

UN LIVRE
POUR LES
6-12 ANS
SUR L'ANXIÉTÉ



CHAMPION

pour maîtriser ses
peurs

Dawn Huebner,
psychologue clinicienne

Illustrations
de Bonnie
Matthews



Éditions Enfants Québec

**Champion
pour maîtriser
ses peurs**

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Huebner, Dawn.

Champion pour maîtriser ses peurs : un livre pour les 6-12 ans sur l'anxiété

Traduction de : What to do when you worry too much.

ISBN 978-2-92334-781-3

1. Inquiétude-Ouvrages pour la jeunesse. 2. Angoisse-Ouvrages pour la jeunesse. |
I. Matthews, Bonnie, 1963- . II. Titre.

BF575.W8H8314 2009 j152.4'6 C2009-941811-8

Aucune édition, impression, adaptation ou reproduction de ce texte, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie ou microfilm, ne peut être faite sans l'autorisation écrite de l'APA et des Éditions Enfants Québec.

© Chronos Magazines inc., 2009 pour la traduction française

Les Éditions Enfants Québec sont une division de Chronos Magazines inc.
Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié en langue anglaise sous le titre ***What to do when you worry too much : a kid's guide to overcoming anxiety*** par Magination Press.

© 2006 Magination Press (American Psychological Association). L'ouvrage a été traduit et publié en langue française avec la permission de l'APA.

© 2006 Bonnie Matthews pour les illustrations.

Directrice éditoriale : Claire Chabot
Traduction : Marie-Noël Laporte
Révision : Céline Vangheluwe
Correction d'épreuves : Danielle Patenaude
Droits et permissions : Barbara Creary
Graphisme de la couverture et infographie : Nancy Jacques

Dépôts légaux : 4^e trimestre 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ÉDITIONS ENFANTS QUÉBEC
300, rue Arran
Saint-Lambert (Québec)
J4R 1K5
Canada

Téléphone : 514 875-9612
Télécopieur : 450 672-5448
editions@enfantsquebec.com
www.enfantsquebec.com

Imprimé au Canada

Champion pour maîtriser ses peurs

**Un livre sur l'anxiété
pour les 6-12 ans**

Dawn Huebner,
psychologue clinicienne

Traduction de Marie-Noël Laporte

Illustrations de Bonnie Matthews



Éditions Enfants Québec

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 Cultives-tu des soucis?	11
Chapitre 2 Un souci, c'est quoi au juste?	15
Chapitre 3 Comment les peurs naissent-elles?	19
Chapitre 4 Je me débarrasse de mes peurs	26
Chapitre 5 Je n'ai plus de temps pour les soucis	31
Chapitre 6 Je tiens tête à mes peurs	38
Chapitre 7 Je me remets en forme	47
Chapitre 8 Je garde les soucis à l'écart	56
Chapitre 9 Adieu, les soucis!	60

Pour vous, les parents

Si vous êtes le parent d'un petit être anxieux, vous savez ce que peut ressentir une personne prise en otage. Et votre enfant aussi. Car les enfants anxieux deviennent en quelque sorte les otages de leurs peurs. Ils font tout ce qu'ils peuvent pour éviter les situations redoutées et posent sans cesse les mêmes questions angoissées. Pourtant, les réponses qu'on leur donne ne leur apportent pour ainsi dire aucun réconfort. Les parents passent beaucoup de temps à rassurer leur enfant, à l'amadouer, à faire des compromis, ou à tenter toute autre chose susceptible de soulager sa détresse.

Mais cela ne fonctionne pas. L'anxiété a toujours le dessus. Comme vous l'avez sans doute remarqué, dire aux enfants soucieux d'arrêter de s'en faire ne les aide pas vraiment. Ni de leur demander de faire appel à la logique des adultes, ni de leur permettre d'éviter des situations qui les effraient, ni de leur offrir des paroles de réconfort chaque fois qu'ils expriment leurs peurs.

L'anxiété a le pouvoir de pousser, de se propager, de changer de forme et de résister à la plupart des

efforts que l'on déploie pour l'enrayer. Mais il y a tout de même de l'espoir ! Ce livre vous enseignera, à vous et à votre enfant, une façon nouvelle et plus efficace de concevoir l'anxiété et de la gérer. Les techniques décrites dans cet ouvrage aideront votre enfant à mieux contrôler ses peurs.

