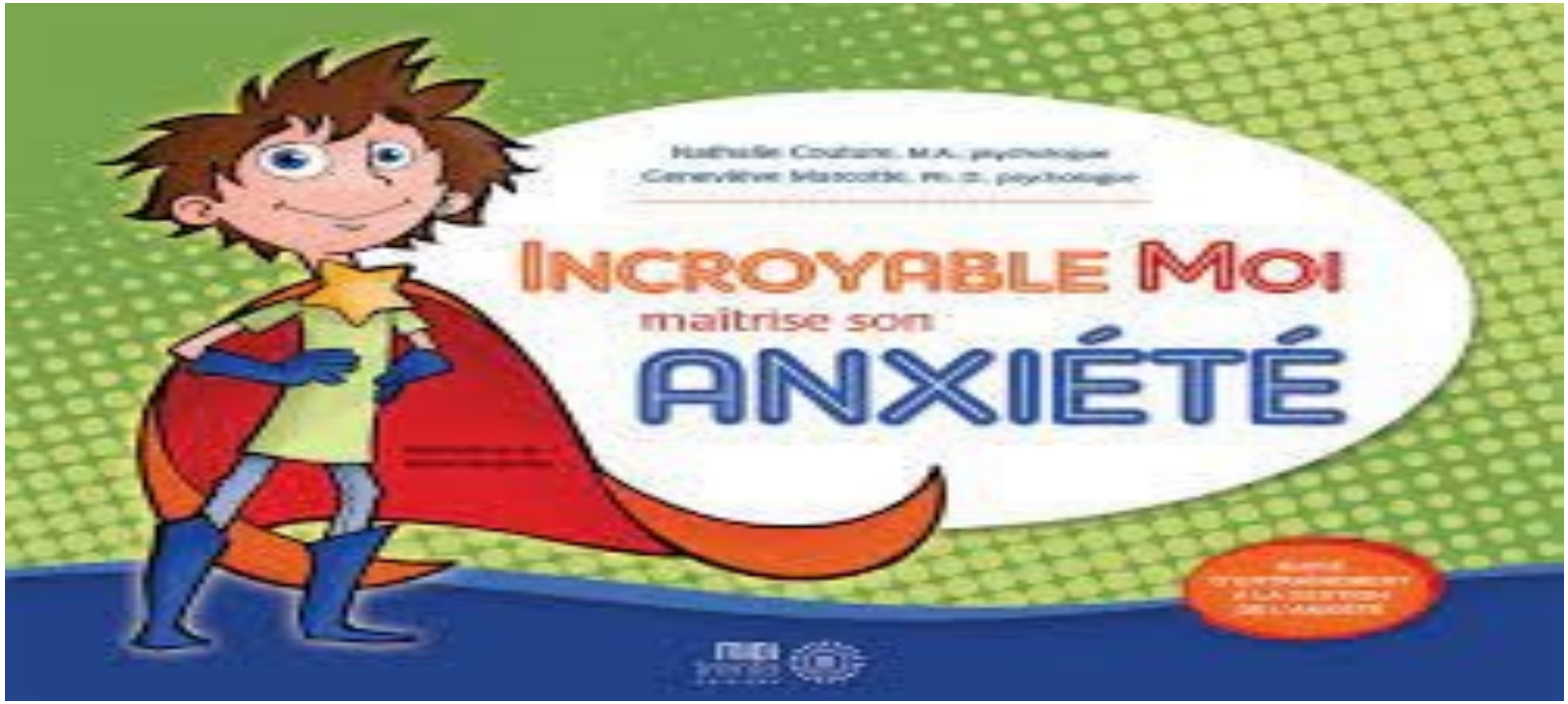


TECHNIQUES POUR AIDER L'INDIVIDU À GÉRER POSITIVEMENT SON ANXIÉTÉ

Document réalisé par Richard Robillard

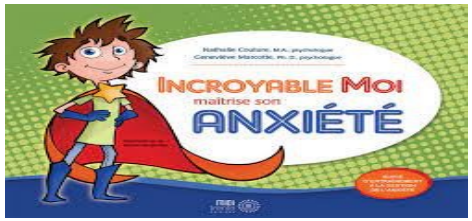
TABLE DES MATIÈRES

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER ET RIEN FAIRE

L'ACCOMPAGNEMENT POSITIF AUPRÈS D'UN INDIVIDU QUI VIT DE L'ANXIÉTÉ

PRATIQUES POUR FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ (L'ANXIEUX): SE METTRE EN ACTION

- **LA RESPIRATION CONSCIENTE**
  - Apprendre à vivre au présent.
  - L'enracinement dans le moment présent.
  - Aider l'enfant à gérer son anxiété corporelle.
  - Une question de pratique.
  - Les bienfaits de l'enracinement.
  - **FICHES PRATIQUES DE RESPIRATION CONSCIENTE.**
- **SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU DE SON «ANXIEUX»**
  - Définition de la distanciation. Se distancier de ses émotions et de ses pensées. Fiches pratiques de distanciation.
  - Notre subpersonnalité: l'anxieux. Dialogue avec son anxieux.
  - Court-circuiter les ruminations et les pensées négatives et automatiques.
  - La technique ABC…DE.
  - Le rire.
  - Les contes métaphoriques. La visualisation.
- **LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS: AIDER L'ENFANT À FAIRE FACE À CE QU'IL REDOUTE**
- **ACCOMPAGNER L'ENFANT: COMMENT Y PARVENIR? Des attitudes d'aide.**
- **Références.**



MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER ET RIEN FAIRE

FAIRE FACE À LA RÉALITÉ
TREMBLEZ MAIS OSEZ
PRATIQUER – RECOMMENCER – PRATIQUER - RECOMMENCER

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

Prendre soin de soi

- «**Tendus, agités et parfois déprimés, les parents anxieux ont beaucoup de difficulté à prendre soin d'eux-mêmes et à se détendre.**
- **Pour certains, c'est quelque chose qu'ils n'ont jamais vraiment appris à faire, souvent parce que leurs propres parents ne le permettaient pas.**
- Enfants déjà ils devaient étudier, travailler ou être occupés tout le temps s'ils ne voulaient pas déplaire, leur mérite dépendant largement de la manière dont ils avaient rempli leur journée.
- La mère d'une adolescente souffrant d'angoisse généralisée me l'expliquait: « Le pire des péchés, pour mon père, c'était d'être assis à ne rien faire. Il bougeait sans cesse et toute la famille bougeait avec lui. Je tiens ça de lui, je crois. Je n'arrive pas à m'asseoir et à me détendre ou à faire quelque chose juste pour moi parce que j'en ai envie sans me culpabiliser immédiatement. »
- **Cette maman n'avait pas choisi d'être anxieuse. Elle l'était devenue dans une famille où elle devait toujours faire mieux pour être acceptée.**
- **Les exercices de distanciation lui ont permis progressivement de ne plus chercher à satisfaire les exigences impossibles de son père et à s'intéresser à elle-même sans se culpabiliser.**
- **Plus attentive à ses propres besoins, elle a aussi été mieux à même d'écouter sa fille et de l'aider à maîtriser ses angoisses multiples**.» (p. 191)

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

Prendre soin de soi

- «**Il est difficile pour d'autres parents de prendre soin d'eux-mêmes car ils passent tout leur temps à s'occuper du reste de la famille.**
- Cela peut être particulièrement pesant pour les mamans qui sont chargées ou qui se chargent seules de la santé physique, mentale, scolaire et sociale de leurs enfants.
- Si ce cumul de responsabilité est parfois inévitable, les parents qui soignent le mieux un enfant anxieux sont ceux qui prennent aussi soin d'eux-mêmes, avant tout parce que les émotions positives et le calme intérieur sont tout autant contagieux que l'anxiété, surtout dans les familles.
- Vous n'êtes pas l'exception: **votre enfant a besoin que vous preniez bien soin de vous.**
- **Il n'y a là rien d'égoïste ou de superflu.** » (p. 191)

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

DES EXERCICES À PRATIQUER

- «**Les exercices que je préconise font partie d'une approche visant dans son ensemble à donner aux enfants anxieux et à leur famille l'opportunité et le goût de vivre pleinement dans le présent et d'en jouir, au lieu de courir constamment à la poursuite d'un futur par définition incertain.**
- Ces enfants font des progrès beaucoup plus évidents et solides lorsque leurs parents donnent l'exemple.
- **Que vous soyez anxieux ou pas, prenez le temps de penser à vous-mêmes et de veiller à votre santé, en vous détendant et en vous reposant, en faisant régulièrement une activité physique, en jouant ou en riant, bref, en vous faisant plaisir**. » (p. 191)

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

Changer ses pratiques

- «**Beaucoup de parents anxieux hésiteront à suivre l'approche que je présente ici.**
- Certains douteront de son efficacité ou s'inquiéteront de ses effets sur la vie de famille.
- **D'autres douteront d'eux-mêmes et de leurs enfants.**
- Chez eux, les sentiments d'insuffisance sont malheureusement profondément ancrés : ils ne croient ni en leur capacité ni en celle de leur fils ou de leur fille, et semblent craindre l'échec plus qu'ils ne désirent le succès.
- Si le statu quo a assurément quelque chose de rassurant, je répéterai qu'il importe bien plus de mettre en pratique les consignes que je préconise que d'y croire.
- Et que, **loin d'être fragiles ou incapables, les enfants anxieux cherchent tous profondément à surmonter leurs peurs afin de vivre davantage en harmonie avec le monde qui les entourent.**
- En cela, ***ces enfants sont comme tous les enfants qui souffrent : ils ont des ressources personnelles et des compétences beaucoup plus solides qu'on ne le croit et sont prêts à nous surprendre - et à se surprendre eux-mêmes - si nous leur en donnons les moyens.*** » (p. 192)

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

Changer ses pratiques

- «**Changer vos pratiques quotidiennes et aider votre enfant à faire de même ne se fera pas de façon spectaculaire.**
- Il est possible qu'au début, il vous semble que rien n'ait changé et probable que vous vous demandiez si vous perdez votre temps. C'est normal.
- **Le changement est un processus lent.**
- **Pour surmonter les automatismes établis, il nécessite un effort soutenu sur une longue période de la part de toutes les personnes concernées - parents, enfant, et intervenant lorsqu'il y a consultation professionnelle.**
- Les familles avec lesquelles je travaille me prouvent cependant très régulièrement qu'avec un peu de patience, le changement s'installe et s'accélère.
- **La détermination et le progrès des uns encouragent les autres à croire en eux-mêmes, à redoubler leurs efforts et à avancer ainsi ensemble dans une dynamique de santé et de confiance**.»(p. 192)

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

Surmonter les obstacles

- «Lorsque je présente les exercices de **respiration consciente** et de **distanciation** pour la première fois, certains parents s'étonnent que je leur demande de les faire chaque jour. Il en va de même des plans d'action.
- **Fondamentalement, ils aimeraient que l'enfant change sans devoir se poser eux-mêmes des questions et changer aussi.**
- Les obstacles que je rencontre le plus souvent sont peut-être aussi les vôtres :
  - ❑ ***«Je n'ai pas le temps»***
  - ❑ ***«Les exercices me rendent anxieux»***
  - ❑ ***«Les exercices m'ennuient»***
  - ❑ ***«Je manque de discipline».*** (p. 193).

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

Surmonter les obstacles

«Je n'ai pas le temps»

- «**Ce que les parents qui manquent de temps veulent dire, c'est que les difficultés de leur enfant ne sont pas, ou pas encore, une priorité assez importante pour qu'ils modifient leur horaire et consacrent le temps nécessaire à soigner l'enfant et à prendre soin d'eux-mêmes**.
- Si vous manquez de temps, n'oubliez pas deux choses.
- Premièrement**, il a fallu du temps pour que votre enfant développe les difficultés qu'il a aujourd'hui et il en faudra pour qu'il les surmonte - le vôtre probablement autant que le sien car vous vivez ensemble et il ne peut pas changer tout seul.**
- Deuxièmement, **les difficultés de votre enfant vous prennent déjà beaucoup de temps, le temps qu'il vous faut pour vous occuper de lui et celui que vous passez chaque jour à vous faire du souci ou à vous sentir frustré**. Dans bien des cas, l'intervention ne nécessitera pas beaucoup plus de temps de votre part ; elle vous aidera plutôt à investir votre temps autrement. » (p. 193)

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

Pratiquer, pratiquer, pratiquer
Surmonter les obstacles
«Les exercices me rendent anxieux»

- «Certains parents anxieux se plaignent que les exercices de respiration consciente et de distanciation les rendent anxieux. Ces exercices peuvent en effet évoquer des émotions longuement refoulées et provoquer parfois un surcroît d'anxiété.
- **Un apprentissage à la tolérance à la frustration**
- **Si telle est votre expérience, limitez à quelques minutes seulement le temps que vous passez à faire ces exercices chaque jour. Puis augmentez-en progressivement la durée sur quelques semaines. Envisagez aussi de faire parfois ces exercices les yeux ouverts si votre anxiété se manifeste plus fortement lorsque vous avez les yeux fermés.**
- Les personnes qui adoptent une telle approche remarquent souvent qu'après quelques jours, ou une semaine ou deux, elles sont capables de faire face à leurs émotions pénibles et de s'en distancier sans que leur anxiété prenne chaque fois le dessus. Si cette approche ne vous permet pas de maîtriser votre anxiété, je vous conseille vivement de consulter un professionnel afin d'obtenir une aide plus spécifique.» (p. 193)

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

Surmonter les obstacles

«Les exercices m'ennuient»

- «Certains parents trouvent la respiration consciente et la distanciation ennuyeuses et s'agitent lorsqu'ils font les exercices au lieu de se détendre.
- **Si c'est votre cas, vous êtes probablement une personne qui vit à grande vitesse, qui remplit sa journée d'activités multiples et qui doit sans cesse bouger pour avoir l'impression d'exister.**
- **Ces exercices sont assurément pour vous !**
- Faites-les chaque jour sans évaluer constamment ce qui se passe, mais en prenant le temps de vous calmer afin d'apprécier pleinement le moment présent. Il n'y a ni urgence ni besoin de toujours vous juger ou de juger chaque situation. » (p. 193-194)

