

## 20 phrases pour calmer l'anxiété de son enfant<sup>1</sup>

1. « **Peux-tu dessiner ton anxiété/ta peur ?** » : le dessin est similaire à la verbalisation émotionnelle. Elle diminue l'intensité des émotions tout en déclenchant des émotions agréables. De plus, l'enfant peut « jouer » avec cette image ou même déchirer son dessin pour symboliquement prendre le pouvoir.
2. « **Je t'aime. Tu es en sécurité.** » : l'amour apaise le stress et renforce l'estime de soi. L'évocation de la sécurité idem.
3. « **Qu'est-ce qui peut se passer selon toi ?** » : en posant cette question, l'enfant va raconter. Ceci donnera du sens à ses pensées. Ainsi la confusion induite par le stress laisse place à de la clarté, de l'optimisme et de la détermination.
4. « **Nous sommes une équipe intrépide !** » : sentiment d'appartenance et rappel des liens affectifs calment la peur et l'anxiété.
5. **Crier un mantra** : « Peur, je ne veux plus de toi ! » « Je me sens fort comme un lion ! » Crier libère l'émotion ! Le mantra doit être personnel et puissant. Notez l'utilisation possible d'un animal « fort ».
6. « **Tu as ta musique de victoire en tête ?** » : dès que votre enfant réussit quelque chose, associez l'événement avec une musique précise qu'il apprécie. Lorsqu'il l'entendra de nouveau, sa confiance reviendra automatiquement.
7. « **A quel endroit de ton corps ressens-tu ta peur ? quelle est son intensité (de 1 à 10) ?** » : les émotions se ressentent également dans le corps. Quand un enfant se concentre sur cette sensation, il facilite la libération de l'émotion associée.
8. « **On compte jusqu'à 20 pour laisser partir la peur ?** » : en se concentrant sur le fait de compter avec un objectif précis (atteindre le 20), l'émotion désagréable s'évacue progressivement pour laisser place à un « Go ! ».
9. « **Ferme les yeux et compte ta respiration** » : cette astuce permet de calmer le mental pour se recentrer sur la respiration. Fermer les yeux diminue les stimuli extérieurs.

---

<sup>1</sup> <http://papapositive.fr/30-phrases-a-dire-a-enfant-anxieux/>

10. « **Visualise un lieu où tu te sens en sécurité, calme et serein.** » : posez des questions de curiosité pour avoir un maximum de détails afin que la visualisation soit précise et génère le plus de confiance possible. Je vous conseille de travailler ce lieu lors d'une activité et même d'inviter l'enfant à le dessiner.
11. « **Que pourrais-tu dire à ton copain/ta copine qui aurait peur dans cette situation ?** » : ainsi, l'enfant prend de la distance face à son expérience et se dissocie. Cela diminue l'affect et lui permet de réfléchir plus posément pour trouver des solutions.
12. « **L'anxiété/la peur aide à rester en vie. Elle est utile. Ecoutez-la, remerciez-la et demandez-lui de vous donner de l'énergie pour réussir.** » : ceci permet de valider les émotions et d'en donner une explication non-bloquante.
13. « **Imagine que tes super-héros/héros favoris sont avec toi. Tu es dans leur équipe !** » : l'enfant puise ainsi la force chez ces modèles aux super-pouvoirs.
14. « **Essayons de trouver des preuves !** » : jouer les enquêteurs pour rationaliser les pensées est à la fois ludique et constructif. De plus, cela développe la pensée critique.
15. « **Quelle partie te fait vraiment peur ?** » : une peur paraît souvent énorme et inquiétante. Lorsqu'on la décompose en petites peurs, elle est beaucoup moins impressionnante. Cette approche est valable pour les problèmes en général.
16. « **Marchons.** » : la marche fait baisser le stress et nettoie le flux de pensées (moins de ruminations mentales).
17. « **Te souviens-tu de la dernière peur que tu as surmontée ?** » : ces souvenirs redonnent confiance aux enfants.
18. « **Que peut-il se passer de pire ?** » : l'exagération sert à relativiser.
19. « **Comment puis-je t'aider ?** » : cette option permet à l'enfant de réfléchir aux solutions+ressources tout en prenant conscience de notre soutien inconditionnel.
20. « **On danse ?** » : la danse évacue le stress et amuse ! De plus, cette proposition soudaine surprend et la surprise déconnecte les autres émotions.