



L'enfant anxieux...

une affaire de famille ou de société ?

Par Christine Acheroy

Mots clés : anxiété, peurs, parentalité

L'anxiété chez l'enfant est-elle normale ?

L'enfance est jalonnée de peurs : il y a celles qui avertissent de dangers et permettent d'y répondre. Il y a aussi celles – normalement passagères – qui sont éprouvées à différents moments du développement de l'enfant ou quand celui-celle-ci fait face à des expériences nouvelles. Aucun enfant n'y échappe. Cela peut être, par exemple, la peur de certains animaux, du noir, de la séparation, de la mort... À l'adolescence, la peur du regard de l'autre, de l'homosexualité, de ne pas être autonome, de la solitude¹...

La peur et l'anxiété sont proches, mais la peur a un objet et se réfère à une situation réelle du présent alors que l'anxiété relève de l'anticipation d'une situation ou d'un danger qui peuvent parfois ne pas être réels ou non identifiés clairement². L'anxiété est un « état mental de trouble et d'agitation, un sentiment d'insécurité indéfinissable, une

¹ Source : COPPER-ROYER, Béatrice, 2017. *Enfant anxieux, enfant peureux. Les angoisses et les peurs de la petite enfance à l'adolescence*. Paris, Albin Michel.

² Pour plus d'information, consulter DEBAUCHE, Sophie, 2020. « Confinement : différences entre peur, anxiété et angoisses ». *Centre thérapeutique de Luttre* [en ligne]. [Consulté le 4 juin 2021]. Disponible à l'adresse :

<http://www.centre-therapeutique-luttre.be/confinement-differences-entre-peur-anxiete-et-angoisses/>

peur sans objet³ » ; un état émotionnel désagréable qui combine des symptômes physiques et psychiques⁴ – des inquiétudes, des ruminations, des obsessions, des doutes ou des craintes⁵.

Quand la peur et l’anxiété sont ponctuelles et aident l’enfant à s’adapter ou à trouver des solutions aux événements de sa vie, elles sont des émotions normales qui participent de son développement. Mais lorsque l’enfant anticipe une menace de manière disproportionnée, est envahi par un sentiment d’inconfort ou de crainte qui dure dans le temps, perturbe son quotidien et provoque chez lui une détresse psychologique, l’anxiété devient pathologique⁶.

Agir face à l’anxiété des enfants

L’anxiété des enfants est-elle sous-estimée et sous-traitée ? Sans doute, soutient Golda Ginsburg⁷, parce que « souvent, il s’agit d’enfants qui respectent les règles, qui ne font pas de grabuge et n’attirent donc pas l’attention des professionnels⁸».

Cette situation est problématique. D’une part, parce que souvent, la souffrance de ces enfants est non perçue ou non entendue. D’autre part, parce que trop d’anxiété peut avoir un impact sur leur développement social, intellectuel et émotionnel. Finalement,

³ RIQUIER, Gilbert, CARLA, Aude, 2015. Troubles anxieux et phobiques, Psycom – Organisme public d’information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale, Paris. Cités par BILLIET, Anouck, 2016. *Indicateurs de santé mentale en Wallonie* [en ligne]. Wallonie Santé n°6, AVIQ, 2016, p. 9. [Consulté le 4 juin 2021]. Disponible à l’adresse :

<https://eurotox.org/wp/wp-content/uploads/OWS-Indicateurs-sante-mentale-wallonie.pdf>

⁴ Chez les enfants, les plus courants parmi les premiers sont les maux de tête, les douleurs abdominales, les nausées et vomissements, les diarrhées, les tensions musculaires et les troubles du sommeil. Source : RAPEE, Ronald M., 2012. Troubles anxieux chez l’enfant et l’adolescent. Nature, développement, traitement et prévention. In : *Manuel de la IACAPAP pour la Santé Mentale de l’Enfant et de l’Adolescent* [en ligne]. (Édition en français; Cohen D, ed.) Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions IACAPAP, 2012, p.4. [Consulté le 11 mai 2021]. Disponible à l’adresse :

<https://iacapap.org/content/uploads/F.1-ANXIETY-DISORDERS-FRENCH.pdf>

⁵ D’après : AMPQ, 2021. « Anxiété. Qu’est-ce que c’est ? ». *Association des Médecins Psychiatres du Québec* [en ligne]. [Consulté le 4 juin 2021]. Disponible à l’adresse :

<https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>

⁶ On parle alors de troubles anxieux. La littérature médicale les classifie selon plusieurs catégories : phobies spécifiques, anxiété de séparation, anxiété généralisée, anxiété sociale, troubles obsessionnels compulsifs et troubles paniques. Pour des informations sur les caractéristiques associées à ces différents troubles, voir RAPEE, 2012, p.3.