Dumas, 2008

MIEUX VAUT PRATIQUER QU'HÉSITER

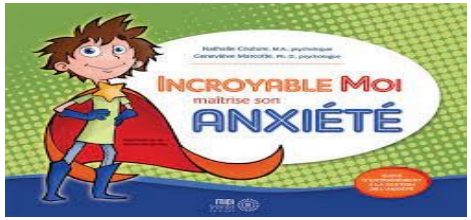
Pratiquer, pratiquer, pratiquer

Surmonter les obstacles

«Je manque de discipline»

- «Enfin, les parents remarquent parfois très honnêtement qu'ils manquent de discipline.
- Ils ont l'intention de faire les exercices et aménagent leur horaire mais, le temps venu, souvent ne les font pas. **Ils décident peut-être de faire quelque chose d'autre ou ils sont trop fatigués ou ils n'en ont tout simplement pas envie.**
- **L'inertie de nos habitudes s'oppose à tout changement, même bénéfique.**
- **La respiration consciente et la distanciation doivent devenir des habitudes au même titre que bien d'autres.**
- Il n'y a pas de doute que, si vous faites les exercices chaque jour ou presque pendant quelques semaines, ils deviendront quasi automatiques pour vous car ils feront partie de votre journée.
- Et, lorsque vous vous sentirez tendu, anxieux ou agité, vous remarquerez de plus en plus souvent que vous ferez ces exercices naturellement, sans effort particulier. Il en va de même des plans d'action.
- **Vous devez encourager votre enfant et l'aider chaque jour à affronter ce qu'il redoute, qu'il en ait envie ou pas.**
- Et, en quelque temps, il le fera de plus en plus facilement jusqu'au jour où il n'aura plus besoin de ces plans car il aura naturellement maîtrisé son anxiété.» (p. 194)

Dumas, 2008



L'ACCOMPAGNEMENT POSITIF AUPRÈS D'UN INDIVIDU QUI VIT DE L'ANXIÉTÉ

ATTITUDES ET INTERVENTIONS POSITIVES

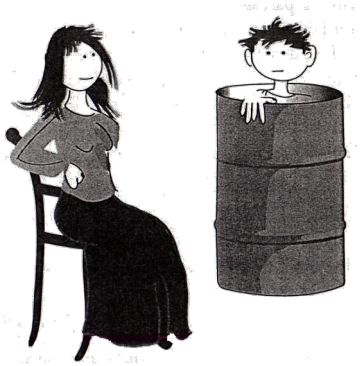
- **Écouter et accepter la peur du jeune adulte.**
- Préparer le jeune à ce qui s'en vient, **le prévenir (travail sa mémoire prospective). Faire appel à son courageux et à son déterminé.**
- **Garder un ton soutenant, encourageant, positif, optimiste**.
- **Accompagner le jeune adulte à faire face** à sa tâche et à analyser son expériences (cerveau supérieur – lobe frontal)
- **Rassurer le jeune adulte devant ses adversités (difficultés, échecs) sans tomber dans la surprotection**.
- **Manifester sa joie au jeune adulte** d'avoir fait face à sa tâche.
- **Manifester sa confiance à la capacité du jeune adulte à faire des choix qui sont bienveillants** pour lui-même, les autres et l'environnement (avoir confiance à la maturité de son cerveau).

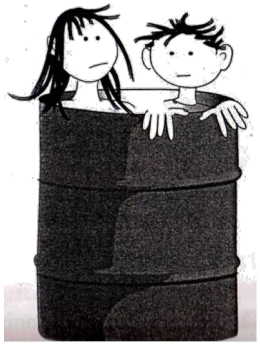
AIDER L'ENFANT ANXIEUX : COMMENT Y PARVENIR?

ÊTRE EMPATHIQUE

- **«L'empathie, c'est d'être sensible, lire sans juger, comprendre, écouter, respecter l'enfant et son émotion. Lui offrir de la compassion et de la sollicitude afin de soulager sa souffrance.**

Empathie





Sympathie

APPRENDRE À ÉCOUTER NOS SIMILITUDES ET NOS DIFFÉRENCES

- Apprendre à écouter les similitudes et les différences de nos sentiments représente l'accompagnement approprié à fournir à un enfant anxieux.
- Il faut substituer la formule «Comment vas-tu?» par la formule «Comment te sens-tu? »
- **Les personnes ont besoin de se raconter et de lire dans les yeux de leur interlocuteur une bienveillante attention.** (p. 320-321)

Braconnier, 2002

AIDER L'ENFANT ANXIEUX: COMMENT Y PARVENIR?

COMPRENDRE L'HYPERÉMOTIVITÉ DE L'ANXIEUX

- **Compte tenu de cette hyperémotivité, l'aide des adultes obligera à une progression lente et nuancée, car l'anxieux résistera à toute intervention brutale. Il faut comprendre que les anxieux ont leur fierté**.
- Les mettre brutalement en situation d'échec serait attaquer de front ce besoin profond d'estime de soi pour leur personne et l'estime de soi pour leurs performances.

COMPRENDRE LE PESSIMISME DE L' ANXIEUX

- **En cherchant à aider l'anxieux, l'adulte aidant doit savoir qu'il le soumet en même temps à une nouvelle épreuve (et à sa vulnérabilité).**
- Une bienveillance, même ferme, pourra servir d'appui en procurant ce qui a toujours manqué: l'optimisme.» (p. 322-325)

Braconnier, 2002

AIDER L'ENFANT ANXIEUX: COMMENT Y PARVENIR?

SUGGÉRER

- **Il importe d'aider l'anxieux, non de le désespérer.**
- **Par une persuasion tranquille, jointe à une objective fermeté, on peut amener l'anxieux à rompre ce dangereux repli dans lequel il souffre, l'amener à oser faire face et surtout à vivre des réussites.**
- Les questions suivantes peuvent être suggérées, abordées et même répétées pour aider le sujet anxieux à changer:
  a) A-t-il un *plan d'action et s'y est-il tenu*?
  b) A-t-il manifesté un *esprit combatif ou accepté la confrontation*? («J'ai tenu bon et lutté pour y arriver»)
  c) A-t-il pris de la *distance ou su minimiser les menaces*? («J'ai fait comme si rien ne s'était passé.»)
  d) A-t-il su *réévaluer positivement*? («Je suis ressorti de cette expérience plus fort.»)
  e) A-t-il su manifester une *maîtrise de soi*? («J'ai essayé de ne pas suivre ma première impulsion.»)
  f) A-t-il su *rechercher un soutien social*? («J'ai discuté avec quelqu'un pour me faire une idée plus précise de la situation.»)
- **Le plus important est de savoir si chacune de ces stratégies est fonctionnellement efficace, c'est-à-dire si elle permet de réduire la tension ou l'anxiété engendrée par la situation.** (p. 325-326)

Braconnier, 2002

AIDER L'ENFANT ANXIEUX: COMMENT Y PARVENIR?

ENCOURAGER

- «Les proches (parents, enseignants) peuvent encourager l'anxieux à trois démarches: **tenter d'agir, s'appliquer à des entreprises faciles, se préparer longuement.**

AIDER À AGIR

- Les proches doivent aider l'anxieux dans cette démarche.
- **Il faut proposer à l' anxieux de tenter de faire d'abord ce qui l'attire.**

CONSEILLER DE NE PAS COMMENCER PAR LE PLUS DIFFICILE

- **L'effort initial doit d'abord être léger.**
- **Il importe que l'effort ne soit pas générateur d'angoisse et qu'il laisse un souvenir de réconfort et de progrès.**
- Éviter l'échec, qui peut mener au cercle vicieux.

PROPOSER UNE DÉMARCHE PROGRESSIVE

- **Il faut toujours recommandé à l'anxieux d'agir progressivement, d'abord de l'imaginer, puis de se familiariser avec l'idée, ensuite de commencer en étant accompagné.** (p. 323-324)

Braconnier, 2002

AIDER L'ENFANT ANXIEUX: COMMENT Y PARVENIR?

APAISER L'INDIVIDU ANXIEUX

- «**Il est irréaliste d'imaginer que l'on puisse empêcher des événements négatifs de survenir dans la vie d'un individu.**
- **Et aucun adulte (parent, enseignant) ne peut mettre les jeunes à l'abri d'un traumatisme imprévisible.**
- De la même façon, on ne voit pas comment on pourrait modifier les déterminants génétiques du tempérament anxieux.
- **Par contre, quand l'enfant s'agite, l'adulte peut intervenir pour l'apaiser.**

La fermeté rassure

- Face à un enfant anxieux, faut-il faire preuve de protection ou de fermeté?
- **L'émotivité et le manque de confiance en soi exigent une protection et une compréhension parentale: l'angoisse ne trouve d'apaisement que dans la tendresse.**
- **Mais l'absence, chez l'enfant, de maîtrise de soi, l'impuissance à dominer son angoisse nécessite de la part des adultes une fermeté rassurante, une autorité calme, mais ferme est surtout nécessaire dans les crises.**
- Avec l'enfant anxieux, il faut par-dessus tout ne pas se contenir excessivement pour, brusquement excédé, éclater.» (p. 327-328)

Braconnier, 2002

AIDER L'ENFANT ANXIEUX: COMMENT Y PARVENIR?

APAISER L'INDIVIDU ANXIEUX (suite)

Favoriser l'extériorisation et l'identification

- **Il est souhaitable de permettre à l'enfant anxieux d'extérioriser ses angoisses, sa tension psychique et physique, mais aussi de sublimer ses angoisses grâce à des contes de fées, des allégories, des histoires, de la visualisation ou des films.**
- L'enfant y trouvera toujours présents l'agresseur, la victime et le personnage protecteur: il s'identifie aux différents personnages et projette sur eux ses angoisses et ses attentes de sécurité, sans qu'elles soient consciemment les siennes.

Faire parler et dessiner l'individu

- L'enfant a tendance à gérer ses angoisses en s'agitant, en s'inhibant ou en pleurant sans raison apparente.
- **S'il dessine ce qui l'angoisse ou s'il la «joue» en se donnant un rôle de vainqueur, s'il organise des jeux qui incluent les situations qui l'angoissent tout en lui permettant de la contrôler, il s'en protégera d'autant mieux.**

Lutter contre la solitude de certains individus anxieux

- **La tendance au retrait, à l'effacement et même à la solitude est encore plus forte chez l'enfant anxieux que chez l'adulte.**
- **Les adultes doivent aider l'enfant à se confronter aux autres**.
- Ils doivent progressivement lui permettre de se lier avec des jeunes de son âge.(p. 328-329)

Braconnier, 2002

AIDER L'ENFANT ANXIEUX: COMMENT Y PARVENIR?

APAISER L'INDIVIDU ANXIEUX (suite)

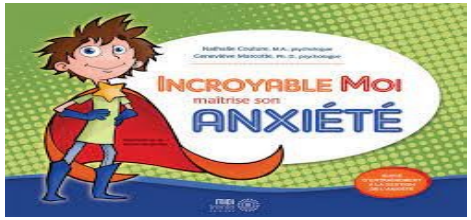
Savoir apaiser aux moments les plus difficiles

- **Trouver le sommeil n'est pas facile chez les enfants anxieux. Les phobies du coucher ou de l'endormissement sont fréquentes. Ces moments sont les plus sensibles, il faut les privilégier pour rassurer l' enfant.**
- **Outre l'heure du coucher, il important que l'adulte cerne les périodes sensibles et à risque d'anxiété et prévenir, accompagner en**
  - ❑ Lisant une histoire à l'enfant.
  - ❑ Lui faisant un câlin.
  - ❑ Lui donnant un «doudou».
- **Le terrain doit être fondé avant tout sur la douceur et les efforts progressifs de confrontation aux situations anxiogènes spécifiques pour chaque enfant.**

S'appuyer sur l'aide des professionnels

- Les enfants anxieux peuvent pâtir de ce caractère dans leur expression corporelle, leur langage ou leur apprentissage scolaire.
- C'est la raison pour laquelle il existe des professionnels formés pour aider les enfants en difficultés dans chacun de ces domaines. Psychomotriciens, orthophonistes, psychorééducateurs sont d'une aide utile.
- Chez les enfants trop anxieux, il ne faut pas avoir peur de s'engager dans une psychothérapie: il peut expliciter et interpréter, devant l'enfant, les angoisses qui s'expriment dans des jeux, des dessins, lui permettant ainsi de trouver un sens à celles-ci et les contrôler. (p. 329-331)

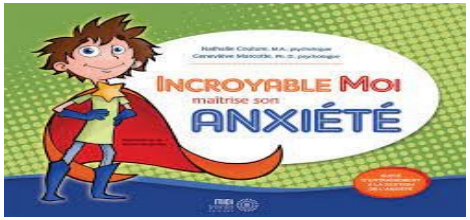
Braconnier, 2002



L'ANXIÉTÉ

PRATIQUES POUR FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ OU À SON ANXIEUX

SE METTRE EN ACTION



LA RESPIRATION CONSCIENTE

Apprendre à vivre au présent

Pratiquer la respiration consciente

DU TEMPS POUR SOI ET POUR RESPIRER CONSCIEMMENT

LA RESPIRATION CONSCIENTE

APPRENDRE À VIVRE AU PRÉSENT, ICI ET MAINTENANT

- «**Le but de la respiration consciente est de réapprendre à l'enfant à faire ce qui est le plus difficile pour lui, mais ce qu'il faisait naturellement quand il était tout petit, soit VIVRE AU PRÉSENT ET EN JOUIR, au lieu de se préoccuper sans cesse de ce qui pourrait arriver.**
- **Avant d'aider l'enfant à respirer pleinement et à être attentif à ce qui se passe autour et à l'intérieur de lui maintenant, IL FAUT APPRENDRE À LE FAIRE NOUS-MÊMES, comme adultes.**
- Que nous soyons parents ou professionnels, nous passons aussi énormément de temps à nous préoccuper de choses qui ne sont pas encore arrivées ou que nous regrettons, mais que nous ne pouvons pas changer.
- **La respiration consciente est donc tout aussi importante pour nous, car elle nous permet d'être plus présents et à l'écoute, et ainsi de mieux aider l'enfant**.» (p. 101)

