- **Explication de l’anxiété**
- **Échelle graduée de l’anxiété**
- **Échelle graduée d’humeur**
- **Manifestations de l’anxiété**

Sophie Leroux, *Aider l’enfant anxieux*, 2016.
© Éditions du CHU Sainte-Justine

Explication de l'anxiété

Nous avons tous un radar interne qui nous signale les dangers potentiels. Il est représenté dans le conte par le radar détecteur d'ombres. Ce radar est utile, puisqu'il nous permet de prendre la fuite en cas de danger. Toutefois, chez l'enfant anxieux, ce radar n'est pas toujours fiable. Il a tendance à être trop réactif et à amplifier les dangers réels.

Pour aider l'enfant à comprendre la notion de l'anxiété, expliquez-lui les images ci-dessous.

« Le radar de la luciole lui indique un danger (gros ours) et elle se sauve. Le radar est très utile, car il lui permet de se sauver des dangers. Mais, parfois, le danger est petit, comme le petit ours, sauf que la luciole le voit gros, comme l'ombre du gros ours. Elle se sauve même si le danger n'est pas si gros. La luciole fait alors de l'anxiété. »

Sophie Leroux, *Aider l'enfant anxieux*, 2016.
© Éditions du CHU Sainte-Justine

Échelle graduée de l'anxiété

Expliquez à l'enfant qu'il s'agit de l'échelle de peur de la luciole. Le zéro indique qu'elle n'a pas peur du tout et le 10, qu'elle a très peur. Entre les deux, son niveau de peur est moyen. Demandez-lui d'indiquer son niveau de peur.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sophie Leroux, *Aider l'enfant anxieux*, 2016.
© Éditions du CHU Sainte-Justine

Échelle graduée de l’humeur

Expliquez à l’enfant qu’il s’agit de l’échelle d’humeur de la luciole. Le zéro indique qu’elle est de mauvaise humeur (ou qu’elle ne se sent pas bien) et le 10, qu’elle est de bonne humeur (ou qu’elle se sent très bien). Entre les deux, son humeur est moyenne. Demandez-lui d’indiquer son niveau d’humeur.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sophie Leroux, *Aider l’enfant anxieux*, 2016.
© Éditions du CHU Sainte-Justine

Manifestations de l'anxiété

Écris sur le dessin comment tu vis la peur ou l'anxiété dans ton corps, ta tête et ton cœur. Indique aussi quelles sont tes réactions. Cela te permettra d'avoir une vue d'ensemble.

Sophie Leroux, *Aider l'enfant anxieux*, 2016.
© Éditions du CHU Sainte-Justine