

Dumas, J. (2005). *L'enfant anxieux. Comprendre la peur de la peur et redonner courage*. Bruxelles : De Boeck

Lyse Turgeon

Volume 36, Number 2, 2007

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1099484ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1099484ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Turgeon, L. (2007). Review of [Dumas, J. (2005). *L'enfant anxieux. Comprendre la peur de la peur et redonner courage*. Bruxelles : De Boeck]. *Revue de psychoéducation*, 36(2), 487–488. <https://doi.org/10.7202/1099484ar>

Recensions

- **Dumas, J. (2005). *L'enfant anxieux. Comprendre la peur de la peur et redonner courage*. Bruxelles : De Boeck.**

Jean Dumas est un chercheur et un auteur bien connu au Québec. Nos étudiants le connaissent pour son excellent ouvrage sur la psychopathologie de l'enfant, également publié chez De Boeck, utilisé à l'École de psychoéducation depuis quelques années déjà dans le cadre des activités d'enseignement au premier cycle.

Le présent ouvrage est un texte de vulgarisation qui s'adresse aux parents d'enfants anxieux, de même qu'aux professionnels qui oeuvrent auprès de ces enfants (psychologues, éducateurs, infirmières, etc.). Les professionnels spécialisés dans le domaine trouveront probablement l'ouvrage trop simple, mais ceux qui connaissent moins la problématique seront fort heureux d'avoir un outil simple et pratique, en français de surcroît.

L'ouvrage est divisé en deux parties. La première partie (Comprendre) comprend trois chapitres et vise à décrire et à expliquer la nature et la trajectoire développementale des problèmes d'anxiété chez les enfants et les adolescents. La seconde partie (Aider) comporte six chapitres et présente des moyens concrets pour aider l'enfant anxieux à gérer son anxiété.

La première partie de l'ouvrage est excellente. Comme l'indique Boris Cyrulnik dans sa préface, le livre parle de l'enfant anxieux très simplement. Le texte est en effet clair, simple et agréable à lire. Le ton est dynamique et vivant. Dumas trouve à mon avis le ton parfait dans un ouvrage de vulgarisation, en expliquant clairement les concepts sans tomber dans la simplification à outrance. Par exemple, il explique bien aux parents comment les troubles anxieux peuvent se développer chez les enfants et comment ils résultent d'un cumul de facteurs de risque. Le texte est par ailleurs très nuancé. Par exemple, lorsque l'auteur décrit le rôle de certains comportements des parents dans le développement de l'anxiété pathologique chez le jeune, il le fait encore une fois de manière claire et simple, sans tomber dans la culpabilisation. La description des troubles anxieux chez les enfants est particulièrement claire et vivante, avec des vignettes cliniques qui aident à illustrer le propos. Cette section permettra aux parents d'identifier la présence de problèmes chez leur enfant et éventuellement de consulter. Enfin, le dernier chapitre de cette première section présente quelques concepts de base reliés à l'évaluation, avec des fiches qui peuvent aider les parents à poser des questions justes à l'enfant. On apprécie encore une fois la nuance, notamment dans la section sur les éléments pouvant guider la décision d'intervenir ou pas.

La seconde partie porte sur des techniques destinées aux parents afin d'aider leur enfant anxieux à surmonter leurs difficultés. L'auteur présente dans le chapitre 5 des exercices de respiration consciente. Au chapitre 6, il présente la distanciation, qui vise à aider l'enfant à prendre des distances par rapport aux émotions et aux pensées

anxiogènes. Le chapitre 7 aborde la question du plan d'action pour amener l'enfant à affronter les situations qui lui font peur. Le chapitre 8 présente la pharmacothérapie. Enfin, le dernier chapitre porte sur les parents anxieux et amène les parents à se questionner sur leurs attitudes parentales et sur les comportements qu'ils adoptent envers leurs enfants et qui pourraient être associés au développement de problèmes d'anxiété chez ceux-ci.

On trouve dans cette seconde partie les mêmes qualités que dans la première, soit la clarté, la simplicité et la nuance. Par exemple, Dumas explique bien aux parents les éléments susceptibles d'influencer la décision d'avoir recours soit à un traitement psychologique seulement, soit un traitement combinant la psychothérapie et la pharmacothérapie. Il propose par ailleurs des exercices intéressants, simples et faciles à réaliser.

La seconde partie a cependant un point faible, son manque d'approfondissement, comme si l'auteur sous-estimait la capacité de compréhension des parents. L'auteur aurait pu expliciter les techniques proposées et les nommer plus clairement. Je ne comprends pas par exemple pourquoi Dumas ne nomme pas explicitement la thérapie ou l'intervention cognitivo-comportementale, puisque les parents connaissent de plus en plus cette expression, mais surtout parce que c'est la forme d'intervention qui a montré le plus d'efficacité jusqu'à maintenant dans le traitement des troubles anxieux. Je comprends mal également pourquoi l'auteur se limite à présenter des exercices de distanciation, sans aborder la restructuration cognitive, composante essentielle dans le traitement de l'anxiété. De la même façon, le chapitre sur la préparation du plan d'action est aidant et intéressant, mais pourquoi ne pas avoir parlé clairement d'exposition *in vivo* graduée, en expliquant la technique et la façon de l'employer, puisqu'il s'agit de la forme de traitement la plus efficace pour traiter l'anxiété? L'auteur aurait également pu proposer des exemples de hiérarchies d'exposition pour que les parents soient à même de développer cette habileté. Dans la section sur les techniques physiologiques, il aurait par ailleurs pu parler plus explicitement de rééducation respiratoire et de relaxation progressive. C'est le choix qu'ont fait plusieurs auteurs de langue anglaise dans des ouvrages destinés aux parents d'enfants anxieux. Le meilleur livre à mon avis est celui de Sue Spence et ses collègues, publié chez New Harbinger en 2000 (*Helping your anxious child : a step-by-step guide to parents*). Il est simple et il présente les techniques les plus efficaces dans le traitement de l'anxiété chez les enfants, incluant l'exposition, la restructuration cognitive et l'entraînement aux habiletés sociales.

En conclusion, j'ai beaucoup apprécié la première section et j'aurais voulu l'avoir écrite. La seconde section m'apparaît cependant quelque peu décevante. Je crois que les parents aux prises avec un enfant qui présente de légers symptômes d'anxiété auront à leur disposition un outil utile et suffisant, mais que les parents aux prises avec un enfant ayant une anxiété plus importante manqueront d'outils efficaces.