- **La respiration consciente cible <u>le domaine corporel de l'anxiété</u>.**

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

L'ENRACINEMENT DANS LE MOMENT PRÉSENT

- **«Il y a deux mouvements dans l'approche:**
  - Un **mouvement de recul** pour permettre à l'enfant de choisir délibérément un nombre croissant de ses expériences au lieu de laisser ses automatismes les déterminer;
  - Un **mouvement vers l'avant** pour l'aider à agir consciemment plus souvent et, avec le temps, à développer de nouveaux automatismes propices à son épanouissement.
- **La respiration consciente est l'outil majeur qui guide ces deux mouvements**. Cet outil a plusieurs fonctions. La plus importante est d'apprendre à l'enfant, et à nous qui l'aidons, à **nous enraciner dans le moment présent**.
- Nous respirons la plupart du temps sans penser du tout à ce que nous faisons.
- ***Respirer consciemment – inspirer en sachant que nous inspirons puis expirer en sachant que nous expirons – est la meilleure façon de vivre pleinement au présent, car il est impossible de respirer au futur ou au passé.»*** (p. 102)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

AIDER L'ENFANT À GÉRER SON ANXIÉTÉ CORPORELLE

- **«Une fois que l'enfant a appris à respirer consciemment (habituellement après une semaine ou deux de pratique quotidienne), on l'invite à «rendre visite» aux endroits de son corps où son anxiété se loge (Exercice 5.1)**
- **Il s'agit d'identifier où se loge l'anxiété de l'enfant dans son corps (les symptômes physiques) et de faire un exercice *d'enracinement corporel* personnalisé en visitant les parties de son corps qui le font souffrir (tension, malaise, douleur).**
- **Cet exercice permet à l'enfant de guider sa respiration vers chacune des parties de son corps où son anxiété se loge et – c'est essentiel – de se placer en observateur et de regarder attentivement ce qui se passe à l'intérieur de lui sans laisser ses préoccupations prendre le dessus.**
- Cet exercice permet à l'enfant anxieux de prendre contact avec son corps et de ressentir un pouvoir sur son anxiété.
  - *Tu respires normalement et tu souris à ta nuque… à tes poumons.. à tes jambes… et tu leur apprends à t'obéir et à avoir moins peur…* » (p. 109)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

L'ENRACINEMENT DANS LE MOMENT PRÉSENT

- «**Lorsqu'on présente pour la première fois l'exercice de la respiration consciente, il faut expliquer à l'enfant que son corps est un allié indispensable qui va lui permettre d'apprendre à surmonter progressivement ses craintes.**
- Évitez de longues explications et des arguments visant à le convaincre; allez à l'exercice lui-même.
- *«Ton corps est un ami. Il peut t'aider à avoir moins peur en t'apprenant à respirer régulièrement et à écouter attentivement ce qui se passe maintenant à l'intérieur de toi et autour de toi. On appelle cela la respiration consciente. On va maintenant faire un exercice de respiration consciente ensemble et tu comprendras tout de suite ce que je veux dire.* (p. 106)

- **«Respirer consciemment signifie également de suspendre tout jugement et d'observer sans chercher à expliquer ou à analyser ce qui émerge.**
- Il importe de laisser les expériences émotionnelles accompagnant ce moment (joie, tristesse, fatigue, peur, colère et autres) évoluer sans tenter de les prolonger, de les changer ou de les oublier.
- On également lui fournir la fiche ***Aide-mémoire 5.1*** pour suivre les progrès dans la respiration de la pleine conscience. (p. 111)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

UNE QUESTION DE PRATIQUE

- **«La discipline de l'adulte et celle de l'enfant sont la clé du succès de cette approche naturelle, même si on doute parfois de sa pertinence ou de la qualité de l'exercice.**
- **Il est préférable que l'enfant plus jeune ne s'exerce pas seul, la participation active d'un adulte servant d'exemple, le guide et l'encourage dans la pratique.**
- Il s'agit de pratiquer la respiration consciente comme un athlète désireux de bien faire.

S'entraîner chaque jour, même lorsqu'on n'a pas envie.

- ❑ Le faire de préférence dans un endroit calme et à la même heure environ, et éviter le plus possible les interruptions.
- ❑ Au début, limiter l'exercice à 5 minutes environ. Puis, sur une période de trois à quatre semaines, augmentez-en la durée jusqu'à 10, 15 ou 20 minutes.
- ❑ Si possible, chercher à s'entraîner dans différents endroits (maison, école, jardin, travail, public, etc.) pour découvrir les bienfaits de l'exercice dans chacun d'eux.»

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

UNE QUESTION DE PRATIQUE

- «Il arrive que des adultes (plus que les enfants) se plaignent de deux manières:
  - ❑ Qu'ils n'arrivent pas à le faire assez bien (parfaitement) - «les perfectionnistes»
  - ❑ Qu'ils ne croient pas en ce type d'approche «les incroyants».

Les perfectionnistes

- Les «perfectionnistes» se plaignent de ne pas être «bons à ça». Ils s'agitent au lieu de respirer calmement, n'arrivent pas à se concentrer, pensent à toute autre chose, ou encore oublient de faire régulièrement l'exercice.
- Ces réactions sont normales, entre autres, lorsqu'on veut performer.
- **Il ne faut pas se décourager. *La qualité de la performance n'importe pas. Ce qui importe c'est la PRATIQUE qui, avec le temps, contribue inévitablement à la qualité de l'exercice et à son effet.***
- Il faut du temps pour y arriver et surtout cesser de se juger et de vouloir performer comme un «perfectionniste». (p. 112)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

UNE QUESTION DE PRATIQUE

Les incroyants

- «Les «incroyants» disent ne pas aimer cette approche, dont ils doutent de l'efficacité. Ils sont convaincus que les problèmes multiples de l'enfant ont besoin de solutions profondes qu'un exercice aussi simple que celui de la respiration consciente ne peut pas apporter.
- **En fait, ces personnes *n'ont pas besoin de croire à la respiration consciente. Ce n'est pas une question de foi, mais de PRATIQUE.***
- C'est une solution qui ne cherche pas à endoctriner, mais, beaucoup plus simplement, à permettre à l'enfant anxieux, de s'arrêter assez longtemps pour reconnaître ses difficultés et trouver le courage de les affronter – autant en lui-même que dans le soutien et les directives de son entourage. (p. 113)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

UNE QUESTION DE PRATIQUE

«Pratiquez la respiration consciente comme un athlète désireux de gagner:

1. «Entraînez-vous chaque jour, même lorsque vous n'en avez pas envie.
2. Faites de la respiration consciente un moment paisible et agréable pour vous et votre enfant.
3. Ne faites pas de la respiration consciente une corvée qui vient s'ajouter à celles qui accablent déjà la famille (prendre plaisir de s'arrêter et de respirer consciemment).
4. Prenez garde à ce que votre enfant n'utilise pas la respiration consciente comme un moyen d'éviter les situations anxieuses.» (p. 114)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

UNE QUESTION DE PRATIQUE

Faire de la respiration consciente un moment paisible et agréable.

- «Faire appel à son imagination pour visualiser un bord de ruisseau, le sable chaud d'une belle et agréable plage, ou sur une île paisible, etc.
- Choisir une musique d'accompagnement très douce qui ne soit pas une source de distraction (musique de relaxation).
- Il peut également y avoir la chaleur d'une bougie sur laquelle on peut se concentrer à différentes reprises pendant l'exercice.
- On peut aussi avoir un point de concentration tel un objet ayant une signification particulière: un symbole, une photo, etc.
- Suggérer à l'enfant de sourire ou de penser à une personne qu'il aime et de s'imaginer lui sourire, ou encore d'apprécier quelque chose de beau autour de lui.
- Répéter une phrase telle que «Je respire maintenant» ou «Je m'enracine dans le présent» peut faciliter la tâche.»(p. 114)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

UNE QUESTION DE PATIENCE ET DE DÉTERMINATION

- «Il se peut qu'au début l'enfant s'agite pendant l'exercice et le fasse mal ou pas du tout, ou que vous ayez des difficultés semblables.
- Si c'est le cas, mettez-y fin rapidement, mais seulement après avoir demandé à l'enfant de respirer régulièrement au mois trois fois – 1,2, 3, j'inspire; 3,2,1, j' expire…et de l'avoir fait avec lui. Puis revenir à l'exercice plus tard lorsqu'on est plus disposé.

Deux choses facilitent grandement la patience et la détermination.

- ❑ Premièrement, **sachez que chaque fois que vous respirez consciemment, vous et l'enfant faites de votre mieux** - cela signifie que l'on respire toujours pleinement le mieux possible, maintenant, même si vous êtes résolus à faire encore mieux demain.
- ❑ Deuxièmement, **n'oubliez pas que les enfants anxieux ont besoin d'une grande régularité d'horaire et de routines bien définies**. (p. 116)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

UNE QUESTION DE PATIENCE ET DE DÉTERMINATION (suite)

- «Attention!
- **L'approche proposée ne devrait en aucun cas conduire l'adulte à être indulgent ou permissif avec l'enfant et à le laisser faire (ou ne pas faire) ce que vous ne lui permettez pas autrement.**
- **Bien sûr qu'il est essentiel d'être affectueux, patient et bienveillant avec lui, mais cela vaut pour tout enfant, qu'il ait des difficultés ou non.**
- ***Ces enfants anxieux ont besoin de règles de vie claires et des adultes exerçant clairement l'autorité qui leur revient.***
- **Il faut donc poser des exigences directes et précises et, avec amour et fermeté, encourager les comportements appropriés, y compris les exercices réguliers de respiration consciente**. (p. 116)

Dumas, 2008

LA RESPIRATION CONSCIENTE

LES BIENFAITS DE L'ENRACINEMENT

- **«Au plan physiologique, respirer consciemment ou méditer régulièrement (ces deux choses sont très semblables):**
  - Diminue le rythme cardiaque;
  - Facilite la circulation tout en diminuant la pression sanguine;
  - Diminue la tension musculaire;
  - Diminue la consommation générale d'oxygène tout en facilitant une oxygénation appropriée de l'ensemble du corps;
  - Augmente la température des extrémités (on a souvent froid aux mains et aux pieds lorsqu'on est tendu ou appréhensif).
- **Au plan psychique, la respiration consciente:**
  - Facilite l'attention, la mémoire et la concentration;
  - Contribue à l'objectivité et à l'ouverture d'esprit (envers soi-même et les autres);
  - Augmente l'intelligence émotionnelle en facilitant l'accès à l'ensemble des émotions, ainsi que leur compréhension et leur expression saine;
  - Facilite la diminution de consommation d'alcool et de drogue;
  - Contribue à un sentiment général de bien-être. (p.118)

Dumas, 2008

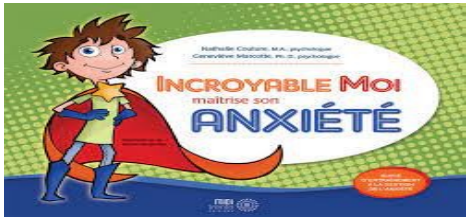
LA RESPIRATION CONSCIENTE

FICHES PRATIQUES DE RESPIRATION CONSCIENTE

5.1 Respirer consciemment, adulte.pdf

5.1 Respirer consciemment, enfant.pdf

5.1 Respirer consciemment, famille.pdf



SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU DE SON «ANXIEUX»

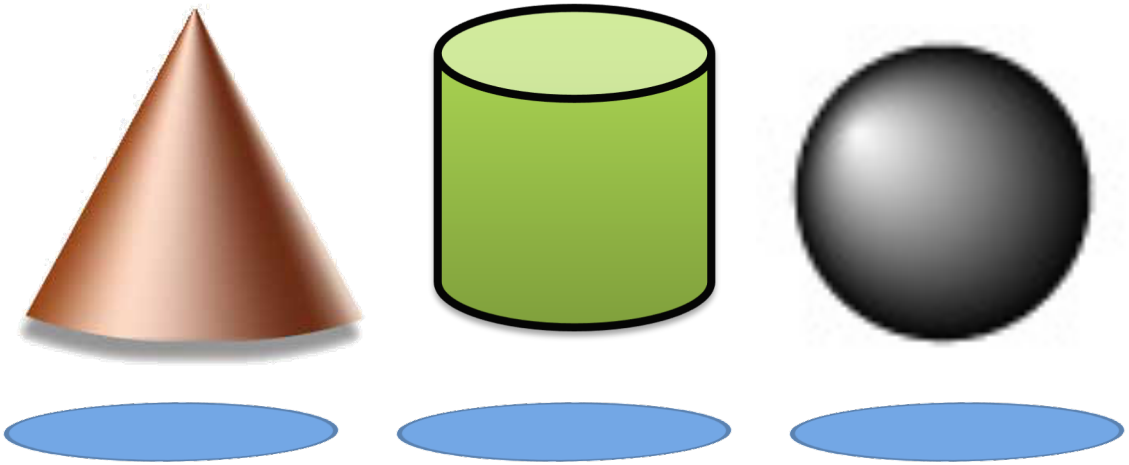
Définition de la distanciation

Se distancier de ses émotions et de ses pensées

Fiches pratiques de distanciation

L'IMPORTANCE DE LA PERSPECTIVE

- «En ne regardant la situation en privilégiant qu'un angle, nous perdons de la perspective, certains éléments nous échappent et tous les troubles peuvent, à la limite, sembler pareils, quand, en fait, ils peuvent provenir de différents blocages.
- Vus du bas, les solides sont tous pareils: ce sont des cercles. Cette absence de perspective est semblable lorsque l'on ne considère qu'un angle dans l'analyse d'une problématique : la compréhension en est altérée par l'absence de perspective.»



