

Comment éviter de transmettre à vos enfants votre anxiété durant la période de confinement ?

Dr E. Barron, Dr E. Stantiford, Dr A. Hubert, Pr R. Delorme, Dr C. Stordeur, Pédopsychiatres

Le fait de voir son parent dans un état d'anxiété chronique peut être troublant pour votre enfant. Généralement les enfants se tournent vers leurs parents pour savoir comment interpréter des situations ambiguës ; si un parent semble constamment anxieux et craintif, l'enfant va à son tour ressentir de la crainte et de la peur.

Votre enfant prend exemple sur vous, vous êtes son modèle - Mais cela ne doit pas vous culpabiliser, ni vous inquiéter

Il peut être douloureux de penser que, malgré vos meilleures intentions, vous pouvez transmettre votre propre stress à votre enfant. Mais si vous êtes vous-même anxieux et que vous commencez à remarquer que votre enfant présente des comportements anxieux, l'une des priorités est de ne pas culpabiliser. Cela serait contre productif, voyons plutôt comment retrouver de la sérénité.

La transmission de l'anxiété des parents à l'enfant n'est pas inévitable.

Il est en premier lieu important de mettre en place des stratégies pour éviter de transmettre votre anxiété à vos enfants. En pratique, cela signifie que vous devez gérer votre propre stress aussi efficacement que possible et aider vos enfants à gérer le leur.

1) Apprendre les techniques de gestion du stress

Partagez et apprenez à votre enfant les stratégies que vous utilisez quand vous faites face à des situations anxieuses. Il pourra ainsi utiliser ces techniques lorsqu'il se sentira anxieux. Par exemple, si vous faites de la relaxation, des exercices de mindfulness ou du yoga, vous pouvez faire ces exercices avec votre enfant.

<http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1>

<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php>

<https://www.mbct-france.fr/fichiers-audio>

<https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees>

Donnez-vous des moments pour souffler. Cela vous permettra de garder ainsi plus d'énergie pour essayer à d'autres moments de garder un comportement calme et neutre devant votre enfant, même si vous vous efforcez de gérer votre anxiété.

Evitez d'avoir recours à l'alcool, au tabac ou à l'usage de drogues pour faire face à l'anxiété. Si vous avez un traitement médicamenteux pour l'anxiété n'adaptez pas vous même le traitement sans l'avis d'un médecin. Attention boire le soir peut vous soulager sur l'instant mais à tendance à augmenter votre anxiété le matin.

Dormez !! il faut veillez absolument à son rythme de sommeil. Souvent dans cette période de confinement, nous parents regardons la télévision ou visionnons des séries très tard. Donc nous dormons moins !! Attention cela entraine la plupart du temps une majoration de l'anxiété. Gardez une bonne hygiène de sommeil. C'est indispensable. Et si vous vous réveillez tôt, alors couchez vous tôt. Évitez de faire des siestes +++ car sinon vous risquez de ruminer la nuit ([pour aller plus loin une fiche sommeil sera bientôt disponible](#)).

2) Expliquer à postériori à votre enfant que vous avez été anxieux

Si vous ne voulez pas que votre enfant soit témoin de chaque moment d'angoisse que vous vivez, vous ne devez pas pour autant réprimer constamment vos émotions. Il est normal - et même sain - que les enfants voient leurs parents faire face au stress de temps à autre, mais vous pouvez leur expliquer pourquoi vous avez réagi de cette façon.

Par exemple, que vous avez perdu votre sang-froid parce que vous avez eu peur d'être contaminé en rentrant des courses car quelqu'un s'est approché de vous trop prêt et sans masque. Plus tard, lorsque les choses sont calmes, dites-lui : *"Tu te souviens quand j'étais vraiment stressé ce matin ? ... Je me sentais anxieux parce que j'ai eu peur d'être contaminé, et la façon dont j'ai géré mon anxiété a été de m'énerver, de crier fort. Mais il y a d'autres moyens de gérer le stress"*.

Parler de l'anxiété de cette manière donne aux enfants la permission de ressentir du stress. À l'inverse, ne jamais autoriser ses enfants à nous voir triste, en colère ou anxieux leur donne comme message qu'ils n'ont pas la permission de ressentir ces sentiments, de les exprimer et donc pas la possibilité d'apprendre à les gérer.

3) Mettez en place un plan qui vous permettra d'anticiper les situations qui déclenchent votre anxiété

essayez de repérer les instants ou les situations qui déclenchent particulièrement votre anxiété. Par exemple si vous êtes plus mal le matin, essayez de vous lever un peu plus tôt pour

vous détendre avant que vos enfants se lèvent. Ou si votre anxiété se déclenche lorsque vous écoutez les informations à la télévision ou lors des messages diffusés sur votre téléphone. Réduisez les contacts avec les informations durant cette période.

