

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À SURMONTER SES PEURS ?

Les peurs les plus fréquentes

La peur du bruit

Un bruit sourd, soudain, inhabituel peut terroriser les tous petits. C'est la peur de l'inconnu.

- **Lui expliquer** d'où vient ce bruit, **lui montrer** l'objet de sa peur... **à son rythme**. S'il ne veut pas s'approcher du chien qui aboie, ne le pas le brusquer, au risque de créer un réel blocage.
- **Évoquer le souvenir du bruit**, en reparler en autant qu'il le souhaite, cela lui permet de se rassurer et de prendre conscience de son environnement.
- **Imiter ce bruit** avec lui. N'hésitez pas à accompagner les « ouaf-ouaf » de grimaces ou mimiques comiques : le rire permet de relâcher les tensions, de créer de la proximité, une sensation de bien-être et de la confiance.

L'angoisse du coucher

Le coucher peut être un moment complexe pour l'enfant et ses craintes évolueront avec l'âge : peur de vous quitter, peur du noir, des ombres... Il faut chercher avec lui la meilleure solution qui l'aidera à mieux contrôler la situation :

- **Mettre en place un rituel du coucher** adapté aux besoins de votre enfant : bain, histoires, chansons, massage, échanges sur les moments passés dans la journée, accompagnement au sommeil. Cela lui donne **un sentiment de sécurité** et renforce votre relation. Si votre enfant a peur de s'endormir, de lâcher prise, soyez attentif, disponible et affectueux, il a besoin d'être rassuré.
- **Organiser sa chambre afin qu'il s'y sente en sécurité** : changer le lit de place afin qu'il puisse voir qui entre par la porte, lui installer une veilleuse, enlever les jouets qui pourraient lui faire peur dans la pénombre, lui mettre une musique douce, un verre d'eau à disposition... l'important est d'**identifier, avec votre enfant, ce qui le rassure**.
- **Éviter les écrans**, jeux et activités qui risquent de trop le stimuler avant le coucher

La peur des monstres/fantômes/sorcières

Ces angoisses liées au monde imaginaire touchent quasiment tous les enfants. Ne pas chercher à leur faire croire que vous avez une « poudre anti-monstre », cela ne ferait qu'accentuer le bien-fondé de leur peur et diminuer la confiance qu'ils ont en vous. Au contraire, **les aider plutôt à faire la différence entre le réel et l'imaginaire**.

- **Limiter tous les écrans** et s'assurer que votre enfant ne soit pas confronté à **des messages, des images trop violentes pour lui**. Les monstres qui le terrifient proviennent très souvent d'images choquantes ou mal interprétées captées à la

télévision. Certains dessins animés peuvent être d'une grande violence émotionnelle. Alors selon les doutes et peurs de vos enfants, éviter les dessins animés comme Bambi, Blanche-Neige, La belle et la bête... Ils peuvent renforcer leurs craintes ou leur créer de nouvelle peur traumatisante.

- De même, **attention aux histoires** que vous lui racontez. Mettre de côté le livre des vilains monstres, du dragon géant qui brûle la ville, de la méchante maîtresse qui crie sur les enfants... Sélectionner plutôt de belles histoires, douces et rassurantes.

La peur de l'école

Il est indispensable **d'identifier l'objet exact de sa peur** : angoisse de séparation, un professeur, un camarade qui le tape, peur des mauvaises notes...

- Pour gérer plus facilement la séparation, vous pouvez l'aider à visualiser la journée avec des repères temporels « *Après le déjeuner, tu feras une petite sieste, tu prendras ton goûter et ce sera l'heure des mamans, et nous nous retrouverons* ». N'oubliez pas le doudou, ou autre objet transitionnel (Voir notre article sur le sujet : Les angoisses de la séparation chez l'enfant)

- **La peur de l'échec** : Les notes, évaluations, contrôles...impliquent **une compétition** entre les élèves qui peuvent être une vraie difficulté pour l'enfant. **Le rassurer** sur ces compétences, **relâcher la pression** pour que vos attentes ne lui pèsent pas trop, ne pas prêter attention à ses résultats, mais à ses progrès et à sa **volonté d'apprendre**.