Neufeld, 2005, 2008

SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU SON ANXIEUX

La distanciation

- «**La distanciation, c'est une attitude de recul par rapport à quelque chose. C'est ne pas se laisser immerger par quelque chose**.
- **Le but de la distanciation** n'est pas de lui donner un moyen de maîtriser ou de modifier les émotions et les pensées qui le perturbent. Ce n'est pas non plus de lui apprendre à ne pas avoir peur quand il est clair qu'il a peur mais plutôt **de l'aider à accepter cette peur sans s'identifier entièrement à elle et la laisser suivre son chemin**.» (p.123)

Le but de la distanciation

- **La distanciation est avant tout un outil de communication avec soi-même**. Elle nous permet de séparer nos émotions de la situation qui les a provoquées ou du message que nous voulons communiquer, et elle est essentielle à la gestion efficace de ces émotions.
- **Nous utilisons cet outil dans de nombreuses situations sans nous en rendre compte**. Il est à l'œuvre, par exemple, chaque fois qu'un mère demande calmement à son enfant la vérité alors qu'elle est fâchée de savoir qu'il a menti, ou qu'elle se sent agitée ou triste et qu'elle décide de s'asseoir et de respirer profondément pour «reprendre son souffle».
- **Il s'agit de «passer du temps» avec ses émotions négatives (et ses pensées) sans s'identifier (se désidentifier) à elles entièrement.** (p. 138)

Dumas, 2008

SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU SON ANXIEUX

Nos émotions

- «**Nos émotions sont essentielles à notre survie.**
- Elles jouent un rôle si important, en fait, qu'elles remontent aux origines de l'évolution humaine.
- **Les émotions positives sont associées au bien-être, à la sécurité et à la maîtrise des situations dans lesquelles nous nous trouvons, et s'accompagnent souvent de sensations de détente et de confort.**
- **Les émotions négatives sont un signal d'alarme. Elles annoncent l'incertitude, la perte, l'abandon et le danger et, dans les cas extrêmes, laissent entrevoir la mort.**
- Ce n'est pas pas une coïncidence si les enfants aux prises avec une crise d'angoisse profonde – dans un trouble panique, un TOC ou un état de stress post-traumatique, par exemple – sont parfois convaincus qu'ils vont mourir bien que leur vie ne soit pas en danger.» (p. 124)

Dumas, 2008

SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU SON ANXIEUX

Nos pensées et nos idées

- **«Les pensées et les idées contribuent de manière essentielle à la qualité de vie de l'enfant, avant tout au travers du monologue intérieur qu'il entretient avec lui-même.**
- **Tout être humain aime se parler et s'écouter à tel point que chacun le fait presque sans cesse.**
- ***Ce monologue intérieur permet progressivement à l'enfant qui grandit de dépasser l'immédiat pour se souvenir d'une situation antérieure ou envisager une situation à venir, et organiser son comportement en conséquence.***
- **Au fil des années, elle permet à l'enfant de comprendre et d'expliquer ses émotions et ses actions; d'anticiper et de panifier une série d'événements; et plus profondément de réfléchir, d'imaginer et de créer, bref de se construire.**
- **Malheureusement, l'enfant anxieux entretient un monologue intérieur dans lequel de nombreuses idées fausses s'agitent et alimentent une peur de la peur toujours menaçante.**
- Dans un cercle vicieux, cette peur nourrit et se nourrit de nombreuses émotions pénibles et des différents comportements d'évitement qui accompagnent l'anxiété. (p. 124)

Dumas, 2008

SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU SON ANXIEUX

Les effets de notre stress non contrôlé

- «Lorsque nous sommes stressés, par manque de temps ou à cause d'un conflit par exemple, nos émotions de peur, d'angoisse ou de colère ont tendance à prendre le dessus et notre corps tout entier le ressent:
  - ❑ **Nous devenons tendu,**
  - ❑ **Notre rythme cardiaque s'accélère,**
  - ❑ **Notre respiration devient irrégulière,**
  - ❑ **Nos extrémités se refroidissent alors que nous transpirons ailleurs.**
- **Ces réactions désagréables nous mettent vite des œillères mentales**: préoccupés par ce qui nous agite, nous avons de la difficulté à nous concentrer et à faire attention à ce qui se passe autour de nous; et nous négligeons ou oublions même des choses importantes.
- Enfin, en peu de temps, **notre comportement social s'en ressent**: nous devenons moins prévoyants à l'égard des autres, les ignorant ou les bousculant parfois dans l'espoir de résoudre ce qui nous préoccupe et de faire diminuer les sensations désagréables de stress qui nous perturbent.» (p. 125)

Dumas, 2008

SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU SON ANXIEUX

Les enfants anxieux

- «**Beaucoup d'enfants anxieux connaissent de très près ce cercle vicieux, ce «manège infernal».**
- Ils le connaissent si bien en fait qu'automatiquement ou presque leurs émotions et leurs pensées désagréables prennent le dessus à la moindre appréhension, souvent si vite qu'ils n'ont pas le temps de s'en rendre compte.
- *Ces enfants ont besoin de s'arrêter et, calmement et délibérément, d'apprendre à reconnaître les émotions et les pensées qui les perturbent afin de s'en distancier.*
- **Petit à petit cela leur permettra, non pas de les nier ou de chercher à les changer, mais de ne plus les laisser dicter entièrement ce qu'ils font.**
- *Il en va de même aussi pour nous, les adultes qui entourons ces enfants, que nous soyons parents ou professionnels et de nature anxieuse ou non.*
- Les exercices de distanciation s'adressent autant aux adultes qu'aux enfants.» (p. 126)

Dumas, 2008

SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU SON ANXIEUX

FICHES PRATIQUES DE DISTANCIATION

Fiches de distanciation des émotions

- ❑ 6.1 Se distancier des émotions, adulte.pdf
- ❑ 6.1 Se distancier émotions, famille.pdf
- ❑ 6.1 Se distancier, émotions, enfant.pdf
- ❑ 6.3 Se distancier, émotions, enfant Kévin.pdf

Fiches de distanciation des pensées

- ❑ 6.2 Se distancier des pensées, adulte.pdf
- ❑ 6.2 Se distancier, pensées, enfant.pdf
- ❑ 6.2 Se distancier, pensées, familles.pdf
- ❑ 6.4 Se distancier, pensées, enfant Kévin.pdf

SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU SON ANXIEUX

Consignes de base pour se distancier de ses émotions et de ses pensées

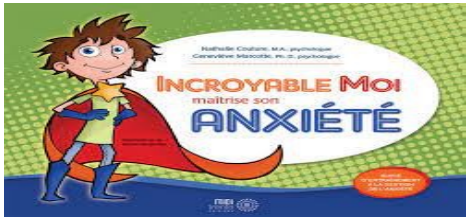
1. Lors de la présentation de l'exercice de distanciation pour la première fois à l'enfant, lui expliquer que ses émotions et ses pensées sont, comme son corps, des alliés indispensables pour lui permettre de surmonter ses craintes. Il faut éviter de longues explications en passant rapidement à l'action.
2. Faire les exercices régulièrement (au moins une fois par jour). Il n'est pas nécessaire d'avoir peur, d'être en colère ou de se sentir triste pour se distancier de ces émotions ou des pensées critiques et des idées fausses qui les accompagnent. Il suffit de se souvenir d'un incident pénible ou d'imaginer un tel incident dans le futur.
3. Ne pas hésiter à adapter ces exercices aux situations difficiles que l'on vit. C'est particulièrement important, lorsqu'on voit l'enfant se débattre régulièrement avec les mêmes difficultés, de l'encourager à leur «rendre visite» au travers des exercices. Cela lui apprend à se distancier des émotions et des pensées troublantes qui accompagnent toujours ces difficultés et l'aider à trouver la confiance dont il a besoin pour y faire face dans la vie de tous les jours.
4. Continuer à s'entraîner (comme adulte) et à aider l'enfant à s'entraîner à respirer consciemment au moins une fois par heure, prenant particulièrement soin alors de se distancier d'émotions et de pensées qui font mal (qui perturbent, qui dérangent, qui nous font souffrir). Choisir ces moments pour se parler de manière positive, constructive et mettre à l'écart la voix intérieure qui nous critique et nous pousse à douter de nous.» (p. 133)

SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU SON ANXIEUX

Se distancier de son anxiété requiert, tout d'abord, d'y faire face.

- «Ainsi, il peut être utile de suggérer aux enfants **de s'imaginer régulièrement qu'ils croisent leur peur ou leurs émotions ou leurs pensées négatives, et de prendre alors le temps de les regarder, de leur parler calmement, puis de s'éloigner délibérément en marchant au moins quelques pas pour s'en distancier si la situation le permet.**
- **Il est essentiel d'aider les enfants anxieux à se distancier de leurs émotions envahissantes et de leurs pensées catastrophiques, à la fois pour leur redonner une vie intérieure plus positive et paisible et pour leur permettre d'affronter ce qui leur fait tant peur.**
- **<u>L'entraînement à la distanciation, se fait en:</u>**
  - ❑ Se **distanciant de ses émotions et de ses pensées**;
  - ❑ Prenant conctact avec sa subpersonnalité «anxieuse» et faire un dialogue;
  - ❑ **Court-circuitant** les ruminations et les agitations anxieuses; les pensés automatiques.
  - ❑ **Pratiquant la technique ABC…DE;**
  - ❑ **Pratiquant le rire;**
  - ❑ **Faisant appel à la partie-qui-sait-tout avec les contes métaphoriques et la visualisation.»**

Dumas, 2008



SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU DE SON «ANXIEUX»

Notre «subpersonnalité»: l'anxieux

Dialogue avec son «anxieux»

NOTRE SUBPERSONNALITÉ: L'ANXIEUX

Les personnages de notre personnalité

- **Notre personnalité est constituée d'un ensemble de personnages qui naissent à travers les aléas et les expériences de notre vie.**
- «À différents moments de notre existence, particulièrement durant le jeune âge, certains comportements nous permettent de satisfaire nos besoins fondamentaux.
- **Nous découvrons que l'environnement répond bien à certaines façons d'être ou d'agir, et comme cela assure notre sécurité, notre reconnaissance, ou nous apporte l'affection et l'amour dont nous avons besoin, nous continuons à utiliser ces comportements et attitudes.**
- C'est ainsi que naissent et se transforment ces différents personnages» (Paré, 1984, p.17).
- **Ces personnages que nous avons créés pour survivre ce sont nos sub (ou sous)-personnalités (sub ou sous exprimant une partie de sa personnalité ou de son identité).**
- C'est-à-dire des personnages (de théâtre) à travers lesquels nous agissons dans diverses situations.»

NOTRE SUBPERSONNALITÉ: L'ANXIEUX

Les personnages de notre personnalité

- Ce sont les diverses facettes de notre identité.
- «**Les sub-personnalités sont des configurations autonomes à l'intérieur de la personnalité globale**.
- Ce sont des identités psychologiques, coexistant comme une multitude de vie à l'intérieur d'une même personne; chaque sub-personnalités a des structures de comportement spécifiques et des caractéristiques individuelles constituant un tout relativement unifié. Chacune a un style et une motivation propres qui sont souvent étonnamment différents d'une sub-personnalité à l'autre. En ce sens, chacun de nous est une foule.» (Withmore, 1988, p. 153).
- **En fait, nous agissons à travers une foule de personnages conscients et inconscients; des personnages que nous reconnaissons facilement et d'autres qui font partie de notre ombre, souvent des sub-personnalités ignorées, voire parfois reniées.**
- **Chacune de nos sub-personnalités possède des forces (une utilité) et des limites ainsi qu'un pôle complémentaire (nous parlons de polarité).**
- **Notre travail est de prendre conscience des nos sub-personnalités (les identifier, comprendre leur rôle), et de s'en désidentifier afin de les contrôler et les utiliser efficacement afin de vivre en harmonie**.»

NOTRE SUBPERSONNALITÉ: L'ANXIEUX

La polarité de la subpersonnalité

- **Pour chaque subpersonnalité, il existe sa polarité complémentaire ou opposé (inverse).** Exemple : *L'anxieux ……Le confiant*
- **Ces pôles complémentaires, je peux les reconnaître (les identifier), les accepter, les aimer et les utiliser adéquatement; ou, à l'inverse, je peux les nier, les ignorer et les refouler dans l'ombre de mon inconscient**. (Concept de soi intégré vs Concept de soi non intégré)
- **Le développement d'une personnalité consciente passe par la reconnaissance de la polarité des sub-personnalités.**
- Par exemple, si je ne me permets pas de sentir ma dureté, ma douceur sera souvent fausse.
- Elle sera une réponse figée plutôt qu'un véritable choix.
- Par contre, si je prends contact avec la partie dure de ma personnalité et que je l'explore et l'exprime convenablement, lorsque ma douceur se présentera, elle sera plus authentique, plus riche.»

