

# L'anxiété en période d'incertitude :

## Le syndrome de Williams et le COVID-19

### Introduction

Nous savons que de nombreuses personnes (adolescents et adultes) atteintes du syndrome de Williams peuvent ressentir une anxiété accrue. Nous savons également que pour beaucoup de ces personnes, l'incertitude ou les changements de routine peuvent être particulièrement anxiogènes (en plus des niveaux d'anxiété de base). Par conséquent, il est possible que certaines personnes atteintes du syndrome de Williams (et leur famille élargie) connaissent une augmentation de l'anxiété au cours de la situation actuelle sans précédent et imprévisible de la covid 19. Nous souhaitons donc rappeler aux familles certaines des techniques qui peuvent être utilisées pour favoriser un bien-être positif pendant cette période.

### Lavage des mains

Parlez du lavage des mains et regardez des exemples en ligne sur YouTube. Chantez vos chansons préférées pendant au moins 20 secondes pendant que vous vous lavez. Cette activité concrète peut être un moyen de se concentrer et de réduire les risques. Votre fils/fille a-t-il/elle une chanson préférée qu'il/elle utilise pour calmer son anxiété et qu'il/elle peut aussi utiliser pour se laver ?



### Routine

Même si vous êtes bloqués à la maison, vous pouvez introduire des routines dans votre quotidien. Essayez d'imaginer comment le faire dans les circonstances - par exemple, le moment des collations ou du déjeuner, lorsque vous essayez d'inclure un peu d'exercice, les temps autorisés en ligne / regarder la télévision ... serait-il utile d'utiliser un horaire visuel pour la journée de la semaine ?



### Contacts sociaux / Communication

De nombreuses personnes atteintes du syndrome de Williams se développent grâce aux interactions sociales et à l'engagement. Pouvez-vous utiliser d'autres moyens de contact tels que le face-à-face, les appels téléphoniques, les conversations sur Skype avec vos amis et vos proches pour rester en contact.



# Musique

De nombreuses personnes atteintes du syndrome de William utilisent la musique lorsqu'elles sont anxieuses et cela peut être particulièrement apaisant. Si vous constatez une augmentation de l'anxiété ou si vous savez qu'un déclencheur d'anxiété est présent, la musique peut-elle être utilisée pour aider ? S'ils ont une playlist de musique calmante, ayez ceci à portée de main.



## Parler des sentiments

Pour certains jeunes atteints du syndrome de Williams, il peut être difficile de comprendre leurs émotions. Cependant, l'utilisation de la culture émotionnelle, le fait de parler de ses sentiments et de ses émotions, l'utilisation d'images d'émotions (que l'on trouve en ligne) peuvent être utiles pour discuter des anxiétés. De même, il peut être utile de comprendre qu'il est normal de ressentir une certaine anxiété.

## Relaxation

Les techniques de relaxation aident de nombreuses personnes lorsqu'elles se sentent anxieuses, et pas seulement celles atteintes du syndrome de Williams. La respiration profonde, le yoga, la méditation, les applications de pleine conscience peuvent tous être utilisés. Les exercices de respiration peuvent être utiles aux enfants qui ne sont pas encore capables de parler de leurs émotions et de leurs sentiments.



## Résumé

Voici une brève suggestion de quelques stratégies et techniques qui pourraient être utiles en ce qui concerne l'anxiété en ces temps imprévisibles. Je voudrais également rappeler aux parents de veiller à leur propre bien-être en ce moment et certaines de ces stratégies pourraient être utiles à tous les membres de la famille, et pas seulement à ceux qui souffrent du syndrome de Williams.