Vous et votre enfant avez l'habitude d'aborder l'anxiété d'une certaine manière. Changer cette habitude prendra un certain temps et exigera beaucoup de patience de part et d'autre. Répéter à votre enfant d'utiliser les nouvelles techniques sera sans doute la chose la plus importante que vous puissiez faire. Quand c'est possible, ajoutez-y une touche d'humour. Voyez les choses d'un bon œil et encouragez votre enfant chaque fois qu'il fait des efforts dans la bonne direction.

Avoir une connaissance sommaire des principes psychologiques qui sous-tendent les techniques présentées dans ce livre améliorera l'efficacité de vos interventions. Basées sur l'approche cognitivo-comportementale, très utilisée par les psychologues pour réduire les formes graves d'anxiété, ces techniques ont été adaptées afin que les enfants puissent les comprendre. Mais vous voulez sans doute savoir comment et pourquoi elles fonctionnent...

Les techniques de ce livre reposent sur trois principes : le **cadrage**, l'**extériorisation** et la **distraktion**. Premièrement, pour comprendre le **cadrage**, visualisez un litre de lait. Dans son emballage, le lait ne prend pas trop de place. Vous

pouvez le déposer sur le comptoir ou le ranger dans le frigo, et ne plus y penser. Maintenant, imaginez le même litre de lait, mais sans emballage : le lait formerait alors une grande flaque qu'il faudrait sans cesse contourner ou traverser. Quel gâchis !

L'anxiété est semblable au litre de lait. Sans contenant, elle se répand et devient très difficile à éviter. L'anxiété doit être contenue. **L'heure des peurs** et le **coffre à soucis**, décrits au chapitre « Je n'ai plus de temps pour les soucis », équivalent sur le plan psychologique à garder le lait dans son emballage, plutôt que de le laisser couler sur le plancher.

Deuxièmement, pensez à l'anxiété avec un grand A, comme si elle avait une identité propre, bien distincte de celle de votre enfant. Qu'elle se nomme Anxiété ou Frousse, voyez-la comme une intruse que vous et votre enfant êtes fatigués d'héberger. Voilà comment le présent livre apprendra à votre enfant à concevoir ses peurs. **Extérioriser** l'anxiété prépare ce dernier à exercer un contrôle efficace sur ses appréhensions, comme le propose le chapitre intitulé « Je tiens tête à mes peurs ».

Troisièmement, selon le principe de **distraktion**, on ne peut être à la fois détendu et anxieux. Faire quelque chose d'agréable est un moyen de dissuasion très puissant contre l'anxiété. La distraction est l'un des outils les plus efficaces dont on dispose pour se libérer de l'anxiété. Quand votre enfant s'amuse avec ses jouets, teste ses habiletés à un jeu vidéo ou fait du vélo,

l'anxiété a plus de mal à s'insinuer en lui, même si rien n'a changé dans la situation qui l'inquiète.

Il est préférable de lire ce livre à voix haute pour de meilleurs résultats. Asseyez-vous avec votre enfant, lisez lentement, observez chaque image et demandez-lui de faire les activités proposées. Lisez un ou deux chapitres à la fois, puis attendez un jour ou deux avant de poursuivre la lecture. Les enfants ont besoin de temps pour absorber de nouvelles idées et mettre en pratique de nouvelles stratégies.

L'anxiété présente souvent une composante génétique. Ainsi, étant le parent d'un enfant anxieux, il est fort possible que vous soyez vous-même une personne anxieuse. Rien ne vous empêche alors de mettre, vous aussi, en application les consignes de ce livre, car celles-ci s'adressent autant aux adultes qu'aux enfants.