⁷ Professeure en psychiatrie et spécialiste de la question.

⁸ GINSBURG, Golda. Citée par Guillemette, Mélissa, 2016. « Anxiété. Le drame des toujours-inquiets ». *Québec Science* [en ligne]. [Consulté le 11 mai 2021]. Disponible à l’adresse :

<https://www.quebecscience.qc.ca/sante/anxiete-le-drame-des-toujours-inquiets/>

parce qu'il existe souvent une continuité entre des problèmes de santé mentale vécus dans l'enfance et des troubles psychiques à l'âge adulte⁹.

Agir pour diminuer l'anxiété d'un enfant, c'est avant tout poser la question de ce qui génère cette anxiété. Les facteurs anxiogènes sont multiples, mais c'est souvent le rôle des parents qui est mis en évidence : d'une part, les parents anxieux auraient tendance à avoir des enfants anxieux. D'autre part, certaines attitudes parentales peuvent contribuer au développement de l'anxiété chez l'enfant¹⁰. Afin de mieux comprendre ces facteurs, ci-dessous, nous proposons quelques exemples d'attitudes parentales possibles qui permettent d'expliquer certains mécanismes pouvant générer de l'anxiété chez l'enfant.

Des attitudes parentales à questionner

Comme avec toutes les émotions, la manière dont l'enfant va pouvoir (ou non) accueillir le ressenti de l'anxiété, le décoder et le gérer dépend notamment beaucoup de la manière dont ses parents lui auront appris à le faire. Selon Béatrice Copper-Royer¹¹, il y a une culture familiale des émotions qui se transmet¹². Ainsi, souvent, les parents peuvent transmettre à leurs enfants non seulement leurs propres craintes, présentant parfois l'image d'un monde menaçant, mais aussi leurs stratégies d'adaptation, notamment une certaine attitude face à l'anxiété.

Par exemple, certains parents anxieux veulent à tout prix protéger leur enfant des dangers et agissent de manière à l'éloigner des situations « à risque », tant physiques que psychiques. Des phrases comme : « Ne t'approche pas du chien, il va te mordre », « ne cours pas, tu vas te faire mal », « ne grimpe pas sur cette chaise, tu vas tomber¹³... »

⁹ Source: situation of child and adolescent health in Europe, 2018.

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/381139/situation-child-adolescent-health-eng.pdf

En Europe, on estime qu'un individu sur quatre expérimente un trouble mental à un moment de sa vie. La moitié des problèmes de santé mentale de l'âge adulte débutent avant l'âge de 14 ans, les trois-quarts d'entre eux, avant 18 ans (p. 124). En Wallonie (2013), parmi la population de 15 ans et plus, une personne sur dix manifeste des symptômes de troubles anxieux (11 %). Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à présenter ces symptômes (9 % des hommes et 14 % des femmes). Source : BILLIET, 2016, p. 9.

¹⁰ Nous ne considérons pas dans cette analyse les situations où la peur de l'enfant relève de la maltraitance infantile.

¹¹ Psychologue spécialisée dans la clinique de l'enfant et de l'adolescent.

¹² COPPER-ROYER, 2017, p. 222.

¹³ Exemples cités par COPPER-ROYER, 2017, p. 224.

peuvent témoigner de cette posture. Des actes peuvent aussi traduire une posture anxieuse : par exemple, tel parent, constamment en contact avec l'école de sa fille, veut s'assurer de ses progrès scolaires, mais aussi qu'elle est bien traitée¹⁴... Cette surprotection peut aussi concerner les émotions douloureuses : par exemple, cet enfant à qui les parents cachent la maladie d'un-e proche... l'empêchant ainsi de reconnaître sa tristesse, de l'exprimer et de vivre ce processus accompagné¹⁵.

Par ailleurs, dans certaines familles, « la société est présentée comme angoissante, la famille comme la sphère de consolation et de repli. Les enfants sont poussés à être performants intellectuellement, mais dépendants affectivement. Ceci, associé à l'accélération désynchronisée des modes de vie et de relations, a des effets anxiogènes¹⁶ ».

