d'un adulte protecteur, à observer l'animal et à s'approcher tout doucement de lui. Comme les animaux peuvent représenter un réel danger, ces réflexes de vigilance pourraient lui sauver la vie.

Ainsi, à juste dose, le stress et l'anxiété sont **des réactions normales et nécessaires** à notre adaptation et à la survie de notre espèce. L'anxiété agit en quelque sorte comme un système d'alarme, un détecteur de danger qui s'allume pour nous prévenir lorsque nous pensons être confronté à une menace, et ce, dans le but de nous protéger.

En effet, les enfants en bas âge, dans leur désir d'explorer l'environnement et de devenir plus autonomes, sont fréquemment confrontés à des situations inconnues et nouvelles. Ils peuvent aussi, parfois, avoir le sentiment d'être petits et vulnérables dans un monde de géants. Ils expérimentent, font des cascades, se font mal et affrontent diverses difficultés sans avoir tous les outils pour comprendre ce qui se passe ou pour trouver des solutions.

Les très jeunes enfants vivent également de fréquentes frustrations liées à la difficile maîtrise de leurs émotions, à leur imaginaire débordant ou à une compréhension encore limitée du monde qui les entoure et des attentes des adultes. Dur, dur d'être un bébé! Ils se savent donc dépendants de la protection de l'adulte et, bien qu'ils désirent être indépendants, l'insécurité les gagne rapidement lorsque leurs parents s'éloignent.

**TOUS LES ENFANTS
SONT EXPOSÉS
À DIFFÉRENTES
PEURS DITES
NORMALES TOUT
AU LONG DE LEUR
DÉVELOPPEMENT.**



Il est donc
bien grand
le monde!

Au fur et à mesure que l'enfant est exposé à différentes situations nouvelles, il développe sa résilience, sa force de caractère et ses capacités d'adaptation. Il garnit également son coffre à outils pour faire face aux différents défis. L'anxiété chez les tout-petits est donc généralement **adaptative et passagère**. On parle alors d'anxiété normale, qui devrait diminuer au fur et à mesure que l'enfant grandit. Toutefois, lorsque l'anxiété devient chronique, lorsque les peurs empêchent l'enfant de s'amuser et que l'anxiété devient envahissante et paralysante, il faut alors s'en préoccuper davantage et chercher des outils afin d'aider l'enfant à mieux gérer les émotions désagréables.



Quelles différences y a-t-il entre le stress et l'anxiété?



Le stress et l'anxiété présentent plusieurs similitudes et il n'est pas toujours facile de les définir et de les différencier.

De manière générale, **le stress** est décrit comme un état de tension nerveuse, une réaction physique naturelle et normale du cerveau et du corps en lien avec une situation considérée comme dangereuse ou menaçante. Lorsque l'enfant vit une situation nouvelle, inconnue ou imprévue, lorsqu'il vit une difficulté ou un défi ou encore s'il se fait gronder, son « système d'alarme interne » s'allume et le met en alerte. Lorsque la situation stressante prend fin, le système d'alarme s'éteint et le stress ressenti se dissipe. « Je suis stressée d'aller à la garderie ce matin (mon cœur bat plus vite, j'ai mal au ventre), car c'est une nouvelle garderie et je ne connais pas beaucoup ma nouvelle éducatrice. » Le stress s'apparente alors à une relation de cause à effet : quelque chose se produit dans l'environnement et cela génère du stress.

L'anxiété est une vague et parfois intense sensation de danger et de malaise. La personne anticipe de façon négative un événement qui pourrait survenir dans le futur. Cela occasionne des pensées désagréables, souvent irrationnelles et exagérées. « Je sais que les monstres n'existent pas, mais j'ai peur tout de même. J'ai l'impression que quelque

chose se cache sous mon lit! » Souvent, les pensées vont s'enchaîner et le scénario que la personne se crée devient de plus en plus catastrophique : « J'ai reçu quelques gouttes d'eau dans la figure... de l'eau! J'ai peur de l'eau! Je vais me noyer! ». De plus, l'inquiétude est ressentie même si ce qui fait peur n'est pas présent dans la réalité ou ne risque pas d'arriver, car la personne anxieuse « visualise » sa peur à l'aide de son imagination et cela suffit amplement à déclencher son système d'alarme. En somme, c'est en quelque sorte la peur d'avoir peur. Le système d'alarme s'emballe pour des peccadilles ou pour la possibilité que quelque chose survienne.

En terminant, on dit parfois que le stress peut être positif et devenir un « moteur », c'est-à-dire qu'il peut nous pousser à nous dépasser ou à faire preuve d'une saine vigilance dans des situations plus risquées. À l'inverse, l'anxiété est bien souvent paralysante et peut rapidement devenir un « frein » qui nous empêche d'aller de l'avant.

LE PETIT GRIMPEUR

Un enfant qui vient tout juste d'apprendre à marcher grimpe sur un petit tabouret. Alors qu'il s'apprête à sauter par terre, son cœur s'emballe quelque peu et il ressent une montée d'adrénaline. C'est le stress qui fait son apparition! Il l'invite à la prudence, à la vigilance. Le défi lui fait un peu peur, mais il l'excite aussi. Il hésite quelques instants, plie les genoux, se relève, cherche son parent des yeux puis, encouragé par les encouragements de l'adulte, il saute, perd l'équilibre et tombe sur les fesses. S'il est simplement stressé, l'exaltation du défi pourrait alors le pousser à remonter illico sur le tabouret pour sauter de nouveau, encore et encore. Toutefois, l'enfant anxieux pourrait, quant à lui, refuser net de retenter l'expérience de crainte de se faire mal. Il évitera de s'approcher du tabouret. Il évitera peut-être les hauteurs pendant un certain temps.