- Si vous n'êtes pas d'accord avec les méthodes pédagogiques de l'enseignant, n'hésitez pas à **exprimer clairement votre désaccord** devant votre enfant.

Note de Camille : « Cas extrême » : Lou venait de passer une de ses premières journées au centre aéré. Alors qu'elle jouait très calmement dans son bain, elle m'explique toute gênée : « Maman tu sais, ce matin j'étais triste de te voir partir. Je criais, alors, Bélinda m'a donné une fessée, et après t'inquiètes pas j'ai arrêté de pleurer ! Après j'ai joué et j'ai même rigolé avec ma copine ! ». Le sujet n'étant pas la colère, la rage, l'envie de meurtre que j'ai pu ressentir, mais bien comment aider ma fille à ne plus avoir peur d'aller au centre aéré. J'ai expliqué à Lou que je n'étais absolument pas d'accord avec cette méthode (c'était d'ailleurs la première fessée qu'elle recevait !), que personne n'avait le droit de lever la main sur elle, qu'elle avait le droit d'être triste le matin parce que je n'étais plus là et que j'irais voir Bélinda pour lui dire de ne plus lui faire peur et de lui donner des fessées.

Ayant « réglé » le problème pendant la semaine, le mercredi suivant, j'ai pu la déposer au centre aéré, auprès d'une autre animatrice accueillante, en lui expliquant qu'elle pouvait être rassurée, que j'avais parlé de ce problème qui ne se reproduira plus, que je l'aimais très fort et que je serais toujours là pour l'aider si elle traversait des situations difficiles ».

Elle était impuissante et soumise aux humeurs de cette animatrice. Le fait de l'avoir cru, soutenu, défendu lui a permis de reprendre confiance en elle face à cette injustice, de se sentir protégé et en sécurité.

Que ce soit de la **violence physique ou émotionnelle**, ne laissez pas certains enseignants aux méthodes malveillantes **détruire vos enfants** : punitions humiliantes, surnoms méchants... Si vous n'intervenez pas, ils grandiront avec les séquelles de leurs humiliations ou avec des croyances négatives.

- Intervenir également **si la violence vient d'un autre enfant** : violence verbale (insulte, moquerie, humiliation...), violence physique, atteinte aux biens... Il y a tellement de raison d'appréhender la cour de récréation. Si votre enfant fait face à **la violence scolaire**, il est impératif d'en parler avec la maîtresse ou le directeur de l'établissement. Votre enfant doit absolument se sentir en sécurité et serein pour s'épanouir pleinement. Il est, de plus, toujours intéressant de savoir comment votre enfant est perçu à l'extérieur.

La peur de l'abandon, de la mort

Liée à une prise de conscience du temps qui passe, ou à la perte d'un être proche, **l'enfant prend généralement conscience de la mort vers 6/7 ans**. Avec ses premiers questionnements existentiels, il commence à avoir peur de perdre ses parents, d'être abandonné, de se retrouver seul...

- **Lui donner des réponses rationnelles** : la mort est une réalité qui fait partie de la vie. Il est important de lui expliquer le **cycle de la vie** avec des mots adaptés à ses capacités de compréhension et d'assimilation. Vous pouvez lui parler de la « normalité de la mort » pour les personnes âgées, de la normalité de la tristesse, de la présence éternelle dans nos cœurs des personnes décédées, du paradis... **Votre calme et votre assurance rassureront vos enfants**. Il ne comprendra réellement l'irréversibilité de la mort qu'autour de 9 ans.

5 activités pour aider votre enfant à surmonter ses peurs

Pour aider votre enfant à comprendre, à décrypter et explorer graduellement l'objet de sa peur, vous pouvez lui donner les moyens de l'exprimer sous toutes ses formes : par le jeu, le dessin, des marionnettes, etc.

Il a besoin d'appivoiser sa peur, et le jeu, partie intégrante de sa vie, va lui permettre de la nommer précisément, de l'exprimer, de l'extérioriser, d'apprendre à la maîtriser... Lui laisser la liberté du support, il saura de lui-même vous solliciter en cas de besoin.