Parfois, les parents peuvent surprotéger leur enfant par peur de ne pas être de « bons » parents. « Beaucoup d'entre eux redoutent de ne plus être aimés de leur enfant s'ils ne veillent pas sans cesse à le protéger et à lui faciliter la vie¹⁷ ». Ils ont peur de contrarier l'enfant en lui imposant des limites. En même temps, ils craignent d'être des parents incompetents, de faire des erreurs dans l'éducation de leur enfant. Selon Jean Dumas, ces mêmes parents craignent également de voir leur enfant se tromper. Ils acceptent mal ses petites fautes ou ses bêtises, qu'ils corrigent ou critiquent immédiatement. Souvent, ils contrôlent alors l'enfant pour qu'il-elle ne se trompe pas : ils lui disent exactement ce qu'il doit dire ou faire, ou alors parlent ou font à sa place¹⁸. Parfois, ils font de « la réussite » de leur enfant la preuve qu'ils sont de « bons parents ». Ce type de situation est anxiogène pour l'enfant qui vit alors constamment dans la peur de leur déplaire¹⁹.

Dans d'autres cas, les parents accordent à leur enfant tout ce qu'il-elle veut (jeux, vêtements, etc.) ou peuvent le-la surcharger d'activités (parfois imposées). Or, selon

¹⁴ Exemple cité par DUMAS, Jean, 2012. *Comprendre la peur de la peur et redonner courage*. De Boeck, Bruxelles, p. 186.

¹⁵ Pour des infos sur le processus d'apprentissage de la reconnaissance et de l'expression des émotions, voir : ACHEROY, Christine, 2018. « De L'émotion : du ressenti au dire, un processus d'apprentissage ». *Centre d'Expertise et de Ressources pour l'Enfance (CERE asbl)*, [en ligne]. Avril 2018. [Consulté le 11 mai 2021]. Disponible à l'adresse : <http://cere-asbl.be/spip.php?article3>

¹⁶ GIAMPINO Sylviane, 2015. « À l'usage des enfants qui ont des parents difficiles ». *Spirale* [en ligne]. 2015/1 (N° 73), p. 226-232. [Consulté le 11 mai 2021]. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-spirale-2015-1-page-226.htm>

¹⁷ DUMAS, 2012. p. 184.

¹⁸ DUMAS, 2012, p. 188.

¹⁹ DUMAS, 2012, p. 189.

Jean Dumas, cette surabondance d'objets ou d'activités, loin de rassurer, contribue à l'anxiété²⁰.

Finalement, certains parents peuvent avoir tendance à modifier leur comportement ou les règles de famille afin d'éviter que l'enfant ne soit confronté à l'anxiété. Par exemple, ils évitent les situations de séparation. Mais, selon Haïm Omer, cette attitude est un piège car, si elle réduit la souffrance de l'enfant à court terme, elle favorise l'augmentation de l'anxiété à plus long terme²¹.

Quand l'accommodation est extrême, les limites personnelles sont peu claires, voire n'existent plus. Par exemple, l'enfant entre à tout moment dans la chambre des parents. La routine quotidienne diminue et les règles familiales cessent d'exister. Or, la routine et des limites claires sécurisent les enfants : leur (quasi) absence est donc une source d'anxiété.

Aider l'enfant à surmonter son anxiété

Quand les parents veulent à tout prix protéger leur enfant des dangers, l'enfant n'apprend pas comment (ré)agir dans ce type de situations. Par conséquent, il se retrouve peu armé pour se sentir en sécurité dans le monde. Par contre, quand il peut expérimenter des petits risques, accompagné d'un adulte qui l'écoute, lui explique, le rassure et le console, l'enfant apprend qu'il peut prendre et surmonter des risques : il acquiert ainsi davantage confiance en lui.

L'enfant anxieux adopte une posture d'évitement : il-elle évite les situations, les lieux ou les stimuli sources d'anxiété²². Mais, « le principe est le même pour tous les troubles anxieux : ce qui les maintient, c'est l'évitement de la source d'anxiété²³ ». Par conséquent, exposer de façon progressive un enfant anxieux à ce qui le rend anxieux est la seule manière de faire diminuer son anxiété²⁴. Haïm Omer souligne d'ailleurs que l'expérience de l'anxiété maîtrisée est constructive pour l'enfant. Il oppose la

²⁰ DUMAS, 2012, p.189.

²¹ OMER, Haim, 2019. « Nouvelle autorité » et fonction d'ancrage : une approche intégrative pour les parents, les éducateurs et les enseignants. Deux journées d'étude avec Haïm Omer en collaboration avec l'IDES (Institut d'Etudes Systémiques). 1 et 2 avril 2019.