NOTRE SUBPERSONNALITÉ: L'ANXIEUX

Devenir maître de ses subpersonnalités

- **Chaque subpersonnalité a quelque chose à offrir, même celles qui sont en apparence négatives, difficiles, voire, désagréables à reconnaître.**
- Pour le développement de sa personnalité, il est important que nos subpersonnalités soient acceptées, car une subpersonnalité refoulée ou niée a tendance à demeurer dans sa forme malsaine, inconsciente et s'exprimer de manière inadéquate pour soi-même et autrui.
- À l'inverse, **il faut se souvenir que tout ce que nous acceptons a tendance à s'épanouir.**
- Chaque subpersonnalité reniée, ignorée, refoulée devient un schéma d'énergie qui tend, inconsciemment, à se manifester dans nos relations avec autrui.
- De plus, lorsque nous sommes en présence d'une personne qui extériorise un schéma d'énergie similaire à l'un de ceux qui nous avons reniés ou refoulés (une subpersonnalité), nous y réagissons de manière interne ou externe. La manifestation de la subpersonnalité d'autrui vient connecter celle qui est dans l'ombre.
- **En fait, nous pouvons <u>devenir *maître* de notre vie par la prise de conscience des polarités de sub-personnalités qui existent dans notre monde intérieur.</u>**
- Un travail de conscience qui doit se faire par la mise en œuvre de qualités telles que la bonté, la compassion, l'acception inconditionnelle, l'amour de soi et le désir de vouloir vivre dans la liberté et la sérénité.

NOTRE SUBPERSONNALITÉ: L'ANXIEUX

Dialogue avec son «anxieu» ou son «anxieuse»

But de la technique du dialogue

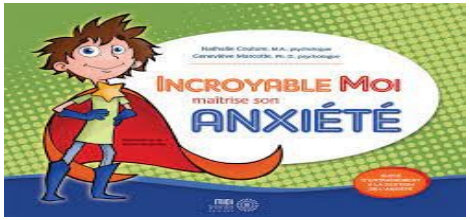
- «**À l'intérieur de chaque personne, il y a des dialogues ou de monologues qui s'exécutent consciemment et souvent inconsciemment.**
- Nous sommes remplis de souvenirs, d'expériences, de sentiments et d'émotions qui se font entendre à l'intérieur de nous et qui demandent à être écoutés, reçus et explicités.
- **Une façon de leur donner la parole et d'accéder à une libération et à une fluidité intérieure est d'effectuer un «dialogue intérieur». C'est-à-dire d'établir un échange avec une partie de nous.**
- Il s'agit d'abord de se placer dans une position d'intériorisation et d'ouverture au plan intellectuel et émotionnel (faire taire le mental, le rationnel et le juge) pour avoir accès à son monde intérieur et à ce qui veut se faire entendre, écouter, ressentir et comprendre (avec tout son être).
- Par la suite, **il s'agit d'identifier un élément** (une problématique, un thème, un phénomène, une expérience, un situation, une émotion, une personne, une sub-personnalité, etc) avec qui il nous apparaît important, voire capital, d'aborder un dialogue.»

NOTRE SUBPERSONNALITÉ: L'ANXIEUX

Dialogue avec son «anxieu» ou son «anxieuse»

Écriture

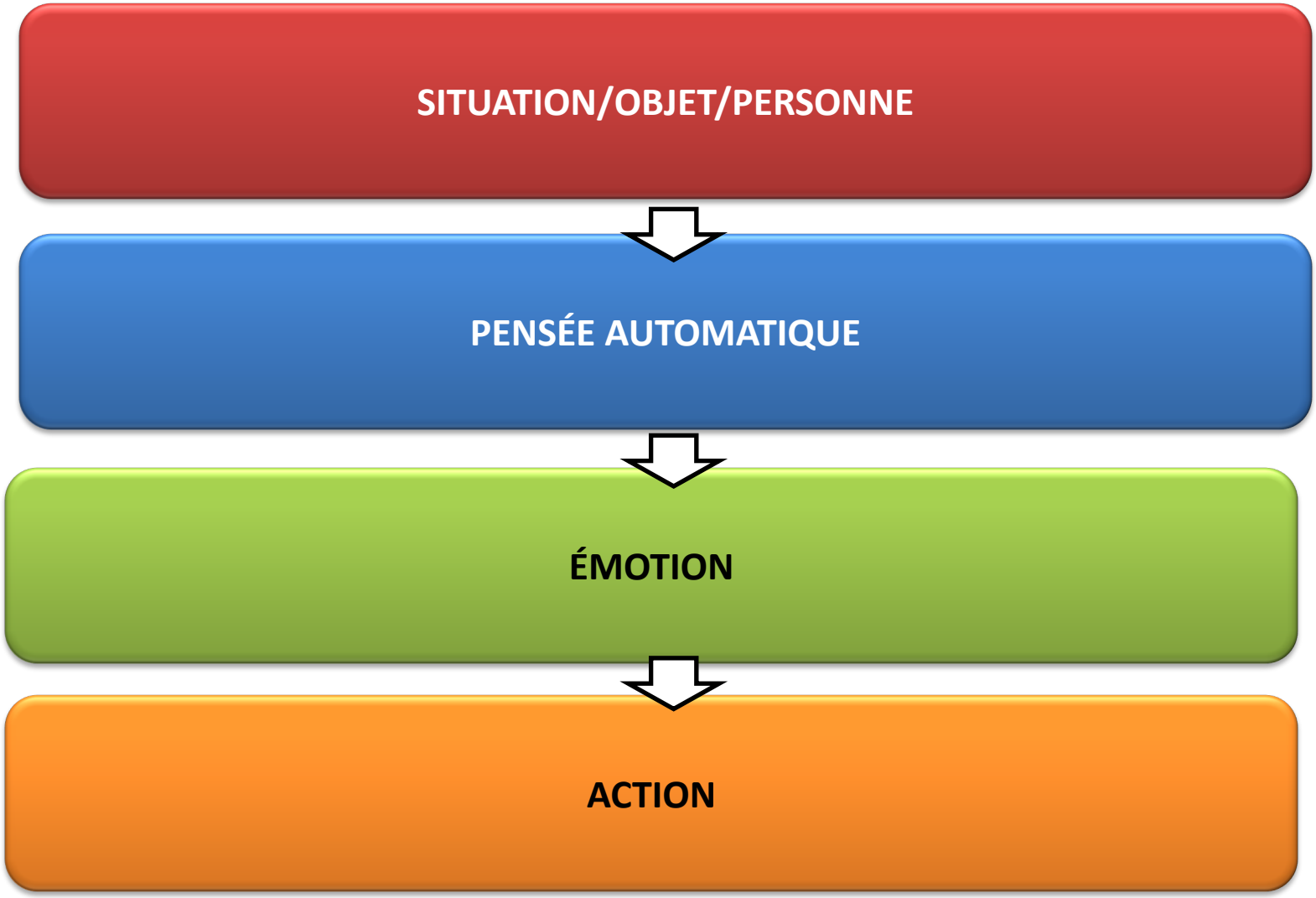
- **Tout d'abord, prendre contact avec son anxieux ou son anxieuse.**
- Ensuite, sur une feuille, à la manière d'un dialogue, on écrit son propre NOM.
- Et puis, on écrit la première phrase de sa conversation avec la sub-personnalité.
- En dessous, on écrit le nom de la sub-personnalité choisie et on laisse écrire sa main.
- Débuter le dialogue en laissant écrire la main : tout est permis, aucun jugement n'est nécessaire et utile.
- Tout s'écrit comme ça vient.
- **C'est la partie implicite de moi (hémisphère droit du cerveau) qui prend la parole et à laquelle je suis à entière présente et en confiance (à l'écoute et dans un échange).**
- À la fin du dialogue, prendre une distance. Relire son dialogue et en dégager l'essence, les prises de conscience, les découvertes, la compréhension, la libération, etc.
- Un exercice qui permet de mieux se connaître!



SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU DE SON «ANXIEUX»

Court-circuiter les ruminations et les pensées négatives et automatiques

POURQUOI J' AI MAL AU VENTRE

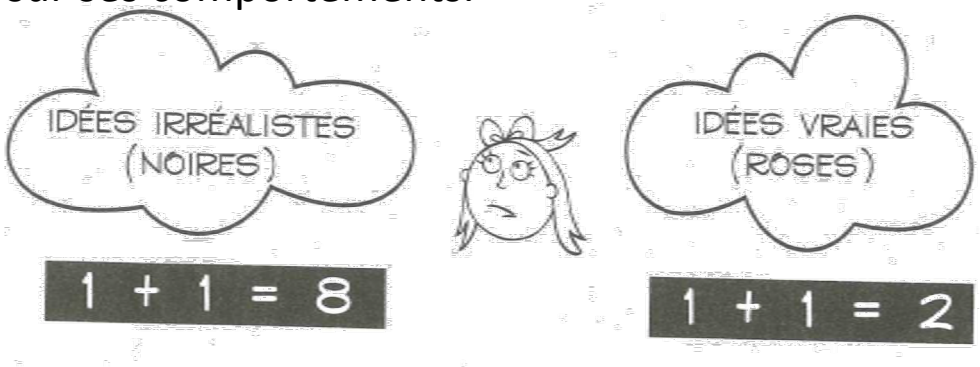


Gibson Desrochers, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Pensée automatique: la restructuration cognitive

- La restructuration cognitive signifie de remettre en question certaines de ses pensées et de les modifier au besoin.
- En général, les enfants anxieux entretiennent des pensées automatiques qui s'avèrent négatives et fausses. Cela peut être comparé à une addition fausse qu'il fait dans sa tête et à laquelle il croit fermement. Ces pensées de l'enfant ont une grande influence sur ses choix et sur ses comportements.



- Ce schéma peut être utilisé pour aider l'enfant à comprendre ce qui se passe dans son cerveau. D'un côté, on retrouve les pensées **noires** fausses, non aidantes, et de l'autre, les pensées **rose** réalistes et aidantes.
  - ❑ Attention! L'adulte doit guider l'enfant pour fabriquer une zone rose réaliste et non fantaisiste ou magique.

Gibson Desrochers, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Pensée automatique: changer mes pensées anxieuses

Pensées aidantes

-
-
-
-
-

Pensées anxieuses

-
-
-
-
-

Gibson Desrochers, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Pensée automatique: la restructuration cognitive

- **«Questionner les pensées qui font peur**
  - ❑ Quelles sont les preuves que ce que je dis va arriver?
  - ❑ Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de si terrible? Et après, en quoi est-ce si épouvantable?
  - ❑ Si cette situation arrivait à un de mes amis, comment est-ce que je réagirais?
- **Trouver des pensées aidantes**
  - ❑ Dans le passé, les autres n'ont jamais ri de moi.
  - ❑ Ça ne veut pas dire que tous les autres connaissent la réponse.
  - ❑ Je suis à l'école pour apprendre. C'est normal de faire des erreurs.
  - ❑ Quand les autres donnent une mauvaise réponse, je ne me moque pas d'eux. Ils ne se moqueront pas de moi.
  - ❑ Si je dis quelque chose de drôle, les autres vont rire, mais pas de moi.
  - ❑ Au pire, si quelqu'un rit de moi, ce ne sera sûrement pas un de mes amis.»

Couture et Marcotte, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Pensée automatique: la restructuration cognitive

Exemples de phrases positives

– Cette sensation n'est ni agréable ni confortable, mais je peux l'accepter.
– Je peux être angoissé et faire face à la situation.
– Je peux faire face à ces symptômes ou à ces sensations.
– Ce n'est pas dangereux. Ce n'est pas grave si je prends mon temps pour savoir ce que je dois faire.
– Ce n'est pas une catastrophe.
– Je vais voir ce qui se passe et attendre que mon angoisse diminue.
– C'est l'occasion d'apprendre à gérer mes peurs.
– Je vais laisser mon corps réagir à sa manière. Les symptômes finiront par disparaître.
– Je vais tenir le coup, je ne vais pas laisser cette épreuve me déstabiliser.
– Je mérite de me sentir bien tout de suite.
– Je peux prendre tout le temps nécessaire pour lâcher prise et me détendre.
– Je ne dois pas me bousculer. Je peux faire un petit pas en avant, à mon rythme.
– J'ai réussi à surmonter cela avant et j'y parviendrai cette fois encore.
– Je peux utiliser mes stratégies d'ajustement et laisser l'attaque passer.
– Cette anxiété ne va pas me faire de mal, même si ce n'est pas agréable.
– Ce n'est que de l'angoisse, je ne vais pas la laisser me déstabiliser.
– Il ne va rien m'arriver de grave.
– Lutter et résister ne m'aidera pas, je vais simplement laisser faire.
– Ce ne sont que des pensées, ce n'est pas la réalité.
– Je ne veux pas de ces pensées, je peux en choisir d'autres.
– Ce n'est pas dangereux.
– Et puis après ?
– Pas de souci, prends la vie du bon côté. « Don't worry, be happy. » (Utilisez ce refrain pour ajouter une petite touche d'humour ou de légèreté à la situation.)