1- Les jeux d'imitation

En cherchant à se confronter ou à reproduire des scénarios effrayants ou angoissants, **il cherche à les revivre de façon contrôlée**, explore et exprime ses sentiments, découvre qu'il peut faire face à ses peurs, les maîtriser, bref qu'il n'est pas du tout dépassé par les événements... **Il s'affirme et construit son identité**.

En ce moment, Lili (2 ans) adore jouer avec sa poupée et passe du temps à lui expliquer qu'il faut aller dormir, qu'il ne faut pas pleurer, qu'elle va lui chanter des chansons jusqu'à ce qu'elle s'endorme, en reprenant nos mots et nos gestes tendres. Le coucher de ses bébés est d'ailleurs la première étape de son propre rituel du coucher. Elle retranscrit sa propre

angoisse au moment du coucher et trouve elle-même des façons de se rassurer en reproduisant la scène. « Poupée dort ! À Lili maintenant ! »

2- Le jeu de cache-cache

Ce jeu lui permet d'appivoiser l'angoisse de la séparation. Il tente ainsi de maîtriser la peur de se retrouver seul. Autre variante : Lili, 2 ans, adore se cacher derrière les rideaux pour nous faire peur à nous, parents. Là, l'angoisse d'abandon est inversée.

3- Les déguisements

Revêtir un costume de monstre, de chevalier, de princesse, de superhéros... Autant d'identité que votre enfant pourra s'approprier pour s'inventer des histoires, dont il est le héros tout puissant, et exorciser sa peur.

Quelques jours après sa chute et son opération du bras, Léo s'est déguisé en docteur et a fait subir, une opération à sa sœur. Lou a pu extérioriser sa peur et sa tristesse à avoir vu son frère souffrir en l'imitant pleurer (sans se moquer) et Léo a réussi à revenir sur toutes les étapes difficiles de son accident : pompier, masque à gaz, douleur... avec en bonus des scènes plutôt comiques !

4- Les activités artistiques

Le dessin, la peinture, la danse... Les activités créatrices et artistiques peuvent **aider l'enfant à revenir sur ses peurs, ses problématiques inconscientes** et le conduire à une transformation positive de lui même. N'hésitez pas à lui laisser à disposition papiers et crayons, il pourra alors dessiner librement l'objet de sa peur. Analyser ses productions avec lui, le pousser avec prudence vers plus de profondeur.

5- Les livres

On peut aider son enfant à comprendre et explorer sa peur à travers des livres traitant de sa crainte : passage de la couche au pot, tremblement de terre, pompiers, rentrée à l'école... **Cela lui permet de prendre conscience qu'il n'est pas seul à vivre cette peur et qu'il existe des façons de la surmonter.** Il apprend à la comprendre, à la dédramatiser, à l'exprimer et cela va l'aider à la dépasser. Les livres font grandir, marquent une vie... et peuvent lui donner des ailes pour dépasser ses peurs.

Le livre animé sur « les monstres effrayants qui, à la lumière du jour, ressemblent à des petites choses rigolotes » à permis à Lou (4 ans) de minimiser sa peur, de la rassurer et de l'aider à mieux faire la distinction entre le monde réel et l'imaginaire. « Parce que si les boules de poils marrantes avec des yeux ça n'existe pas, hein maman ? Les monstres non plus ! »

Quand consulter un spécialiste?

Une peur devient pathologique si elle provoque **une altération de la qualité de la vie ou une souffrance**. Si votre enfant change son fonctionnement quotidien, que l'anxiété devient trop intense et qu'elle dure dans le temps malgré votre accompagnement, n'hésitez pas à consulter un spécialiste !

À propos des médecines alternatives

Si, comme nous, vous êtes ouverts aux médecines alternatives, n'hésitez pas à consulter un professionnel. **Homéopathes, ostéopathes, réflexologues, etc.** peuvent aider votre enfant à lever **certains blocages émotionnels** !

Sources principales pour la réalisation de cet article

- « Au cœur des émotions de l'enfant » d'Isabelle Filliozat,
- le site Naître et grandir (que nous vous recommandons chaudement !) et de nombreux autres sites web autour du thème de la parentalité et de l'enfant.)