

# Comment gérer l'anxiété de son adolescent à la maison ou l'aider face au coronavirus

## Comment le stress peut se manifester ?

- ✓ Symptômes physiques : maux de tête, de ventre, eczéma...
- ✓ Perturbation du sommeil et/ou de l'appétit
- ✓ Agitation ou au contraire baisse de l'énergie
- ✓ Difficultés à se concentrer, perte de motivation
- ✓ Tendance à s'isoler
- ✓ Irritabilité, colère.

## Comment prévenir l'anxiété ?

### Assurer une communication

- Laissez votre enfant parler et répondez à ses questions. Ne forcez pas la discussion s'il ne souhaite pas aborder le sujet pour le moment.
- Renseignez-vous auprès des sources fiables telles que <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> plutôt que dans les médias sociaux pour pouvoir répondre honnêtement aux questions des enfants. Avant de leur répondre, voyez ce qu'ils savent déjà sur le sujet.
- Ne laissez pas seul votre enfant face aux médias afin de l'aider à décrypter ce qu'il voit ou entend.
- Ne vous interdisez pas d'exprimer vos ressentis également, mais évitez le débordement émotionnel. En effet, il est tout à fait normal d'être stressé dans une situation aussi inédite, même pour les adultes. **Les enfants ressentent le stress des parents et sont souvent plus inquiets de la détresse de leurs parents que de la situation elle-même.**
- Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité : il recevra des soins appropriés s'il tombe malade.
- Si votre enfant est stressé ou a peur, vous pouvez aussi parler avec lui de ses émotions. Rassurez-le sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle. Ensuite discutez avec lui : *quand sa peur se manifeste-t-elle ? de quelle manière (des pensées, des images, des sensations dans son corps) ? qu'est-ce qui la diminue ?*
- Pensez à féliciter votre enfant lorsque vous êtes satisfait de son comportement (par exemple : *vous appréciez qu'il aide aux tâches ménagères*).

### Assurer une routine

- Planifiez des activités physiques qui peuvent être faites à la maison.
- Maintenez un rythme régulier au niveau de l'heure du coucher, des repas et de l'exercice physique. Maintenez une alimentation saine et une bonne hygiène de vie.
- Encouragez la participation des enfants aux tâches ménagères pour leur donner le sentiment d'avoir accompli une action positive.
- Prévoyez des activités familiales agréables telles que des jeux, des films et de l'exercice physique. Permettez-vous de rire et de passer un bon moment ensemble !
- Faites preuve de patience et de tolérance.
- Apprenez aux enfants les gestes barrières (se laver régulièrement les mains, tousser dans son coude, éviter le contact avec le visage).

- Prenez soin de vous en tant que parents : respectez vos besoins de sommeil, évitez de consommer de l'alcool ou du tabac pour réduire le stress, demandez du soutien auprès de votre entourage si vous en avez besoin.
- Adoptez des techniques de relaxation pour réduire le stress :

*«Soufflez profondément par la bouche avec une main sur le ventre et invitez votre enfant à faire de même, les deux pieds légèrement écartés bien plantés dans le sol. Dans votre tête comptez jusqu'à 3 lentement puis laissez l'air rentrer naturellement sur le chiffre 4. Puis respirez normalement environ 30 secondes. Répétez cette séquence 3 fois, puis respirez normalement.»*

### **Maintenir un lien**

- Utilisez téléphone et/ou Internet pour que vos enfants puissent contacter régulièrement leurs amis et les membres de la famille.
- Contactez les n° d'aide si vous remarquez des signes d'anxiété et de dépression chez votre enfant qui persistent: la maison des adolescents de la Gironde au **05 56 38 48 65**, ou la **plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique au 0 800 71 08 90**.

S'il est possible pour vous en tant que parents d'agir de manière préventive avant l'apparition des symptômes ou leur majoration, vous pouvez également aider votre enfant lorsque l'angoisse est là.

**Ne niez pas l'anxiété de votre enfant, ne la balayez pas d'un revers de la main. Elle est bien réelle. Mais ne tombez pas dans l'excès inverse ! Ne centrez pas toute la vie de la famille autour de ces peurs excessives. Continuez à vivre en réinventant une routine rassurante avec quelques surprises agréables et des moments de convivialité.**