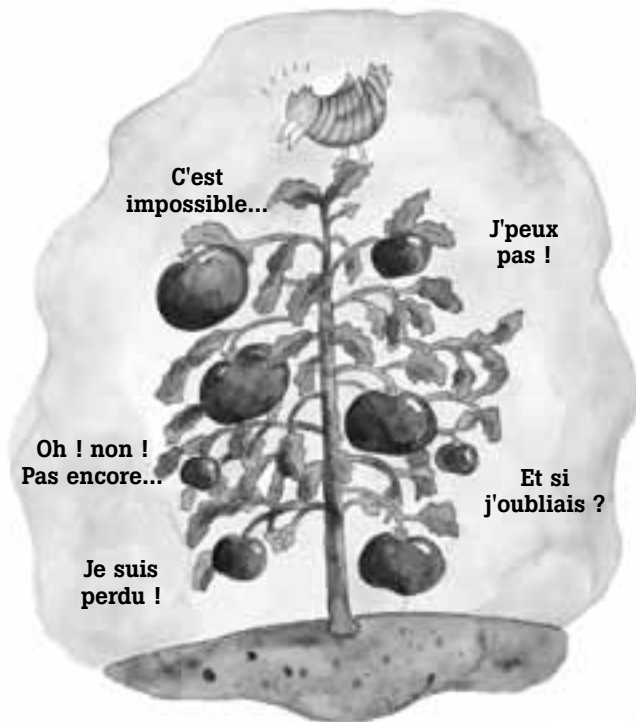
Si toutefois l'anxiété de votre enfant vous inquiète sérieusement, vous pourriez envisager de consulter un thérapeute qui saura vous guider et vous soutenir. Ce serait également recommandé dans le cas où l'anxiété nuit gravement au fonctionnement de votre enfant.

Dès le moment où vous présenterez ce livre à votre enfant, ayez une attitude positive et affichez un air confiant : il doit sentir qu'il a la capacité et la force de vaincre ses peurs. Vous approchez du jour où vous pourrez dire : « Avant, mon enfant souffrait d'anxiété, mais plus aujourd'hui. » Quel soulagement, non ?

Cultives-tu des soucis ?

À peu près n'importe quoi parvient à pousser quand on en prend soin.

As-tu déjà planté une graine de tomate ? Si tu mets la graine dans de la terre noire bien riche et que tu l'arroses, et si tu t'assures qu'elle a suffisamment de lumière, assez vite, une petite pousse verte va surgir du sol.





Si tu continues de l'arroser chaque jour, la pousse verte deviendra une longue tige, avec des feuilles et des fleurs. Et puis, un jour, une tomate va apparaître.

Si tu continues de t'occuper de ton plant, de plus en plus de tomates vont pousser. Bientôt, tu auras tellement de tomates que tu devras aller à la bibliothèque trouver un livre de recettes pour apprendre à cuisiner des mets et des sauces à base de tomate.

Des tomates, il y en aura à tous tes repas. Tu mangeras des salades de tomates, des sandwiches aux tomates et des pâtes aux tomates. Tu boiras du jus de tomate. Un jour, tu auras tellement récolté de tomates que ton papa te proposera de les couper en petits morceaux pour en faire de la crème glacée et des biscuits !

Toutes ces tomates proviendront de la petite graine que tu as plantée, et dont tu as pris soin chaque jour.





Savais-tu que les soucis, ou les peurs, sont comme les tomates? Non, bien sûr, tu ne peux pas les manger. Mais tu peux les faire pousser, rien qu'en leur prêtant attention.

Plusieurs enfants prennent grand soin de leurs soucis et de leurs peurs, sans même le vouloir. Et bien vite, ce qui n'était au début qu'une petite graine de souci, un soupçon de peur, devient un gros paquet de problèmes, et ils ne savent pas comment s'en débarrasser.

Si c'est ton cas, si tes soucis ou tes peurs ont grossi au point qu'ils te dérangent presque tous les jours, ce livre est pour toi.

La mauvaise nouvelle, comme tu le sais déjà, c'est que les peurs poussent vite et causent beaucoup de problèmes.

La bonne nouvelle, c'est que tu as le pouvoir de faire fuir tes peurs. C'est garanti!

Continue ta lecture pour savoir comment faire.



Un souci, c'est quoi au juste ?

Les adultes appellent quelquefois les soucis « stress » ou « anxiété ». Les gens qui se font beaucoup de souci sont **STRESSÉS** ou **anxieux**.

Peu importe comment on appelle ça. Quand tu as des soucis, tu penses à quelque chose qui te préoccupe et tu ne te sens pas bien.



