



J'accompagne

MON ENFANT ANXIEUX

Illustrations de Sébastien Trincat

Dr. Amandine Contard
Dr. Hélène Denis



Table des matières

Introduction	3
--------------------	---

1

Je comprends les peurs de mon enfant

Mon enfant a peur : est-ce normal ou pathologique ?	
Aspect développemental de la peur chez l'enfant	7
Description des troubles anxieux	11
⇨ De quoi s'agit-il ? Généralités et classifications	11
⇨ Comment se présentent les différents troubles anxieux : description clinique et exemples	17
⇨ Est-ce fréquent ?	27
⇨ À quoi est-ce dû ?	28
⇨ Mon enfant peut-il présenter d'autres troubles : les comorbidités	32
⇨ Quelle sera l'évolution du trouble anxieux de mon enfant ? Évolution, pronostic et complications	35
⇨ Ce qui n'est pas de l'anxiété : diagnostic différentiel	37
Cas particuliers	39
⇨ L'anxiété liée à un traumatisme	39
⇨ Anxiété et actualité	40

2

Que puis-je faire pour aider mon enfant au quotidien ?

Reconnaître les signes de l'anxiété chez son enfant-adolescent	45
⇨ Comment reconnaître les signes de l'anxiété en fonction de chaque trouble?	46
Expliquer à l'enfant et communiquer autour de ses émotions	49
Rechercher des facteurs de maintien	52
⇨ Facteurs de maintien chez l'enfant ou l'adolescent lui-même.....	52
⇨ Facteurs de maintien dans la famille.....	53
⇨ Facteurs de maintien dans l'environnement	55
Adapter l'environnement dans un premier temps	56
Accompagner l'enfant à tolérer l'anxiété, la surmonter	58
⇨ Enlever les aménagements, pour éviter l'hyperaccomodation.....	58
⇨ Gérer sa propre anxiété et prendre soin de soi.....	59
Lutter contre sa propre culpabilité parentale	61
Demander l'aide d'un professionnel	61
⇨ À quel moment?	61
⇨ À qui demander de l'aide?	61

3

J'explique à mon enfant son trouble

Expliquer les émotions	63
Expliquer la peur	68
⇨ La peur « normale »	68
⇨ Différences entre peurs normales et peurs pathologiques	72
⇨ Description du système d'alarme	73
⇨ Sensations corporelles de la peur.....	74
⇨ Peurs pathologiques ou troubles anxieux	75

Expliquer le cercle vicieux de l'anxiété et l'évitement	78
↳ Évitement ou fuite : stratégies peu ou pas efficaces	80
Expliquer le déroulement d'une crise d'angoisse ou attaque de panique	82
Expliquer l'exposition aux situations	86
↳ Anxiété de séparation ou peur de se séparer des parents	88
↳ Phobies spécifiques, phobie des araignées	89
↳ Autres phobies spécifiques, émétophobie ou peur de vomir	89
↳ Trouble panique	90
↳ Anxiété sociale	90
↳ Trouble anxieux généralisé	91
Expliquer la technique de résolution de problème	92
↳ Exemple d'un cas d'un enfant qui refuse de se coucher	93
Expliquer la généralisation des progrès	95

4

Prise en charge de l'enfant ou adolescent anxieux

Principes généraux	97
↳ Le traitement de première intention est la psychothérapie	98
↳ Place des parents dans la psychothérapie	101
Données scientifiques sur les prises en charge	106
↳ Psychothérapies	107
↳ Pharmacothérapies ou traitements médicamenteux	108
↳ Recommandations internationales de bonne pratique pour les troubles anxieux de l'enfant et l'adolescent	111
Description de la Thérapie cognitive et comportementale (TCC)	112
↳ Analyse fonctionnelle	114
↳ Objectifs de l'exposition	115
↳ Exemples d'exposition	117
↳ Défocalisation	118
↳ Aspect cognitif : travail sur les pensées automatiques	120

⇒ Généralisation	123
⇒ Place des parents dans la TCC	124
⇒ Quand l'anxiété est associée à d'autres troubles	126
Cas particulier : prise en charge du Refus scolaire anxieux (RSA)	128
Liens pour se documenter	131
Conclusion	133
Références bibliographiques.....	135