Mettez en place plusieurs phases de détente durant la journée : planifier dans la journée 3 ou 5 moments où vous essayez de vous ressourcer. Privilégier un temps de 5 voir 10 min pour écouter de la musique au casque, pour prendre une douche ou un bain, ou pour appeler un ami. Ces moments doivent être énoncés à vos proches pour éviter qu'ils viennent durant cette petite phase de pause. Souvent, vous le savez, les enfants viennent toutes les minutes vous parler quand vous êtes au téléphone.

Essayez de mettre en place une activité sportive une fois par jour de 20 minutes comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé. Vous pouvez télécharger des applications sur votre téléphone pour faire ces temps d'exercice. Ces temps de sport ont montré leur efficacité quand on pratique tous les jours pour diminuer l'anxiété et l'humeur triste.

4) Savoir quand se désengager si vous sentez que certaines situations vous dépassent

Si vous savez qu'une situation vous cause un stress excessif, vous pouvez prévoir de ne pas vous en charger afin que vos enfants ne l'interprètent pas comme une situation dangereuse. En général, si vous vous sentez submergé par l'anxiété en présence de votre enfant, dites-lui que vous voulez arrêter l'activité, sans l'inquiéter et que vous allez reprendre l'activité avec lui en fin de journée (période en générale où vous vous sentez mieux).

Si vous êtes en couple, ou s'il y a un autre adulte qui est avec vous durant la période de confinement, demandez-lui de prendre votre relais quand vous sentez que vous ne pouvez plus gérer la situation. Il est préférable de prévenir l'autre adulte de votre situation émotionnelle. Attention, souvent lorsqu'un tiers est au courant de votre anxiété, nous avons tendance à moins nous autoréguler et notre anxiété à tendance à prendre plus de place que quand nous sommes dans l'obligation de nous autogérer. Veillez donc à ne pas trop utiliser l'autre adulte comme relais, au détriment de votre autonomie et de votre niveau anxieux.

5) Cherchez de l'aide dans le réseau qui vous entoure

en dehors qui des personnes qui vivent avec vous dans votre espace de confinement, il n'y a beaucoup de personnes qui vous entoure. Votre famille, vos amis sont très proches même s'ils sont confinés à l'autre bout de la ville ou de la France. Vous pouvez les appeler et leur confier leur votre anxiété. Vos proches sont toujours des alliés.

Attention !!! Eviter de devenir complètement dépendant de ces appels. Ne les appelez pas toutes les 5 min. Essayez de mettre en place un programme d'appel c'est à dire de planifier les appels une ou deux fois par jour. Essayez de les appeler quand vous êtes mieux, dans la journée, plutôt que quand votre anxiété est au maximum.

Essayer d'être parent tout en luttant contre son propre stress peut être un défi, mais vous n'êtes pas obligé de le faire seul. Comptez sur les personnes qui interviendront lorsque vous vous sentirez dépassé par les événements, ou même qui vous apporteront leur soutien. Ces personnes peuvent être des thérapeutes, votre conjoint, des proches ou des amis.

Vous pouvez également chercher de l'aide sur les blogs, les forums en ligne et les médias sociaux.

6) J'ai des symptômes anxieux vraiment gênants– et je me sens épuisé, dépassé par ces symptômes

En cas de symptômes anxieux important, il est indispensable de prendre conseil auprès de votre médecin référent. Ne vous auto-médiquez pas. Beaucoup de psychiatres ou de psychologues font des consultations par visioconférences. Parfois il est difficile de joindre votre médecin traitant, mais les spécialistes des troubles anxieux et de la santé mentale peuvent vous aider.

si vous avez des pensées suicidaires, que vous sentez de plus en plus fatigué, alors il faut consulter rapidement. Ne restez pas seul avec votre anxiété. Vous pouvez joindre les numéros suivant durant la période Covid19 ou trouvez les numéros importants : structures de soins, urgences psychiatriques, coordonnées des professionnels à côté de chez vous en consultant, par exemple le guide www.psycom.org.

Si vous ressentez le besoin de poser des questions, de parler de votre situation avec une personne extérieure, il existe des lignes d'écoute téléphonique :

- **Le numéro vert mis en place par le gouvernement, 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000,** <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- La Croix Rouge a ouvert une ligne téléphonique :
- <https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19/COVID-19-Croix-Rouge-chez-vous-maintenir-le-lien-social-des-personnes-isolees-2356>
- L'association Psychologues sans frontières propose un numéro vert : <http://www.terrapsy.org>
- Ecoute téléphonique **24 heures sur 24, faite par des bénévoles formés** pour les personnes présentant des idées suicidaires

Ligne d'écoute nationale : 01 45 39 40 00 Site : <https://www.suicide-ecoute.fr/>