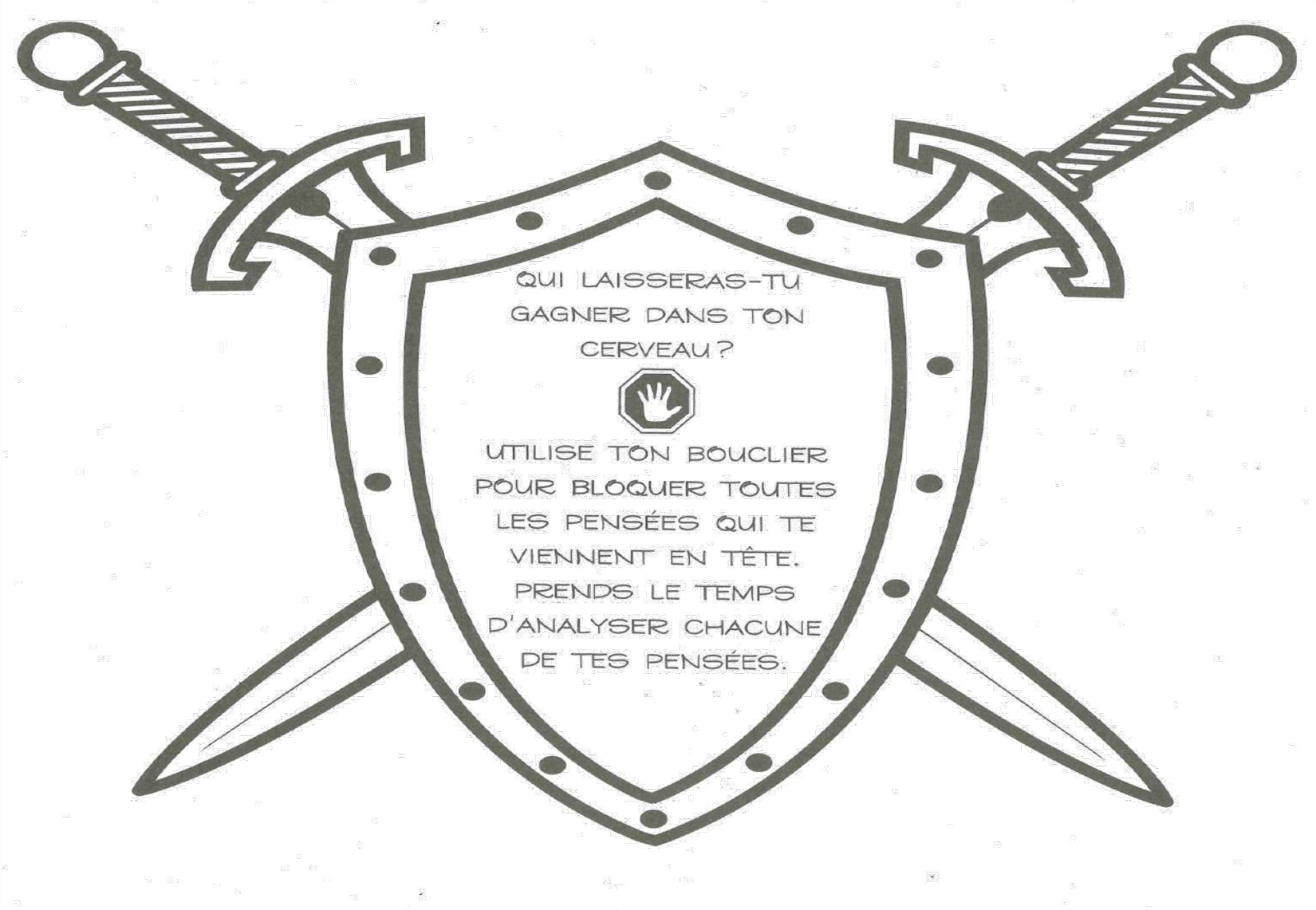
Bourne, 2011, p.137

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Pensées négatives (irréalistes)	Pensées positives (réalistes)
Lorsque je fais une erreur ou que je me trompe, tout le monde le voit.	
Je ne suis pas capable tout seul, j'ai besoin de quelqu'un de fort sur qui je peux compter.	
Je suis moins bon que les autres en classe.	
Je dois être aimé et apprécié par tous ceux qui m'entourent. Ce que les autres penses de moi, c'est vraiment important.	
Mon cœur bat vite et j'ai les jambes molles. Je sens que je vais m'évanouir. Je suis certainement malade.	
Les choses graves et dangereuses sont toujours possibles, je dois donc m'attendre au pire.	

Gibson Desrochers, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES



Gibson Desrochers, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Pensée automatique: mon bouclier

- **«Il est utile d'amener l'enfant à se créer son propre bouclier afin de l'inciter à bloquer ses pensées noires irréalistes.**
- **L'adulte peut le guider en lui posant ces questions** :
  - ❑ De quelle matière est-il fait?
  - ❑ De quelle couleur est-il?
  - ❑ De quelle forme est-il?
  - ❑ Quelles parties du corps protège-t-il?
  - ❑ A-t-il une odeur?
  - ❑ A-t-il des pouvoirs spéciaux?
  - ❑ Qu'arrive-t-il aux pensées douces et réconfortantes?
  - ❑ Qu'arrive-t-il aux pensées négatives et fausses?»

Gibson Desrochers, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Pensée automatique: mon bouclier

- **«L'adulte peut amener l'enfant à examiner chacune des pensées bloquées par son bouclier avant qu'elle n'entre dans son cerveau.**
- Est-elle réaliste ou fausse?
- Voici une démarche de vérification.»

Quels sont les faits?

- Dans le passé, est-ce que cela est déjà arrivé à moi-même ou à quelqu'un que je connais?
- Si oui, comment est-ce que j'ai réagi ou comment la personne a-t-elle réagi?
- Quels sont les risques que cela m'arrive : 1 sur 10, 5 sur 10, 10 sur 10?

Et si c'était vrai…

- Et si le pire scénario survenait, serais-je capable de l'affronter?
- Est-ce que les conséquences seraient si graves?
- Est-ce que cela changerait ma vie pour une heure, une journée, une semaine, pour toujours?

Est-il possible de voir la situation autrement?

- Est-ce qu'il y a une autre façon de voir la situation? Si oui, je la décris.
- Quelles sont les chances que cette nouvelle situation m'arrive : 1 sur 10, 5 sur 10, 10 sur 10?
- Existe-t-il encore d'autres façons de voir la situation? Si oui, je les décris.
- Est-ce que j'ai tendance à utiliser davantage mes lunettes noires.

Gibson Desrochers, 2011

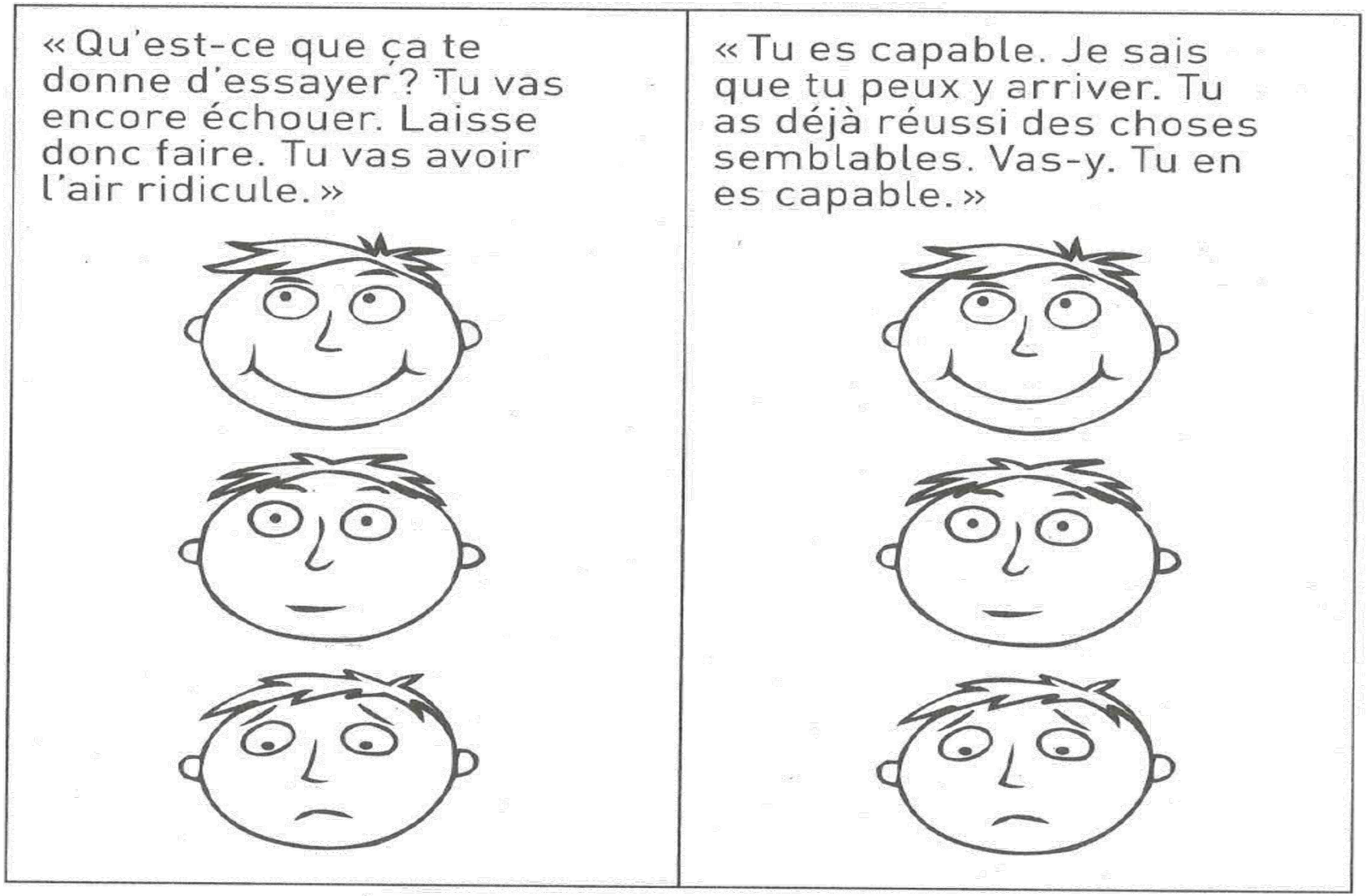
COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Le pouvoir de la petite voix intérieure

- **«Ce que l'enfant anxieux pense influence ses agissements.**
- **Cette petite voix intérieure l'aide parfois en lui disant : « Tu es capable ».**
- **Elle lui permet d'entrevoir la situation de façon plus réaliste, plus positive.**
- À d'autres moments, elle le paralyse en lui répétant : « *Tu vas avoir l'air ridicule. Ils vont rire de toi. N'essaie pas. TU n'es pas capable. C'est vraiment trop dangereux.* » **Elle impose alors une vision plus négative, plus noire.**
- **Il faudra donc que l'enfant ferme les oreilles à cette petite voix lorsqu'elle ne l'aide pas. Il n'est peut-être pas conscient du pouvoir qu'a cette voix sur sa qualité de vie. L'exercice suivant le sensibilisera à ce sujet.**
  - ❑ L'adulte répète le discours négatif et faux pendant une minute pour que l'enfant prenne conscience de ce qu'il ressent. Est-ce agréable ou désagréable? Sur l'illustration de la diapositive suivante, il colorie le visage correspondant à son émotion.
  - ❑ L'adulte poursuit l'exercice en répétant, cette fois, le discours réaliste et rose pendant une minute. L'enfant doit vérifier s'il ressent la ou les mêmes émotions et il colorie le visage qui représente le mieux ce qu'il vit dans son cœur.»

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Le pouvoir de la petite voix intérieure



Gibson Desrochers, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

L'impact de mes pensées

- L'adulte qui souhaite aider un enfant anxieux doit lui démontrer l'impact que les pensées ont sur ses comportements, sur ses actions.

PENSÉES AUTOMATIQUES ET FAUSSES (NÉGATIVES)	CONSÉQUENCES OU COMPORTEMENTS OBSERVÉS		PENSÉES RÉALISTES (POSITIVES)	CONSÉQUENCES OU COMPORTEMENTS OBSERVÉS
Je ne peux pas aller chez mon ami, car il a un chien. Son chien va me mordre.	*Je veux rester à la maison.* *J'ai le goût d'être seul.*	CONFRONTER SES PENSÉES	*Le chien de mon ami doit être gentil, car il vit avec une famille. Je n'ai jamais vu mon ami avec des morsures.*	*Je rends visite à mon ami.*

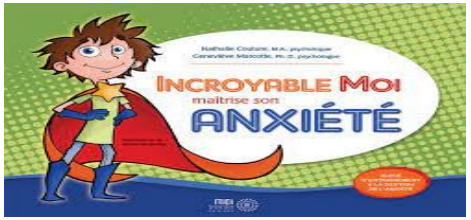
Gibson Desrochers, 2011

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

L'impact de mes pensées

Pensées automatiques et fausses (noires)	Conséquences ou comportements observés	Confronter ses pensées	Pensées réalistes (roses)	Conséquences ou comportements observés

Gibson Desrochers, 2011



SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU DE SON «ANXIEUX»

LA TECHNIQUE:

ABC…DE

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

TECHNIQUE ABC…D ET E

A

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR

«Qui», «Quoi» «Où»

B

PENSÉES, CROYANCES INTER-PRÉTATIONS SOUVENT NÉGATIVES ET RAPIDES

C

CONSÉQUENCES (sentiment et action)

D

RÉFUTATION

L'argument qui sert à combattre les croyances (B)

Remise en question

E

DYNAMISATION

Conséquences émotionnelles et comportementales de la réfutation

Action énergisante

Référence: Seligman, 2008

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Remise en question de A et B

Voici un résumé des questions à se poser:

1. **Qu'est-ce qui prouve que cette croyance est vraie? Qu'est-ce qui prouve qu'elle est fausse?** Tenter d'adopter un regard objectif, externe et non, biaisé.

2. **De quelle autre façon pourrais-je envisager la situation?** Prendre la position d'un observateur impartial (ami, collègue, personne qu'on admire…)

3. **Quelle est la pire chose qui pourrait arriver? Est-ce probable?** Cerner notre peur, reconnaître sa présence.

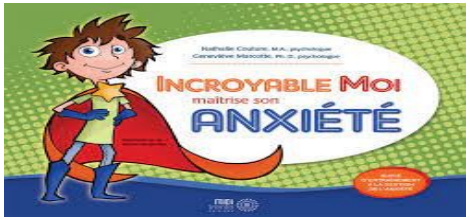
4. **Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver? Est-ce probable?**

5. **Quel est le résultat le plus probable?**

6. **Quel est mon plan d'attaque, particulièrement dans le cas du résultat le plus probable?**

- Plan d'attaque pour amener le meilleur scénario à se réaliser (action énergisante).
- Établir la liste de ce que je peux faire pour éviter le scénario « catastrophe » (agir sur la peur).
- Comment vais-je me préparer aux conséquences possibles?

