



# LE SYSTÈME CARD

## POUR LES PARENTS/PROCHES AIDANTS

Il arrive à tous les enfants d'être anxieux ou d'avoir peur, mais il y a des choses que les parents peuvent faire pour atténuer cette peur et cette anxiété. Le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction) propose des « cartes » que les parents peuvent jouer pour aider leurs enfants à faire face aux situations stressantes. Utilisé à l'origine pour réduire la peur et la douleur des enfants lors d'interventions médicales, le système peut servir dans d'autres situations stressantes. Il engage le dialogue avec l'enfant et lui permet d'exprimer son anxiété ou sa peur.

**CONFORT :** Aidez l'enfant à accepter ses pensées et sentiments négatifs. Dites-lui qu'ils sont normaux et qu'ils vont passer. Apprenez-lui à être courageux et à « dominer » son inquiétude.

**AIDE :** Écoutez-le et parlez-lui. Demandez-lui comment il se sent et répondez à ses questions avec franchise. Employez des mots qu'il comprend facilement et suivez son exemple. S'il ne semble pas intéressé ou n'est pas prêt à parler, ce n'est pas grave. Dites-lui qu'il peut toujours venir vous voir s'il a des questions.

**RELAXATION :** Les enfants voient et ressentent ce que font leurs parents et font souvent la même chose. Montrez au vôtre comment se détendre. Parlez-lui calmement et normalement.

**DISTRACTION :** Essayez de garder des habitudes normales et limitez le temps passé par l'enfant sur ce qui le rend anxieux.

### CONFORT

- Parlez avec votre enfant de ce qu'il peut faire pour gérer son anxiété. Il aura l'impression de mieux la contrôler.
- Amenez l'enfant à surmonter ses pensées et sentiments négatifs (« Tu es plus fort que tu ne crois! »)
- Validez ses inquiétudes et ses sentiments. Dites-lui qu'il est normal d'être inquiet.
- Évitez les sujets qui l'inquiètent. Limitez son exposition aux médias ou aux nouvelles.
- Soyez attentif à vos conversations avec votre famille.
- Créez des habitudes quotidiennes qui offrent prévisibilité et contrôle.
- Créez un environnement confortable pour l'enfant.
- Dites-lui ce que vous faites pour l'aider

### AIDE (QUESTIONS)

- Répondez aux questions de l'enfant dans un langage adapté à son âge.
- Demandez-lui par exemple :
  - › Quelles sont tes questions?
  - › Comment te sens-tu?
  - › Comment puis-je t'aider à te sentir plus confortable?
  - › Qu'est-ce que tes amis en disent?
  - › Que pourrais-tu faire d'amusant aujourd'hui?

### RELAXATION

- Faites des choses que votre enfant aime pour qu'il se sente plus en sécurité et connecté.
- Apprenez-lui à respirer profondément.
- Écoutez une méditation de pleine conscience ou de détente et exercez-vous ensemble.
- Pratiquez l'autopersuasion positive (« C'est difficile, mais j'y arriverai! »).
- Pratiquez la reconnaissance (pensez à 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant en vous brossant les dents).
- L'activité physique (jouer à la balle, s'étirer, faire du vélo, marcher) est importante pour la détente.
- Soyez souple et redéfinissez les attentes au besoin.

### DISTRACTION

- Parlez de choses importantes pour l'enfant comme le sport, la danse ou le dessin.
- Lisez des livres.
- Coloriez, dessinez, bricolez, réalisez un album-souvenir.
- Regardez des films.
- Jouez à des jeux.
- Faites des casse-tête.
- Jouez dehors.
- Jouez avec un jouet favori.
- Aidez l'enfant avec ses devoirs ou un cahier d'activités.



**QUELLES « CARTES » ALLEZ-VOUS JOUER?**

**COMMENT OFFRIR DU  
CONFORT À L'ENFANT?**

**C**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**C**

**COMMENT AIDER  
(QUESTIONS À POSER)?**

**A**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**A**

**COMMENT L'AIDER  
À SE SENTIR RELAXÉ?**

**R**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**R**

**COMMENT  
LE DISTRAIRE?**

**D**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**D**