²² Parfois cet évitement est plus subtil et prend la forme de l'hésitation, l'incertitude, le retrait ou des actions ritualisées. Source : RAPEE, 2012, p. 2.

²³ DUGAS, Michel. Cité par GUILLEMETTE, 2016.

²⁴ Notons que, selon cet auteur, le ressenti de l'anxiété ne correspond pas à une ligne ascendante mais une courbe en cloche : après un certain temps d'exposition à l'objet d'anxiété, celle-ci diminue naturellement.

disponibilité totale des parents accommodants à la présence des parents soutenant. Dans cette posture, le parent décide et pose des limites fondamentales (sa chambre, ses émotions, la gestion du temps, les règles de vie familiale...). En même temps, il offre son soutien à l'enfant sans faire disparaître la situation anxieuse. En posture d'écoute active, il permet à l'enfant de comprendre ce qu'il ressent et parfois de réévaluer l'événement à sa juste mesure²⁵.

L'anxiété de l'enfant, un problème uniquement familial ?

Les familles sont sous pression et les parents sont facilement mis en accusation, alors que la force référentielle de leurs fonctions parentales et les valeurs des services d'éducation sont sans cesse invalidées par les modèles sociaux incompatibles²⁶.

Face à un enfant régulièrement anxieux, questionner sa manière d'être dans la relation parentale est certainement pertinente. Mais réduire la source du problème à l'échelle de la famille est réducteur. Voir l'anxiété comme une caractéristique individuelle, un trait de personnalité ne permet-il pas d'invisibiliser les causes plus profondes de l'anxiété chez l'enfant (et le parent) et d'évacuer l'analyse critique des valeurs et modes de fonctionnement de nos sociétés occidentales contemporaines ? L'enfant projet, le risque zéro, la performance, la consommation ou encore l'individualisme... sont des « valeurs » fondamentales dans nos sociétés, mais comment infèrent-elles sur le niveau d'anxiété des parents et des enfants ?

L'enfant que l'on protège n'est-il pas celui qui progressivement est devenu le centre de la famille ? Enfant unique ou presque, chéri, choyé, projet de ses parents ? Car, « dans la famille contemporaine, [...] c'est l'enfant, synonyme de stabilité, fidélité, d'engagement sur la durée, qui de plus en plus fonde la famille et non plus le couple parental, vécu et perçu comme possiblement instable et source d'incertitudes notamment sur la durée²⁷ ». De ce fait, l'enfant d'aujourd'hui a acquis une importance inégalée jusqu'à présent et se retrouve en position de nourriture affective pour ses

²⁵ Source : COPPER-ROYER, 2017, p. 228.

²⁶ Giampino, 2015, p. 230.

²⁷ FANIEL, Annick, ACHEROY, Christine, 2019. Réinventer l'autorité éducative pour aider l'enfant à grandir dans l'humanité. *Centre d'Expertise et de Ressources pour l'Enfance (CERE asbl)* [en ligne]. Bruxelles, décembre 2019, p. 30. [Consulté le 11 mai 2021]. Disponible à l'adresse :

parents souligne Gérard Neyrand²⁸. Cette nouvelle configuration familiale induit une difficulté pour certains parents – mais également certains éducateurs ou enseignants – de poser des limites et de formuler des interdits, par peur de se faire déprécier ou de perdre l’amour de l’enfant²⁹. L’attitude d’accommodation des parents face aux demandes – voire aux exigences de l’enfant – reflète cette situation, une attitude sans doute accentuée par le rythme de vie effréné de nombreuses familles et la fatigue chronique de beaucoup de parents³⁰.

Par ailleurs, surprotéger son enfant n’est-il pas devenu la norme dans une société qui voudrait le risque zéro³¹ ? Dans un monde où « la sécurité est devenue la « première des libertés »³² », les parents moins protecteurs ne sont-ils pas d’ailleurs en quelque sorte ostracisés ? Et qu’en serait-il d’eux si quelque chose arrivait à leur enfant ?

Derrière la peur d’être un mauvais parent réside un idéal de perfection qui reflète la valeur de performance. Plus qu’un trait individuel de caractère, cette valeur caractérise notre société. Pour Alan Ehrenberg³³ « le culte de *l’individu performant* est le produit d’une triple transformation anthropologique. Une idéalisation du modèle de l’entrepreneur (y compris entrepreneur de soi), une glorification de la consommation comme vecteur principal de la réalisation de soi, et le culte de l’excellence véhiculée par l’image du champion sportif³⁴ ».

