

FACT SHEET - INFORMATION FOR PARENTS

Translated into French by Bernard Mallet

"l'angoisse" chez l'enfant

Que devrions-nous savoir en tant que parents?

"l'angoisse" est un mot utilisé dans le jargon médical pour décrire un enfant qui souffre d'anxiété, ou qui se sent en détresse et que cela persiste pendant une longue durée. Chez certains enfants, cette anxiété ou détresse se manifeste souvent dans la cour de récréation, ou à l'heure de se mettre au lit... D'autres enfants craignent souvent qu'il ne leur arrive quelque chose de terrible, par exemple la peur du premier jour d'école ou de l'obscurité. Cependant celles-ci peuvent tout autant être des réactions normales. En tant que parents nous devrions être préoccupés quand "l'angoisse" de l'enfant paraît exagérée par rapport à une situation normale. Trois choses sont essentielles pour établir le degré d'inquiétude ou d'angoisse des enfants.

1. Notre enfant a-t-il des inquiétudes semblables à celles d'autres enfants du même âge?

Est-ce normal à ce stade de sa croissance?

Il est normal que les enfants de moins de trois ans soient perturbés, en l'absence de leurs parents.

Au début des années scolaires, beaucoup d'enfants développent une peur d'insectes, des étrangers ou de fantômes.

Les adolescents peuvent faire preuve de timidité, et se replier sur eux mêmes.

Si la peur de l'enfant est exagérée par rapport à une situation, ou alors persiste, on pourrait donc l'attribuer au problème de santé, qu'est "l'angoisse".

"l'angoisse" n'est pas simplement une réaction normale, mais une maladie.

Par exemple, un jeune, travaillant généralement bien à l'école devient subitement préoccupé par la peur d'être recalé.

2. Nos enfants peuvent-ils expliquer ce qu'ils ressentent?

Les enfants sont généralement incapables d'expliquer leur angoisse

Ils ont du mal à parler de leur crainte ou de leur détresse.

Quand un enfant souffre, des adultes peuvent souvent en déterminer la cause et identifier le problème, l'enfant n'arrive par contre pas à expliquer, ou identifier sa douleur

En tant que parents, il y va de notre responsabilité de détecter des changements dans le comportement de nos enfants, et la façon dont ils expriment leurs sentiments.

Par exemple,

Notre fille se replie t-elle de plus en plus sur elle même?

Notre fils éprouve-t-il des difficultés à s'endormir?

Notre petit qui va à la maternelle, s'attache t-il davantage à nous?

Notre jeune fille fréquentant l'école primaire manque-t-elle souvent l'école?

Notre adolescent démontre-t-il des signes d'angoisse?

3. Combien de temps cela dure-t-il?

Les inquiétudes ne durent pas longtemps chez l'enfant, elles se dissipent rapidement, cependant si l'enfant donne des signes d'inquiétude au delà de trois semaines nous aussi devrions commencer à nous inquiéter tout autant.

Si cela dure pendant environ trois mois ou, au delà d'un trimestre, nous devrions consulter un médecin.

Comment déterminer si notre enfant a-t-il vraiment un problème?

Nos enfants cotoient d'autres enfants et adultes dans beaucoup de cas tous les jours.

Communiquer avec ces personnes est souvent utile.

Certaines de ces personnes pourraient avoir noté un changement de comportement de l'enfant, et expliquer les causes de ce changement.

Etant au courant de ces raisons nous devons être plus compréhensifs et donner du temps à l'enfant de se refaire.

Dans d'autres cas il nous faut cependant nous référer à des professionnels.

Comment différencier entre une inquiétude passagère et une angoisse qui demande à être suivie?

Les sentiments d'anxiété ou d'inquiétude sont très communs chez les enfants aussi bien que chez les adultes.

Il nous faut éviter le piège d'une part, de trop dramatiser les choses, ou alors en contrepartie ignorer un réel problème qui pourrait avoir des répercussions néfastes au bon développement de l'enfant.

Si nous parents, représentons chaque souci de l'enfant comme un problème sérieux, nous risquons d'envenimer les choses, et donner à l'enfant l'impression que tout l'univers lui est hostile .

Certaines réactions chez l'enfant sont des plus normales et pourraient même dénoter un degré de maturité.

Basez vous sur les critères suivants pour déterminer si les réactions de votre enfant font partie de la norme pour son âge.

1. Imaginons, que notre enfant, ayant été constamment agressée dans la cour de l'école pendant un bout de temps, devienne angoissée en présence d'autres enfants et ne veuille plus aller à l'école. Après intervention de la direction de l'école, l'agression cesse, mais "l'angoisse" de l'enfant demeure, dès qu'en présence d'autres enfants sur le terrain de jeu. Si elle continue à se sentir angoissée après que l'événement initial ait été résolu depuis plus de 3 mois, cela demande à être suivi.

2. les angoisses empirent au fil du temps.

Il nous faut examiner si la réaction initiale a donné suite à d'autres symptômes physiques tels que le vomissement, le mal de ventre, maux de tête etc.

Ou alors si notre fils après une mauvaise chute de la balançoire, ne veut plus y remonter et évite tout bonnement, le terrain de jeux, ou même de sortir dans la rue et finalement se met à l'écart d'autres enfants en refusant de sortir de la maison.