Référence: Seligman, 2013



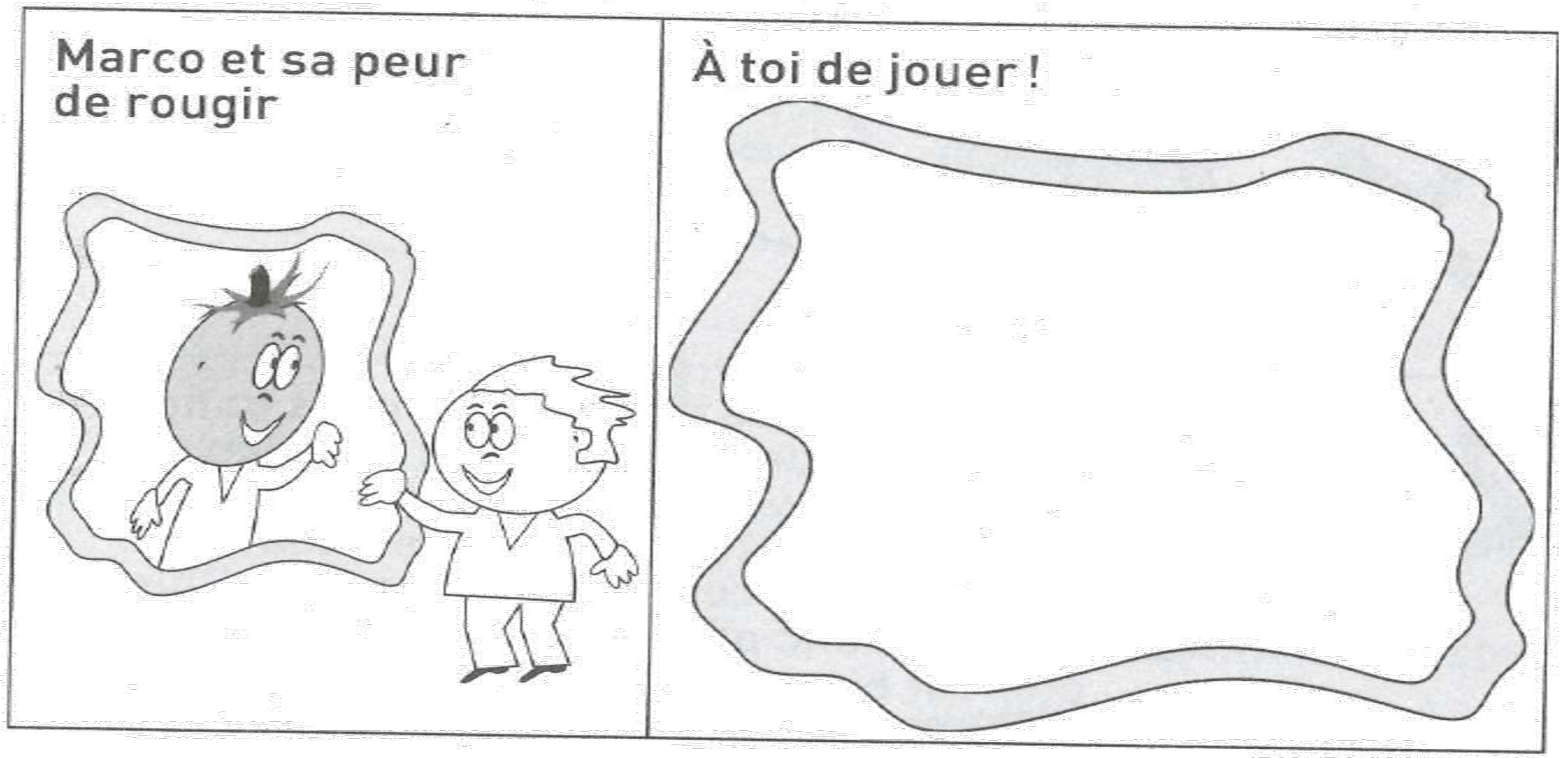
SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU DE SON «ANXIEUX»

LE RIRE

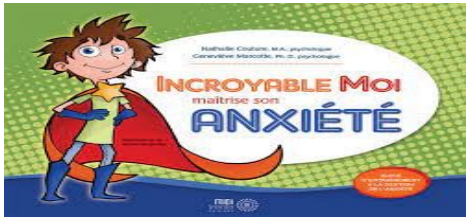
COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Un scénario rigolo

- L'adulte peut également amener l'enfant à imaginer le pire scénario possible, le pire du pire pour ensuite le dessiner dans un miroir déformant l'imaginaire et modifier ce scénario catastrophe en une situation rigolote (ex : ajouter des accessoires comique).



Gibson Desrochers, 2011



SE DISTANCIER DE SON ANXIÉTÉ OU DE SON «ANXIEUX»

Les contes métaphoriques

La visualisation

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Faire appel à la partie-qui-sait-tout

- **«Chaque enfant possède en lui une force intérieure - une "partie-qui-sait-tout« (inconscient).**
- **Quand ça ne va pas, elle lui souffle des solutions apaisantes.**
- **Il est possible d'entrer en contact avec cette force, de l'apprivoiser et de la stimuler pour aider l'enfant.**

RÉVEILLEZ LA PARTIE-QUI-SAIT-TOUT CHEZ L'ENFANT

- Confiez à l'enfant que chacun détient une partie-qui-sait-tout en lui.
- Expliquez-lui que cette part de lui est un peu comme un double qui saurait tout sur tout et qui sait résoudre tous les problèmes puisqu'elle a toutes les solutions.
- Ajoutez que vous allez prendre un moment pour raconter une histoire unique pour lui et sa partie-qui-sait-tout.
- Suscitez sa curiosité : cette partie de lui, il pourra peut-être la rencontrer dans un monde magique où il va pouvoir aller. Et peut-être même lui poser des questions.» (p. 217-218)

Bartoli, 2010,

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Faire appel à la partie-qui-sait-tout

RÉVEILLEZ LA PARTIE-QUI-SAIT-TOUT CHEZ L'ENFANT (SUITE)

- *Ta partie-sait-tout en sait des choses! Elle te donne d'excellents conseils. Tu pourras la revoir et lui faire confiance pour de nouveaux conseils maintenant ou plus tard, si tu en as besoin. Et maintenant, es-tu prêt à partir dans ton* ***monde magique****?*
- Précisez que pour partir dans le monde magique, il faut un **moyen de locomotion**. *Quel moyen prendras-tu? Un nuage? Une fusée? Un fée? Un tapis magique? Une bulle?*
- *À quoi ressemble ton mode magique? C'est dans ce monde que vit ta partie-qui-sait-tout. Je me demande à quoi* ***ressemble ta par****tie-qui-sait-tout, il paraît que certains enfants arrivent à la voir. Parfois, c'est comme un double de soi, ou bien un animal gentil, ou une fée, ou une lumière. Tu vois à quoi peut bien ressembler ta partie-qui-sait-tout?*

  - ❑ S'il n'arrive pas à la voir, l'enfant risque de faire appel à son raisonnement. Ce qui n'est pas le but recherché ici. Il faut donc le rassurer : *Tu y arriver plus tard. Même si tu ne las vois pas, elle est là et t'accompagne pour trouver les meilleures solutions pour toi.» (p. 217-218)*

Bartoli, 2010,

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Faire appel à la partie-qui-sait-tout

Utiliser les contes métaphoriques

- **L'adulte peut aborder une problématique par le biais d'une métaphore, d'un conte.**
- **Il déjoue ainsi les mécanismes de défense de l'enfant, ce qui lui permet de travailler son symptôme sans le blesser ou le mettre mal à l'aise.**
- **À éviter :**
  - *Je vais te lire un conte pour t'apaiser ou pour que tu aies plus confiance en toi.* Dire plutôt que vous allez lui lire une histoire qu'il va aimer.
  - Tenter d'expliquer le raisonnement qui sous-tient le conte ; ce besoin d'analyser affaiblit le message adressé à la partie-qui-sait-tout de l'enfant. *Tu vois, le héros n'a pas confiance en lui non plus et il a bien fini par y arriver*. Faire confiance à la partie-qui-sait-tout de l'enfant qui fera le lien tout seul.
- ***Les contes – Je vais réussir à vaincre ma peur ou ma douleur car d'autres y sont arrivés*** :
  - Les contes mettent en mots les tensions vécues intérieurement par l'enfant. Ils sont chargés de significations fortes pour l'aider à traverser une épreuve, surmonter une peine, une angoisse. Puisque même les héros font face à l'adversité dans leur vie, l'enfant se sent moins seul face à ses difficultés. Cela le rassure.
    - Ex: Les Trois Petits Cochons, Le Vilain Petit Canard, Le Petit Poucet, etc.» (p. 37-57)

Bartoli, 2010,

COURT-CIRCUITER LES RUMINATIONS ET PENSÉES NÉGATIVES

Faire appel à la partie-qui-sait-tout

Utiliser les contes métaphoriques - PAX

- Tu penses peut-être que la vie des navires est simple, qu'ils flottent tranquillement sur la mer. Ce n'est pas toujours le cas. Il y a les rochers qu'il faut éviter, les vagues qui sautent par-dessus bord, et bien d'autres soucis qui obligent à rester vigilant.
- Alors, lorsqu'un bateau sort pour la première fois du port, on lui recommande de ne pas paniquer, de rester concentré et de bien suivre son chemin. Ainsi, lorsque le paquebot *Pax* sortit du port, il reçut toute les recommandations d'usage. Du coup, une fois au large, *Pax* était stressé. Il filait à toute vapeur tout en regardant partout s'il n'y avait pas de rochers sur sa route. Il s'alertait à chaque fois qu'un nuage noir planait dans le ciel car il avait peur qu'une tempête n'arrive. À chaque nuage, sa crainte augmentait.
- Chaque fois, *Pax* imaginait que le nuage allait grossir, jusqu'à remplir le ciel et tout noircir. Le moindre petit nuage devenait un ennemi à combattre. Il n'était jamais vraiment tranquille et c'était bien fatiguant.
- Il gardait en tête qu'il devait arriver à temps sur le rivage lointain où toute sa cargaison était attendue. Il transportait de l'argent, de l'or et bien d'autres choses de valeur. Et s'il se perdait?» (p. 102-103)

Bartoli, 2010

Faire appel à la partie-qui-sait-tout

Utiliser les contes métaphoriques - PAX

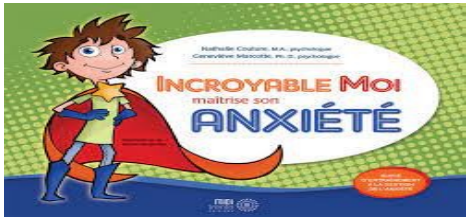
- *Pax* craignait de ne pas trouver sa voie et de décevoir tous ceux qui avaient confiance en lui. Alors, quand la mer se mit à s'agiter, il prit peur, commença à divaguer et à tanguer. Il accéléra en se disant: « Il faut que j'y arrive à tout prix ». Il mit la pression au maximum, submergé par des moments de doute: « Je ne vais pas pouvoir y arriver! ».
- Il n'arrivait plus à se contrôler et avait l'impression qu'il ne pourrait plus lutter contre l'ouragan. C'est à ce moment qu'il croisa un autre paquebot qui naviguait doucement sur l'océan. *Pax* était surpris: « Comment fais-tu pour ne pas être bouleversé? » demanda-t-il. Le second bateau lui répondit qu'il n'y avait pas de raison d'avoir peur puisqu'il suffisait de se laisser flotter. En l'entendant parler ainsi, *Pax* relâcha la pression et se calma.
- Il s'aperçut alors que son fameux nuage noir dont il avait eu si peur était en fait plutôt blanc que gris et que l'ouragan qu'il craignait tant n'était qu'un peu de vent qui agitait gentiment la mer.
- À ce moment, *Pax* comprit la plus grande leçon de sa vie: rien ne sert de mettre la pression, il vaut mieux flotter en faisant confiance aux vagues qui guident dans le bon sens. Tout en prenant le temps de se détendre et de s'amuser en mer, *Pax* arriva à bon port, applaudi par tous ceux qui l'attendaient.
- Depuis, *Pax* est le plus tranquille des paquebots. Et dès qu'un nuage noir arrive dans le ciel, il se relaxe. Il sait qu'il a assez de force pour se maintenir sur l'eau et garder le cap.» (p. 103-105)

Faire appel à la partie-qui-sait-tout

Utiliser les contes métaphoriques - VISUALISATION

- «**La visualisation est un exercice ludique pour les enfants de n'importe quel âge.**
- Son immense avantage est d'être à la fois simple et amusant tout en suggérant une transformation puissante de son inconscient.
- **Il consiste à imaginer un changement dans sa tête en s'aidant d'images mentales positives.**
- Par exemple, **l'enfant peut s'exercer à visualiser une couleur qui le calmera intérieurement à chaque fois qu'il se sentira perdu, énervé, agité.**
- Ou bien **l'enfant réservé peut imaginer qu'il serre dans sa main une pierre qui lui redonnera à chaque fois un peu de confiance en lui.**
- **Il peut également imaginer son anxieux qui se laisse diriger par l'enfant. Qui devient son ami. Qu'il apprivoise son anxieux et lui fait découvrir Le calme.»** (p. 18)

Bartoli, 2010



LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

Aider l'enfant à FAIRE FACE à ce qu'il redoute

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

Aider l'enfant à FAIRE FACE à ce qu'il redoute

- «**Si elles sont essentielles pour aller à l'encontre de la peur de la peur, la respiration consciente et la distanciation suffisent rarement à guérir un enfant anxieux.**
- **Pour qu'il guérisse véritablement, celui-ci doit aller au-devant de ce qu'il craint au lieu de l'éviter.**
- **C'est uniquement en passant du temps avec ses peurs et ses angoisses que l'enfant anxieux découvrira qu'elles existent avant tout dans son imagination et qu'elles ne lui font du mal que lorsqu'il le leur permet.**
- Il faut alors comprendre comment développer des plans d'actions précis pour aider l'enfant à faire face et ainsi à réussir ce qui lui semble tout à fait impossible au début de l'intervention.» (p.147)
- **Les plans d'action s'adressent au <u>domaine comportemental</u> de l'anxiété.**

Dumas, 2008

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

De la motivation à l'action

- «**Des nombreuses études montrent que les probabilités d'atteindre nos buts sont beaucoup plus élevées lorsque nous avons des projets précis que lorsque nous nous appuyons uniquement sur nos bonnes intentions.**

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS: QUOI? QUAND? OÙ? COMMENT?