Performance et excellence, dans notre société de consommation, conduisent à une surabondance d’objets, d’images et d’activités. Poser des limites dans une telle

²⁸ NEYRAND, Gérard, 2018. *La parentalité aujourd’hui fragilisée*. Temps d’arrêt, Yapaka.be, Bruxelles, mai 2018, p. 19.

²⁹ ROBBES, Bruno, 2006. « Les trois conceptions actuelles de l’autorité ». CRAP, Cahiers pédagogiques, mars 2006.

³⁰ Voir à ce propos : ACHEROY, Christine, 2019. « Vite, vite. Parents et enfants pressés par le temps ». *Centre d’Expertise et de Ressources pour l’Enfance (CERE asbl)* [en ligne]. Bruxelles, février 2019. [Consulté le 11 mai 2021]. Disponible à l’adresse :

<http://cere-asbl.be/spip.php?article234>

³¹ Voir à ce propos, FANIEL, Annick, 2017. « De l’importance de la prise de risque dans l’éducation et le développement moteur de l’enfant ». *Centre d’Expertise et de Ressources pour l’Enfance (CERE asbl)* [en ligne]. Bruxelles, juin 2017. [Consulté le 11 mai 2021]. Disponible à l’adresse :

<http://cere-asbl.be/spip.php?article14>

³² Vitran, Jean-Claude, 2011. « La dictature du risque zéro ». *Hommes & Libertés* [en ligne]. n°154, avril/mai/juin 2011. [Consulté le 11 mai 2021]. Disponible à l’adresse :

[http://www.ldh-france.org/IMG/pdf/H_L154_5_La_dictature_du_risque_zero .pdf](http://www.ldh-france.org/IMG/pdf/H_L154_5_La_dictature_du_risque_zero.pdf)

³³ Sociologue, directeur de recherches au CNRS.

³⁴ Source : JANY-CATRICE, Florence. *La performance totale : nouvel esprit du capitalisme ?* Nouvelle édition [en ligne]. Villeneuve d’Ascq : Presses universitaires du Septentrion, 2012. [Consulté le 19 mai 2021]. Disponible à l’adresse :

<https://books.openedition.org/septentrion/9166>

profusion n'est-il pas un acte à contre-courant d'un modèle dans lequel nous baignons au quotidien ?

Finalement, aujourd'hui, la diminution de la taille des familles et la réduction des liens intrafamiliaux isolent parfois les parents dans un face à face avec l'enfant. Mais des parents isolés sont faibles devant l'anxiété de l'enfant, parce que celui-celle-ci sait comment obtenir ce qu'il-elle veut et est toujours plus infantile et dépendant lorsqu'il-elle est avec ses parents. C'est pourquoi développer un réseau de soutien est important pour les parents d'un enfant anxieux³⁵.

Conclusion

Face à un enfant anxieux, il est important d'agir au niveau de la famille³⁶. Mais pas uniquement, car l'anxiété et les manières d'être parentales ne sont pas indépendantes des valeurs et normes sociétales ! C'est pourquoi il est aussi nécessaire d'agir au niveau sociétal. Créer, partager et vivre des espaces/temps hors normes. Développer des liens³⁷. Prendre le temps de questionner les manières d'être et de faire des institutions qui nous entourent – lieux d'accueil de la petite enfance, écoles, loisirs, travail... Soutenir les pratiques émergentes et les réformes qui remettent en question les valeurs anxiogènes de notre époque... Parce qu'« un enfant anxieux est un enfant qui ne va pas s'émanciper³⁸ », et que l'anxiété, plus qu'une affaire de famille, est une affaire de société.



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

³⁵ OMER, 2019.

³⁶ L'âge moyen de l'apparition des troubles anxieux serait 11 ans. Source : GUILLEMETTE, 2016.

³⁷ Les espaces de rencontre parents enfants de l'ONE, les Cafés CERE ou le Babibar (Liège) sont, par exemple, des lieux favorisant la rencontre et les échanges entre parents. Pour plus d'infos voir :

<https://www.one.be/public/0-1-an/vie-de-famille/lieux-de-rencontre-enfants-parents/>

<https://www.cere-asbl.be/spip.php?article279>

<http://lebabibar.be/le-projet/>

³⁸ GIAMPINO, 2015, p. 232.