



Composer avec l'anxiété liée aux allergies alimentaire

Conférence de Dre. Sophie Beugnot, psychologue, lors du Salon des Allergies de Montréal et de Québec 2014

10 points à retenir :

1- L'anxiété des parents est utile car elle permet de conserver un certain degré de vigilance. Attention ! Une vigilance excessive et continue favorise l'anxiété et le stress.

2- Les principaux signes d'une anxiété excessive sont :

- une inquiétude intrusive (ruminations)
- l'évitement d'activités normales
- un impact sur le fonctionnement scolaire ou social
- l'insomnie
- des pleurs ou des crises de larmes
- une perte d'appétit ou des maux de ventre
- une peur de manger
- un trouble alimentaire
- un changement de comportement (agressivité, colère ou retrait)

3- La gestion continue de l'anxiété d'un parent en lien avec le risque d'une ingestion accidentelle implique notamment la nécessité de distinguer les risques réels des pensées catastrophiques

4- Il est bénéfique qu'un parent responsabilise, dès le plus jeune âge, son enfant et développe son autonomie en lien avec la gestion de ses allergies

5- L'anxiété est un sentiment de perte de contrôle. Il faut donc outiller son enfant afin de lui permettre d'augmenter son sentiment de contrôle. Par exemple il faut lui apprendre à savoir refuser une offre de nourriture, à reconnaître les signes d'une réaction allergique et savoir comment agir, le cas échéant. Informer les amis et l'entourage sont des étapes essentielles qui diminuent l'anxiété car cela démystifie l'allergie et favorise le soutien

6- Lorsque vous préparez votre enfant à d'éventuelles situations en lien avec ses allergies, gardez en tête qu'il est important de ne pas renforcer le développement d'une anxiété excessive de sa part. Portez une attention particulière aux comportements évitants, soit le refus de participer à des activités pourtant normales (par exemple, refus



de manger ou d'aller à l'école). Cherchez plutôt à soutenir votre enfant pour qu'il participe, en mettant en place des stratégies pour prévenir une réaction allergique

7- Lorsque l'anxiété se manifeste chez votre enfant, faites-lui pratiquer des techniques de relaxation et de respiration et restez toujours à l'écoute

8- En cas d'évitement rigide et d'anxiété sévère, n'hésitez pas à demander de l'aide d'un professionnel afin de tenter de reconstruire graduellement un sentiment de confiance et de contrôle

9- Les risques de réaction anaphylactique chez un adolescent sont plus élevés. À cet âge, nous remarquons un fort désir d'indépendance, une importance grandissante accordée à l'image de soi et à l'appartenance à un groupe. L'impulsivité très caractéristique de ce groupe d'âge ainsi qu'un sentiment d'invincibilité font qu'ils sont susceptibles de porter une attention moins importante à l'étiquetage, en plus d'être moins enclin à assurer le port de leur auto-injecteur sur eux

10- Afin de contrôler le risque de réaction allergique chez les adolescents, il est important d'encourager l'indépendance tout en continuant de superviser la gestion des risques, de favoriser une écoute et un dialogue ouvert, et d'accorder une importance aux activités de votre enfant.