Un souci peut être une pensée qui t’effraie, par exemple : «Et si maman oubliait de venir me chercher après mon cours de soccer?» Ça peut aussi être quelque chose de vague, comme des crampes d’estomac chaque matin avant d’aller à l’école, même si tu ne sais pas exactement ce qui te fait peur.



Tout le monde a peur un jour ou l’autre.

C’est normal de se sentir inquiet en se rendant à la clinique, lorsqu’on sait qu’on va avoir une piqûre, ou juste avant un test d’orthographe, si les mots qu’il fallait apprendre sont

vraiment difficiles. La

plupart des enfants ont un peu peur quand quelqu’un d’inconnu vient les garder pour la première fois, ou lorsqu’ils doivent traverser une pièce dans le noir total.



Mais un grand nombre de peurs ne sont pas raisonnables. Par exemple, avoir peur des MONSTRES, quand tu sais que ça n'existe pas, ou te dire que PERSONNE NE T'AIME, alors que des enfants jouent avec toi tous les jours.

Les autres trouvent parfois tes inquiétudes absurdes ou insensées. Pourtant, toi, tu sais qu'elles sont bien réelles ! D'ailleurs, ça fait du bien de recevoir un câlin ou du réconfort pour les chasser, n'est-ce pas ?

Mais certaines peurs ne disparaissent pas.



Les enfants inquiets trouvent que leurs peurs sont tenaces et qu'elles leur collent à la peau. Ils ont peur même si leur maman ou leur papa vient toujours les chercher après le cours de soccer, même s'ils savent que le médecin ne leur feront pas de piqûre, et même s'ils s'amuse bien avec la gardienne. Malgré tout, ils continuent de s'inquiéter.

Si tu lis ce livre, tu as sans doute des peurs qui te collent à la peau. Probablement que les autres ne les comprennent pas très bien. Et ils trouvent certainement qu'elles durent trop longtemps. Ils te disent toujours : «Ne t'en fais pas!» Mais ce n'est pas facile pour toi d'arrêter de t'en faire.

Ce n'est pas facile, c'est vrai.

Mais c'est possible.

Quand tu en sauras un peu plus sur les peurs, tu pourras apprendre à t'en débarrasser.



Comment les peurs naissent-elles ?



Voir quelque chose d’effrayant, ou en entendre parler, ça peut faire naître des peurs. Regarder des SÉRIES policières ou des films avec des méchants donne l’impression aux enfants qu’un malheur peut arriver à n’importe quel moment.

Parfois, des malheurs surviennent pour vrai. Quelqu’un meurt, ou des parents divorcent, ou ton ami préféré « n’est plus ton ami ».

Quand quelque chose d’effrayant ou de triste arrive, ou quand un indice te fait croire que ça pourrait arriver, des peurs risquent d’apparaître.

Il arrive de temps en temps que des événements difficiles ou décevants se produisent. Beaucoup





d'enfants à qui ça arrive penseront alors à autre chose pour chasser leur tristesse. Ils connaissent un bon truc pour se consoler et ils trouvent des solutions par eux-mêmes. Parfois, ces enfants parlent à quelqu'un, et après ils se sentent mieux. Mais d'autres enfants, très semblables à toi, vont faire exactement les mêmes choses qu'eux, et pourtant, à la fin, ils s'inquiètent toujours autant.

Quelquefois, les enfants inquiets ont une maman, un papa ou des proches qui se font eux aussi beaucoup de souci. Comme c'est le cas pour la couleur des yeux ou l'habileté à replier sa langue, on peut naître avec une tendance à trop s'inquiéter.

Certains croient que tes soucis, c'est rien que dans ta tête... mais non !



Si tu as beaucoup de soucis, tu sais qu'ils peuvent mettre ton corps à l'envers. Ils peuvent provoquer toutes sortes de sensations désagréables. Les soucis peuvent te donner mal au ventre, et aussi à la tête. Ils peuvent te faire transpirer et faire battre ton cœur très fort. Ils peuvent t'étourdir ou te faire trembler, comme si tu allais vomir ou t'évanouir. En fait, certains enfants ont ces malaises, mais ils en ignorent totalement la cause...

