THE CATALYST

Conseils pour aider les enfants à faire face au changement

Le changement et les transitions au cours de la vie peuvent susciter la peur, le doute et l'anxiété. Pour les jeunes enfants, l'arrivée d'un nouveau petit frère, d'une nouvelle petite sœur ou d'un nouveau soignant, le début de la garderie, l'entrée à l'école ou les grands bouleversements comme le divorce des parents ou le déménagement sont autant de situations qui viennent à l'esprit. En tant que jeunes adultes, nous quittons le domicile familial, entamons une nouvelle carrière, fondons une famille, établissons des relations et en rompons d'autres. En vieillissant, nous découvrons de nouvelles libertés, comme la retraite, ainsi que de nouveaux obstacles, comme le déclin de notre santé.

By: Lynne Harley | Posted: November 9, 2023

On dit que la seule constante dans la vie est le changement, et la citation suivante d'Arnold Bennett le confirme : « tout changement, même s'il est positif, s'accompagne toujours d'un certain inconfort ».

Le changement et les transitions au cours de la vie peuvent susciter la peur, le doute et l'anxiété. Pour les jeunes enfants, l'arrivée d'un nouveau petit frère, d'une nouvelle petite sœur ou d'un nouveau soignant, le début de la garderie, l'entrée à l'école ou les grands bouleversements comme le divorce des parents ou le déménagement sont autant de situations qui viennent à l'esprit. En tant que jeunes adultes, nous quittons le domicile familial, entamons une nouvelle carrière, fondons une famille, établissons des relations et en rompons d'autres. En vieillissant, nous découvrons de nouvelles libertés, comme la retraite, ainsi que de nouveaux obstacles, comme le déclin de notre santé.

Ces parcours de vie nous appellent, nous et nos enfants, à nous aventurer dans l'inconnu. Il nous faut tous des outils pour réussir à faire face au changement et l'accueillir, et nous pouvons donner à nos enfants les moyens d'en faire autant.

Il est plus facile d'affronter le changement lorsque nous acceptons nos émotions

Lorsque nous vivons une situation nouvelle et inconnue, nous pouvons avoir l'impression que nos fondations sont ébranlées. Je viens de terminer la lecture du livre *Learning to Love Yourself* [apprendre à s'aimer] rédigé par Gay Hendricks. Le sous-titre, *A Guide to Becoming Centered* [un guide pour se recentrer], a vraiment vibré en moi. Ce que j'apprécie en particulier dans ce livre, c'est que l'auteur y fait part de ses propres souvenirs d'enfance et des « séquelles » des messages qu'il a reçus l'incitant à étouffer ses sentiments. Les émotions ne peuvent être refoulées que temporairement et elles trouveront assurément un moyen de se manifester. Cela peut avoir de graves conséquences sur notre santé physique et mentale.

J’ai moi aussi été élevée dans une famille qui ne reconnaissait pas et n’exprimait pas ses vulnérabilités. Mon père buvait excessivement pour gérer les siennes, et le reste d’entre nous s’efforçait de nier que quelque chose ne tournait pas rond à la maison. Si vous avez vécu une expérience semblable dans votre enfance, vous n’êtes pas seul.

En rétrospective, je constate que mes parents ont fait de leur mieux, compte tenu du niveau de compréhension du sujet à cette époque. Mais en tant qu’adultes, nous avons le choix. Il est possible de faire les choses différemment.

Du point de vue de M. Hendrick, psychologue, écrivain et enseignant dans le domaine du développement personnel, des relations et de l’intelligence corporelle, il est essentiel de reconnaître, d’accepter et de ressentir TOUS nos sentiments, les bons, les moins bons et les plus horribles. C’est ainsi que nous gagnons en confiance et atteignons une bonne santé mentale.

Il est difficile d’éprouver des sentiments désagréables et de voir ses propres enfants en souffrir, surtout si vous n’avez pas reçu de conseils sur la manière de reconnaître vos émotions lorsque vous étiez jeune. Vous avez peut-être entendu une ou plusieurs de ces platitudes destinées à apaiser votre anxiété : *Ne t’inquiète pas, il n’y a pas de raison de s’inquiéter, tout ira bien, ne sois pas ridicule, calme?toi, il n’y a aucune raison d’avoir peur, arrête d’y penser, c’est juste dans ta tête, ne fait pas ton pleurnicheur.*

En m’inspirant de ma situation actuelle et de ce que j’ai appris et enseigné, j’aimerais vous proposer quelques outils très efficaces qui vous permettront d’aider non seulement vos enfants, mais aussi vous?même, à faire face aux changements. Je les utilise moi-même dans ma vie et je les ai transmis à des clients qui ont appris à apprivoiser et à recadrer leurs peurs pour surmonter des situations difficiles, puis aller de l’avant pour repartir du bon pied.

Des outils pour mieux composer avec le changement

Une excellente façon de commencer est de vous laisser guider par ce que vous ressentez. Le but est de le faire dans un esprit de découverte, de bienveillance et d’acceptation de tout ce qui se présente à vous. Nous pouvons inciter nos enfants à faire de même.

Invitez votre enfant à communiquer par les moyens suivants :

1. **Demandez** à l’enfant comment il se sent face à la rentrée scolaire, au déménagement, au départ d’un parent du foyer, ou à tout autre changement. Donnez-lui la possibilité de confier ouvertement et honnêtement ses craintes et (ou) son enthousiasme envers le changement.