- **Les plans d'action motivés sont des stratégies comportementales utilisées avec succès dans différents domaines où un changement d'habitudes est souhaité.**
- **Ces plans spécifient clairement ce que l'enfant a l'intention de faire afin de surmonter une peur ou une angoisse particulière.**
- Certains plans comprennent aussi un volet adulte, qui indique ce que celui-ci fera pour aider l'enfant.
- **Établir un plan d'action et le mettre à exécution comporte un risque. Il n'est pas certain que l'enfant réussisse à affronter ce qu'il redoute et que les adultes soient capables de l'accompagner dans ce défi.**
- Cependant, ces adultes (parents, enseignants, intervenants) qui considèrent ce risque ne doivent pas oublier que le contraire est tout aussi vrai: il se peut que l'enfant réussisse!
- **Il ne faut pas oublier non plus que ne rien faire n'arrange jamais les choses:** les difficultés restent entières et, dans bien des cas, se compliquent et s'intensifient.» (p. 149)

Dumas, 2008

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

LES PLANS D' ACTION MOTIVÉS: QUOI? QUAND? OÙ? COMMENT?

- «Chaque plan doit répondre précisément à quatre questions:
  - **Quoi?** Quel est le but que se fixe l'enfant afin de faire faire à quelque chose qu'il redoute, ou quel est le but que donnent les parents afin de l'aider?
  - **QUAND?** Quand l'enfant et ses parents travailleront-ils à atteindre ce but? S'ils prévoient de le faire plusieurs fois par jour, ils préciseront autant que possible chaque circonstance.
  - **OÙ?** Où l'enfant et ses parents y travailleront-ils? Il est nécessaire, ici, de spécifier l'endroit, ou les endroits, où l'enfant ou ses parents ont décidé de se comporter différemment.
  - **COMMENT?** Comment l'enfant ou ses parents atteindront-ils ce but? Il faut enfin prévoir en détail ce que chaque personne a l'intention de faire, différemment, chaque jour.
- Un plan d'action est utile dans la mesure où il est précis.» (p. 149)

Dumas, 2008

LES PLANS D' ACTION MOTIVÉS

Les buts d'un plan d'action

- «Un plan d' action est utile dans la mesure où il est précis.
- **Cette précision a trois buts distincts.**

1. **Responsabiliser l' enfant** en lui permettant de décider consciemment la manière dont il entend se comporter face à une situation qu' il redoute et donc d' envisager et de choisir une nouvelle façon d' agir.
2. **Donner à l' enfant une marche à suivre** sans équivoque. Une façon d' agir différente, qu' il a clairement choisie, aura alors beaucoup plus de chances d' aboutir qu' une improvisation de dernière minute basée sur quelques bonnes intentions.
3. **Éviter les marchandages et les conflits d' interprétation** sur ce qui a été décidé au moment où il doit faire face à ce qu' il redoute. Les enfants anxieux sont des marchandeurs accomplis. Par des requêtes usantes ou des interprétations différentes, ils forcent souvent les adultes à changer d' avis et, à la longue, peuvent les conduire à abandonner toute tentative d' imposer leur autorité.» (p. 150)

Dumas, 2008

LES PLANS D' ACTION MOTIVÉS

Méthode des petits pas

1er pas : Nommer la peur à vaincre et l'objectif à atteindre

2e pas : Énumérer les étapes à franchir en commençant par celles qui font le moins peur, jusqu'à l'atteinte de l'objectif.

3e pas : Affronter les étapes une à la fois en utilisant mes trucs pour contrôler ma peur.

Couture et Marcotte, 2011

87

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

L'ÉLABORATION d'un plan d'action motivé

- «Il est nécessaire d'établir ces plans que lorsque l'enfant est calme et se sent en sécurité, et de lui donner de vraies responsabilités adaptées à son âge dans le processus de décision. (p. 149)
  - **Il faut toujours tenter d'écrire un plan d'action à la première personne et avec les mots qu'utilise l'enfant**. Lorsqu'on travaille avec des enfants plus âgés, on les invite à écrire eux-mêmes leur plan d'action, et à la première personne.
  - **Il est important de préciser la date à laquelle le plan débutera**. Dans la mesure du possible, faire en sorte qu'il débute le jour même où l'enfant le négocie et l'écrit. Le remettre à plus tard lui donne le temps d'hésiter et ne fait qu'augmenter son anxiété.
  - **Il faut également intégrer la respiration consciente et la distanciation à chaque fois qu'il doit faire face à ce que l'enfant redoute.**
  - Enfin, **il faut demander à l'enfant de donner à son plan un nom qui le motive ou l'amuse, et qui l'encourage à voir le changement qui s'annonce comme une façon positive de prendre en charge son anxiété**.» (p. 152)

Dumas, 2008

LES PLANS D' ACTION MOTIVÉS

L'ÉLABORATION d'un plan d'action motivé

- ***Des nombreuses études montrent que les probabilités d'atteindre nos buts sont beaucoup plus élevées lorsque nous avons des projets précis que lorsque nous nous appuyons uniquement sur nos bonnes intentions.***
- «Il faut toujours tenter d'écrire un plan d'action à la **première personne** et avec les mots qu'utilise l'élève. Lorsqu'on travaille avec des élèves plus âgés, on les invite à écrire eux-mêmes leur plan d'action, et à la première personne.
- Il est important de préciser la **date** à laquelle le plan débutera. Dans la mesure du possible, faire en sorte qu'il débute le jour même où l'élève le négocie et l'écrit. Le remettre à plus tard lui donne le temps d'hésiter et ne fait qu'augmenter son anxiété.
- Il faut également **intégrer** la **respiration** consciente et la **distanciation** à chaque fois qu'il doit faire face à ce que l'élève redoute.
- Enfin, il faut demander à l'élève de donner à son plan un **nom** qui le motive ou l'amuse, et qui l'encourage à voir le changement qui s'annonce comme une façon positive de prendre en charge son anxiété.» (p. 152)

Dumas, 2008

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

Mise en pratique

- «Il est nécessaire que l'adulte s'entraîne à mettre le plan de l'élève en pratique, d'abord au travers **d'exercices de visualisation** ou de **jeux de rôle**.
- Les **exercices de visualisation** donnent à l'enfant l'opportunité de se représenter en train de suivre son plan étape par étape et de faire face avec succès à ce qu'il craint.
- Les **jeux de rôle** permettent à l'adulte de s'assurer que l'enfant comprendre les détails du plan et est à même de le mettre en œuvre sans hésiter ou de se demander ce qu'il est sensé faire.

Pièges à éviter

- **Lorsqu'il est temps que l'enfant affronte ce qu'il redoute, il arrive que des adultes minimisent ses difficultés afin de remettre l'échéancier fatidique à plus tard.**
  - ❑ Ils se félicitent que l'enfant ait déjà fait beaucoup de progrès grâce à la respiration consciente et à la distanciation, comme pour se convaincre que les choses ne vont pas si mal après tout.
  - ❑ Ou encore que l'horaire est trop chargé pour aider l'enfant à suivre chaque jour les consignes d'un plan d'action.
  - ❑ Ou que l'enfant n'est pas encore prêt et que mieux vaut attendre que prendre le risque d'un échec.
- *Malheureusement, dans chaque cas, ce sont les adultes plus que les enfants qui ne sont pas prêts. Ces derniers sont beaucoup plus résilients que bien des adultes ne le disent. Ils veulent très profondément faire face – pour autant que quelqu'un croie en eux et leur donne ainsi le courage de croire en eux-mêmes.*» (p. 156-157)

Dumas, 2008)

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

Mise en pratique

- «**Il y a cinq consignes à considérer lorsque l'enfant a peur et qui l'aide:**
  1. **Aider l'enfant à réaliser ce qui se passe maintenant.**
     - *La meilleure façon d'accompagner l'enfant qui doit faire face est de l'aider à être pleinement dans le présent car la peur va le conduire à anticiper un dénouement catastrophique de la situation et donc à se projeter dans un futur redoutable au lieu de vivre maintenant.*
     - Lui rappeler l'importance de la respiration consciente et de la distanciation en les pratiquant soi-même. Il suffit de regarder les enfants qui ont appris à faire ces exercices pour qu'ils vous imitent lorsqu'ils vous voient le faire.
     - Parler à l'enfant avec calme, douceur, affection et bienveillance. Éviter de paraître angoissé, agité, énervé ou impatient car cela aggrave les choses.
     - **Éviter** également de **plaisanter dans le but d'encourager** car rares sont les enfants qui ont le sens de l'humour en pleine crise d'anxiété. Lui décrire simplement ce qui se déroule à l'instant même; ce qui se passe autour de lui et qu'on est en train de faire; ce qui lui permet de moins se préoccuper du futur incertain qu'il redoute et qu'il peut faire face à ce qui lui arrive.» (p. 158-159)

Dumas 2008

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

Mise en pratique

2. **<u>Aider l'enfant à se distancier de sa peur</u> (suite): lui parler et lui dire fermement de s'en aller.**
   - Si l'enfant parle, il faut l'écouter attentivement et l'aider à parler à la troisième personne. S'il dit «J'ai peur» ou «je ne veux pas», ne pas le contredire, mais l'aider à dire la même chose à la troisième personne: **«La peur te dit que tu ne peux pas mais tu sais que ce n'est pas vrai. Ne l'écoute pas.»**
   - S'il ne parle pas, lui demander ce qui lui passe par la tête au moment même, ou devinez ce qu'il pense afin de l'aider à s'exprimer. **«Je sens la peur juste là, à côté de toi, et je suis content de voir que tu l'ignores très bien. Continue et elle va s'en aller.»** Ou: **«Si ta petite voix intérieure te dit que** tu vas pleurer quand on arrivera à l'école parce que tu as peur de me quitter, **dis-lui de s'en aller. Dis-lui: «C'est moi le chef, c'est moi qui décide, pas toi.**
   - Les enfants plus âgés et les adolescents doivent souvent mettre leurs plans d'action à exécution sans la présence et le soutien d'un adulte bienveillant. Les encourager à mémoriser les phrases qui leur parlent et à continuer à en inventer d'autres à leur gré
     - «J'ai peur, mais la peur ne va pas m'avoir». «C'est seulement mon anxiété. Je ne vais pas l'écouter». «C'est seulement mon anxiété. Elle est bête et méchante mais pas dangereuse». «C'est mon corps qui fait sa petite danse. Rien de grave». «Pas de quoi s'agiter. Ce n'est que de l'angoisse». «J'ai peur. C'est une habitude pas bien grave». » (p. 160)

Dumas, 2008

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

Mise en pratique

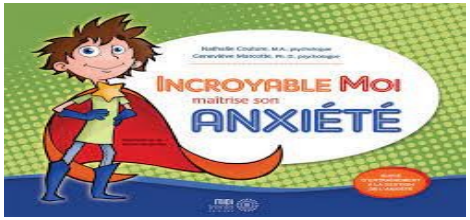
3. **«Donner des choix à l'enfant.**
   - Lorsque c'est possible, éviter de déterminer à l'avance tout ce que l'enfant devra faire lorsqu'il sera confronté à ce qu'il craint.
   - Un plan d'action doit spécifier ce qui est essentiel pour qu'il réussisse véritablement à faire face, mais doit lui laisser assez de liberté et d'initiative pour qu'il se sente pleinement responsable de son nouveau comportement.» (p. 160)
4. **Rassurer par sa présence plutôt que par ses paroles**
   - Éviter de rassurer sans cesse l'enfant pour lui donner le courage de suivre ses plans d'action. L'expérience montre que cela ne fonctionne pas. Plus les enfants anxieux sont rassurés, plus ils manquent d'assurance et plus ils évitent ce qu'ils redoutent.
   - De plus, le rassurer sans cesse leur laisse entendre qu'ils sont faibles et va à l'encontre du but désiré. Au lieu de dire à l'enfant que tout ira bien avant qu'il affronte ce qu'il redoute, il vaut mieux de le rassurer après chaque succès en se réjouissant avec lui et ne le félicitant de son courage.
   - Le fait d'être présent pour l'accompagner et le guider calmement dans ses plans d'action lui manifeste bien mieux que tous les mots possibles que l'on est son meilleur supporteur et que l'on croit qu'il arrivera à surmonter ses craintes.» (p. 161)

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

Mise en pratique

5. **«Ne pas permettre à l'enfant d'éviter ce qu'il redoute**
   - Dès que l'enfant commence à suivre un plan d'action, ne pas lui permettre d'y mettre fin avant qu'il ait atteint son but. Y mettre fin prématurément est une forme d'évitement qui ne fera qu'encourager d'autres évitement plus prononcés.» (p. 161)

Dumas, 2008



RÉFÉRENCES

RÉFÉRENCES

- Bartoli, L. (2010). *L'art d'apaiser son enfant pour qu'il retrouve force et confiance en lui*. Paris : Payot.
- Braconnier, A. (2002). *Petit ou grand anxieux.* Paris : Odile Jacob.
- Couture, N. et Marcotte, G. (2011). *Incroyable Moi maîtrise son anxiété.* Québec: Midi trente.
- Dumas, J. (2008). *L'enfant anxieux. Comprendre la peur de la peur et redonner courage.* Bruxelles, De Boeck.
- Gibson Desrochers, S. (2011). *Pourquoi j'ai mal au ventre? Guide pratique de l'anxiété chez l'enfant de 7 à 12 ans*. Montréal : Les Éditions Logique.
- Seligman, M. (2013). *L'école de l'optimisme: Développer la résilience chez l'enfant.* Montréal : Éditions de l' Homme.