En somme, l'anxiété est une forte inquiétude qui peut s'avérer paralysante. Elle est liée à l'appréhension et à l'évaluation souvent disproportionnée et irrationnelle d'un risque.

Voici un exemple concret permettant de constater quelques nuances entre le stress et l'anxiété. Imaginons un enfant en bas âge qui côtoie un chien pour la première fois.

ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR

STRESS » Le système d'alarme interne est déclenché par un danger ou un risque réel et relativement rapproché dans le temps.

Exemple : Je ne connais pas ce chien, j'ai un peu peur de l'approcher. Je reste près de mes parents.

ANXIÉTÉ » Anticipation et appréhension d'une situation.

Exemple : Je ne veux pas aller chez tante Julie, car elle a un chien. Je commence à m'inquiéter la veille de ma visite.

ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

STRESS »	Crainte	Fébrilité	Amusement
	Vigilance	Excitation	
	Nervosité	Euphorie	

Exemple : J'observe le chien à distance. Quand vient le temps de m'en approcher, mon cœur bat vite et je tremble un peu. Je veux que mon père m'accompagne, mais je suis également fasciné par l'animal et excité de le toucher. C'est nouveau et c'est amusant.

ANXIÉTÉ »	Inquiétude	Angoisse	Terreur
	Appréhension	Panique	Hypervigilance

Exemple : J'ai du mal à m'endormir la veille de ma visite, car je pense au chien de tante Julie. Je pleure lorsqu'on arrive chez elle. Je ne veux pas entrer. Je suis terrorisé lorsque j'entends le chien aboyer.

STRESS » Au début de l'exposition au stresser, l'enfant reste vigilant, mais le système d'alarme s'éteint une fois le danger parti ou l'enfant rassuré.

Exemple : Le chien occupe beaucoup mes pensées au début de la visite, je le regarde sans arrêt et je pose beaucoup de questions.

Je suis de plus en plus à l'aise avec le chien, je le caresse et je joue avec lui. Je sursaute toutefois s'il aboie ou s'il fait un mouvement brusque. Un peu plus tard, je vais jouer avec mes cousins et j'oublie la présence du chien.

ANXIÉTÉ » Toute l'attention est concentrée sur le stresser, même en son absence. La pensée est souvent irrationnelle.

Exemple : J'ai l'impression que je vais mourir si je m'approche du chien. Je ne pense qu'à ça tout au long de ma visite chez tante Julie. Je suis incapable de m'amuser en présence du chien, et ce, même s'il est attaché loin de moi. Plus ça va, plus ma peur des chiens augmente. Je panique dès que j'en vois un.

COMPORTEMENTS

STRESS » Précaution, recherche d'une présence rassurante, agitation ou passivité.

Exemple : Je ris plus fort que d'habitude, je me tortille sur les genoux de papa, je me mords les doigts, je pousse de petits cris quand le chien s'approche, etc.

ANXIÉTÉ » Réaction disproportionnée, exagérée en regard du danger ou du risque.

Je m'agrippe à mes parents et je refuse de descendre des genoux de mon père tout au long de la visite. Je cache mon visage dans son épaule. Je hurle quand le chien s'approche ou aboie.




Des livres pratiques et des outils d'intervention sympathiques pour
surmonter les difficultés et stimuler le potentiel des petits et des grands.

www.miditrente.ca

.....

PLEURS, CRISES ET OPPOSITION CHEZ LES TOUT-PETITS *...et si c'était de l'anxiété?*

.....




NANCY DOYON est coach familial et éducatrice spécialisée depuis plus de vingt-cinq ans auprès des enfants, des adolescents et de leurs familles. Elle a œuvré au Centre jeunesse de Québec, dans des centres de services sociaux et dans des milieux scolaires. Auteure, conférencière et formatrice internationale, Nancy a développé une approche exclusive en coaching familial et elle a ouvert la toute première école de coaching familial au Canada. Elle est également chroniqueuse famille dans les médias.

Crises de larmes, agitation, comportements d'opposition, timidité excessive... Lorsqu'il vit de l'anxiété, le tout-petit peut l'exprimer de toutes sortes de manières. Or, il n'est pas toujours évident pour les parents ou pour les éducatrices de cerner ce qui se passe réellement et de savoir comment agir pour aider l'enfant à développer sa sécurité affective tout en s'adaptant aux diverses situations du quotidien.

Reprenant les principes de la méthode « gros bon sens » pour une éducation positive et bienveillante, ce guide complet vous permettra non seulement de mieux comprendre l'anxiété, ses origines et ses manifestations dans la petite enfance, mais surtout de vous guider dans vos choix d'intervention et dans la mise en place de stratégies de prévention et d'adaptation efficaces et concrètes qui contribueront à :

- *instaurer un climat sécurisant, tant à la maison qu'en milieu de garde;*
- *aider l'enfant à avoir confiance en son environnement;*
- *le soutenir dans l'expression de ses besoins et de ses émotions;*
- *nourrir son super héros intérieur, c'est-à-dire son courage et sa force;*
- *enrichir son estime personnelle et sa confiance en lui.*



SUZIE CHIASSON-RENAUD est psychoéducatrice diplômée de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Son projet de maîtrise l'a amenée à s'intéresser à l'anxiété chez les enfants de 0 à 5 ans. Également formée comme coach familial, elle a œuvré auprès des familles et dans les CPE. Elle travaille actuellement en milieu scolaire.