3. Cela se voit dans d'autres aspects de sa vie

Si nos enfants ne sont pas capables de maintenir leurs activités à cause leur angoisse, quel que soit le cadre, nous devrions y porter attention. Si nous sentons que le comportement de notre enfant, perturbe et affecte sa vie et son développement, nous devrions faire appel à des gens capables d'y remédier .

Quels sont les signes précurseurs que les craintes de nos enfants se détériorent en caractéristiques typiques de "l'angoisse"?

Le degré d'inquiétude varie d'un enfant à l'autre. Quelques enfants ont simplement peur d'une chose, par exemple, des fantômes, et d'autres craignent beaucoup de choses. Presque tous enfants réagissent de la même façon quand ils sont inquiets.

1 - les enfants angoissés ont excessivement peur de quelque danger, ou menace. Par exemple, ils ont peur de se faire mal, d'être la risée d'autrui, ou craignent qu'un proche ne tombe malade.

2 - quand nos enfants sont angoissés, leur respiration devient plus rapide; ils transpirent, ont des sensations de nausée, de la diarrhée, ont des courbatures, des migraines, et sont généralement mal dans leur peau.

3 - quand les enfants sont angoissés, cela peut les rendre nerveux. Ils pleurent sans raison, sont agités, ou s'agrippent aux parents.

4 - les enfants angoissés ont tendance à éviter les choses qu'ils craignent habituellement. Par exemple, ils évitent la cour de récréation par peur de rencontrer d'autres enfants, refusent d'aller à des fêtes par peur d'être séparés de leurs parents. Quand l'enfant évite certaines situations, cela peut être une des principales caractéristiques de "l'angoisse".

Comment pouvons-nous aider nos enfants quand ils sont angoissés?

Les enfants angoissés perçoivent souvent le monde, comme un environnement hostile. Quelquefois c'est parce qu'ils interprètent notre affection, nos sentiments protecteurs, comme une indication qu'il doit y avoir quelque chose de désagréable ailleurs ". Le fait de nous voir inquiets les rend inquiets, sans qu'ils en sachent la raison. Il y a des situations dangereuses qui prévalent souvent autour de nous. Cependant, vivre dans une perpétuelle crainte que tout ira mal, nous affectera tout autant que nos enfants et finalement nous risquons d'ignorer les bonnes et belles choses de la vie.

Pour aider nos enfants à faire face aux soucis quotidiens, nous pouvons commencer par offrir une oreille attentive sans essayer de fournir des réponses ou de prétendre que leurs soucis n'ont pas raison d'être. Essayons de les encourager gentiment, mais fermement, à affronter des situations qui les effraient. Cependant, les résultats ne sont toujours pas concluants et il est alors opportun de chercher de l'aide hors du cercle familial.

Initialement cela peut être un confident, un maître spirituel, pasteur ou un prêtre. Mais si le problème persiste il est conseillé de s'adresser à des professionnels. Ce sont en général des médecins, pédiatres, psychologues, psychiatres et thérapeutes de disciplines différentes. Ils utilisent diverses méthodes utiles, y compris la relaxation, pensée positive, des techniques pour redonner confiance, et ainsi de suite pour traiter "l'angoisse", et aider le patient à se resaisir.

Quelquefois si aucune de ces méthodes n'a l'effet escompté et que le degré d'angoisse s'intensifie, des médicaments peuvent être prescrits.

Est-ce que "l'angoisse" est perçue de façon différente dans divers milieux culturels?

Oui. Ce qui peut être qualifié d'angoisse dans un milieu culturel peut être envisagé comme un comportement normal dans un autre. Par exemple, il est normal de ne pas regarder son interlocuteur en parlant chez les Indiens Navajo, cela n'est pas perçu comme un signe d'angoisse dans ce groupe social.

Parler doucement, en particulier les femmes et les enfants, est des plus normal dans certains milieux culturels et n'a pas de connotation négative.

Il peut y avoir des différences d'opinion ou des désaccords entre "l'école" et les parents, ou entre médecins et parents quant au diagnostic du comportement normal ou angoissé de l'enfant. Dans de pareilles circonstances il serait utile d'essayer de comprendre un enfant, tout en établissant une comparaison à d'autres enfants du même âge et groupe culturel, aux origines et mode de vie de la famille. Il serait contre indiqué, et néfaste d'expliquer et de catégoriser le comportement de l'enfant, par rapport à une norme préconçue, qu'on voudrait, utilisable en toutes circonstances. En tant que parents nous essayons de faire de notre mieux pour nos enfants. Si le comportement ces derniers, nous inquiète cela vaut la peine d'en rechercher les causes. D'un autre côté, si d'autres personnes semblent alarmées par le comportement de l'enfant, mais qu'il n'y a aucun problème ou des signes d'inquiétudes répétées ou prolongées dans leur vie, il est peu probable que ce soit sérieux.

L'inquiétude et la peur sont des sentiments normaux, chez les enfants. Mais si des symptômes d'angoisse ou d'anxiété, se présentent, des traitements efficaces sont disponibles et nous ne devrions pas laisser nos enfants souffrir davantage inutilement.

Texte original du Docteur Radhika Santhanam traduit de l'anglais par Bernard Mallet