

7 conseils avisés pour aider un enfant à

maîtriser son anxiété



- 1 Enseignez-lui à **RESPIRER** lentement, profondément, en gonflant son ventre à chaque inspiration. Cette technique simple lui permettra de s'apaiser n'importe où, n'importe quand.
- 2 Invitez-le à **VERBALISER** brièvement ses pensées. Vous pourrez mieux comprendre ce qui l'effraie et ce qui lui fait vivre de l'anxiété.
- 3 Aidez-le à **RELATIVISER** ses peurs et à se questionner sur la probabilité que ses craintes se concrétisent.
- 4 Soutenez-le afin qu'il trouve ses propres **SOLUTIONS**. Cela renforcera son sentiment de maîtrise sur la situation.
- 5 **FÉLICITEZ-LE** lorsqu'il fait preuve de courage, lorsqu'il surmonte une difficulté, aussi minime vous semble-t-elle.
- 6 Encouragez-le à avancer, à progresser lentement, **ÉTAPE PAR ÉTAPE**. Un petit pas à la fois.
- 7 Incitez-le à se féliciter lui-même, à reconnaître ses progrès, à cultiver son estime et sa **FIERTÉ** personnelles !

© Éditions Midi trente. Tiré du livre : *Incroyable Moi maîtrise son anxiété*, Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, psychologues, publié aux Éditions Midi trente.