Des inquiétudes, personne n'en veut. Il n'y a là rien de plaisant, et ça donne des sensations très pénibles. Mais savais-tu que les soucis entraînent aussi d'autres problèmes ?

Les enfants inquiets se sentent si bien près de leur maman, de leur papa ou d'autres proches, qu'ils évitent des situations que les autres enfants trouvent agréables, comme **dormir ailleurs** que chez soi ou aller **jouer chez des amis**.

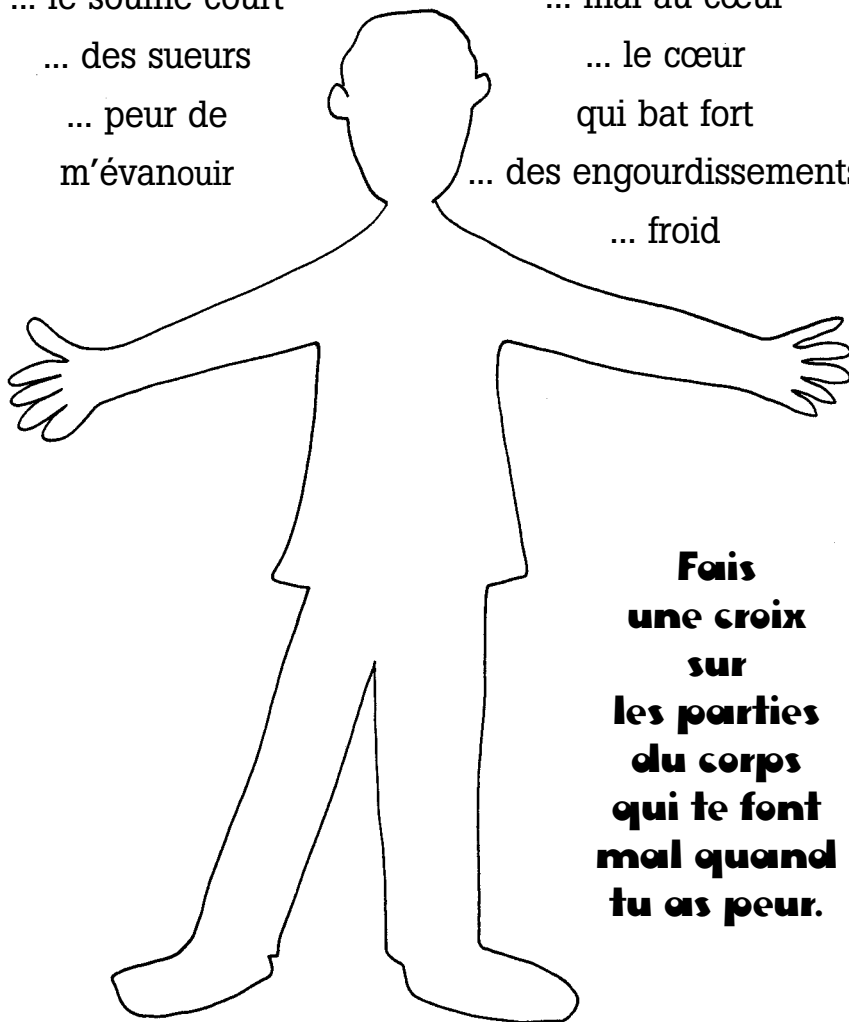
**Encerle les mots qui décrivent
comment tu te sens quand tu as des soucis.**

J'ai...

... mal à la tête
... envie de pleurer
... le souffle court
... des sueurs
... peur de
m'évanouir

J'ai...

... mal au ventre
... des étourdissements
... mal au cœur
... le cœur
qui bat fort
... des engourdissements
... froid



**Fais
une croix
sur
les parties
du corps
qui te font
mal quand
tu as peur.**

Les enfants inquiets ont du mal à faire certaines choses qui paraissent faciles aux autres. Par exemple, **s'endormir seul** ou **prendre l'autobus** pour se rendre à l'école. Du coup, ils ratent plein d'activités que les autres enfants font avec plaisir.

Pire encore, les enfants inquiets ont l'impression d'énerver les adultes.

Les mamans deviennent **irritées** à force de se faire poser toujours les mêmes questions.

