



# Les épingles, un outil contre l'anxiété!

## Définition

Il s'agit d'un système où l'enfant a droit à trois épingles pour se faire rassurer.

Quand un enfant est anxieux, il peut être facile de le surprotéger. L'exercice des épingles permet de supporter l'enfant à mieux gérer son anxiété dans un environnement contrôlé. L'enfant doit utiliser par lui-même des stratégies pour diminuer son stress dans une situation sans risque. Lui donner la responsabilité de gérer son anxiété lui démontre que vous avez confiance en lui et en ses capacités.

Utiliser avec parcimonie cet outil pour préserver sa valeur! Trop l'utiliser n'aura pas le même impact sur votre enfant. Sélectionner une situation précise et utiliser les épingles pour cette situation seulement pour 21 jours. Ex.: Lorsque votre enfant vous demande plusieurs fois lors du dodo.

Votre rôle, en tant que parent, sera de gérer votre culpabilité! Il est possible que votre enfant réagisse. Cela est nécessaire pour qu'il contrôle mieux son anxiété sans vous. N'oubliez pas que de trop rassurer confirme le danger!





## Consignes

Il faut donner une consigne simple et claire à l'enfant et lui remettre trois épingles. Ex.: Lors du coucher, maman ou papa viendront te raser maximum 3 fois.

- Quand l'enfant fait une demande, il doit remettre une épingle ou l'épingle est enlevée de sur l'oreiller. Lorsque les épingles sont toutes remises, il ne peut plus faire de demande. Ex.: Je suis venue trois fois te voir comme tu avais demandé. Tu n'as plus d'épingle. Donc, je ne reviendrai pas te revoir. Je t'aime.
- Passer ensuite en mode « robot ». Ne plus donner d'attention verbale à votre enfant. Ignorer tout simplement ses demandes.



# Bienfaits

## Bienfaits pour l'enfant

- Gérer seul son anxiété
- Développer ses propres stratégies contre l'anxiété
- Augmenter son estime, sa confiance et son sentiment de compétence
- Développer de l'indépendance et de l'autonomie
- Tolérer ses inconforts
- Responsabiliser sur ses choix

## Bienfaits pour les parents

- Diminuer la répétition et, par la même occasion, les frustrations
- Établir un cadre clair avec l'enfant
- Diminuer la culpabilité
- Améliorer l'ambiance à la maison

---

Référence: Paule Lévesque, consultante pour le projet boîte à outils, et *Être parent: Boîte à outils*, Ariane Hébert (2018)