- **Reconnaissez** ce qu’il exprime, en disant par exemple : « J’entends bien ce que tu dis; c’est nouveau pour toi et cela peut te faire peur. »

- **Normalisez la peur** et évoquez les moments où vous avez eu peur de vous lancer dans quelque chose de nouveau – que ce soit un nouvel emploi ou le fait de retourner vous-même au travail ou à l’école. Expliquez-lui que désormais, vous considérez la peur comme un signal. La peur se manifeste lorsque nous grandissons et apprenons, il y a donc raison de s’en réjouir.Elle est présente lorsque nous allons au-delà des limites de ce que nous

connaissons. Un beau mantra à partager avec l'enfant serait : ***« Me revoici en pleine croissance. »***

- **Invitez-le** à nommer ce qui l'effraie ou l'inquiète. Vous pouvez même écrire avec lui certains de ses propres « et si » …

Et si je ne me faisais pas d'amis?

Et si je n'aimais pas l'école?

Et si…. Ici, vous pouvez ajouter les craintes que le changement pourrait susciter.

Pour les jeunes plus âgés, ce pourrait être :

Et si je découvre que je n'aime pas ce cheminement de carrière?

Et si je ne m'intégrais pas? Et si je voulais revenir à la maison?

La plupart de nos peurs suivent un schéma similaire. Et si j'échouais? Et si on me rejetait?

Dans les programmes que j'encadre, nous appelons cela regarder la peur en face, pour mieux la cerner, puis la désamorcer.

Puisez en vous pour reconnaitre ces sentiments. Y a-t-il un endroit dans votre corps où vous ressentez votre peur ou votre inquiétude? Posez la même question à vos enfants. Une de mes amies m'a raconté que tout au long de sa deuxième année primaire, elle a eu des maux d'estomac presque tous les jours. Elle a fini par redoubler sa deuxième année et s'est mise encore plus de pression pour réussir. À l'université, on lui a diagnostiqué la maladie de Crohn (une maladie inflammatoire de l'intestin). Notre corps est doté d'une étonnante sagesse et il nous parle en permanence.

Les exercices de respiration constituent un outil particulièrement efficace. Une grande et lente inspiration par le nez suivie d'une longue expiration par la bouche (lèvres pincées, comme si l'on soufflait dans une paille) peut jouer positivement sur notre système nerveux et nous amener à nous détendre. Lorsque nous nous calmons, nous restons dans le moment présent suffisamment longtemps pour retrouver notre équilibre. **C'est ainsi que nous développons notre capacité à faire face au changement.**

- Une fois que vous avez reconnu votre peur, posez-vous une nouvelle question. Est-ce que je veux que cela se produise? Dans la négative, qu'aimeriez-vous qu'il se produise? S'il s'agit d'un changement auquel votre enfant est confronté, vous pouvez l'inciter à vous en parler, puis peut?être à écrire ou à dessiner ce qu'il aimerait vivre dans cette nouvelle situation. Il peut s'agir de nouveaux amis, de fêtes d'anniversaire ou de l'acquisition de nouvelles compétences. Dites-lui que cela peut apporter un sentiment croissant de confiance en soi. Lorsque la peur surgit chez lui ou chez vous, et que votre enfant ou vous-même semblez retomber dans l'inquiétude, rappelez-lui ainsi qu'à vous-même de prendre quelques inspirations profondes et de penser à ce qu'il ou vous souhaitez vivre dans cette situation nouvelle et peu familière.

Je vous invite à recourir à ces conseils et outils la prochaine fois que votre enfant ou vous-même éprouverez de la peur ou de l'anxiété. Je crois qu'il est primordial de mettre vous-même en pratique ce que vous voulez que vos enfants apprennent. En fin de compte, nous sommes les

premiers et les plus importants mentors de nos enfants.

Comment reconnaître le besoin de soutien supplémentaire pour votre enfant?

Tous les enfants ont des hauts et des bas, alors comment savoir si votre enfant est aux prises avec quelque chose de grave? Soyez attentif à certains des signes les plus courants :

- Inquiétude excessive et grande tristesse
- Troubles du sommeil
- Fatigue, maux de tête ou d’estomac
- Modifications majeures de l’alimentation, du sommeil et des intérêts personnels
- Désengagement envers la famille, les amis ou les activités qu’il avait l’habitude d’apprécier

Rappelez-vous que le fait de demander de l’aide n’est pas un signe de faiblesse. Cela témoigne plutôt d’une prise de conscience, d’un courage et d’une force. En sollicitant de l’aide pour votre enfant, vous pourrez tous profiter d’une vie plus saine et plus heureuse.

Auteure: Lynne Harley

Vit actuellement dans une région rurale de la Saskatchewan, au Canada. Son activité professionnelle, qui s’étend sur une période de 40 ans en tant que travailleuse sociale et coach de vie transformationnel, autrice et conférencière, a consisté à donner aux gens les moyens de croire en eux?mêmes et d’accorder de la crédibilité à la petite voix de la vérité qui est en chacun de nous. Son livre pour enfants intitulé What If You Could, qui a été primé, tire son inspiration de son métier et partage un message universel qui, selon elle, sera adopté par un lectorat de tous âges. Tout le monde, des enfants aux adultes, doit faire face au changement. Ce livre parle du pouvoir d’écouter attentivement notre voix intérieure. Lynne est une ardente défenseuse de la santé mentale chez les jeunes. Lorsqu’elle ne se consacre pas à l’écriture ou aux conférences, Lynne aime passer du temps dans la nature, faire du vélo, de la randonnée, du kayak, voyager et explorer le monde. Pour en savoir plus sur Lynne, veuillez consulter : www.lynneharley.com

---

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca