

# POURQUOI LES ENFANTS ONT-ILS PEUR ?

**Des monstres cachés dans le placard, un ogre sous le lit ou le grand méchant loup en embuscade au coin de la rue : ce sont les peurs de notre enfance. Irrationnelles, elles n'en sont pas moins incontournables. Mais comment fonctionnent-elles ? Quel est leur mécanisme ?**

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 24/10/2008

## **Le mécanisme de la peur**

**La simple vue** de quelque chose qui ne nous est pas familier, comme une araignée par exemple, active dans le cerveau une partie que l'on appelle les amygdales. Leur rôle est de détecter ce que l'on ne connaît pas, ce qui nous paraît menaçant, et d'alerter le système de défense en déclenchant une cascade d'événements que vous connaissez bien : transpiration, accélération du rythme cardiaque et contraction des muscles pour préparer une fuite éventuelle.

**Ce n'est qu'une fois** que le corps est mis en alerte que les amygdales avertissent une autre zone du cerveau : le cortex préfrontal. Lorsque celui-ci se rend compte que quelque chose ne va pas, nous prenons alors conscience de notre peur. Il agit comme un régulateur.

**Mais le phénomène s'amplifie quand il fait noir** : si on aperçoit, par exemple, une forme bizarre qui ressemble à un serpent, nos yeux vont alerter directement les amygdales, avant que les autres parties du cerveau n'identifient réellement un serpent. L'émotion va plus vite que la pensée.

## **Chez les enfants**

**Chez les enfants**, le cerveau est encore plus propice aux angoisses. Les amygdales sont prêtes à déclencher la peur, mais les centres nerveux qui doivent la calmer ne sont pas encore bien développés.

**Les jeunes** ne savent pas non plus créer des images qui les rassurent. Ils ne peuvent se servir que de la vision de ce qui les entoure pour calmer leur peur. Et quand il fait noir, leur imagination s'emballa.

**Les enfants** sont livrés à leurs amygdales anxiogènes et aux monstres qui sortent de leurs cachettes dès la nuit tombée, mais il y a aussi les peurs qui habitent le sommeil. C'est le cas des cauchemars, qui surviennent en fin de nuit et dont on se souvient généralement le lendemain. Ces derniers sont souvent liés aux événements de la journée.

## **Les terreurs nocturnes**

**Plus spectaculaires**, les terreurs nocturnes apparaissent durant les premières heures de la nuit, pendant le sommeil profond. L'enfant présente alors tous les symptômes de la panique : il crie, il a le regard terrifié, le cœur qui bat la chamade, une respiration accélérée, des sueurs, et même s'il ouvre les yeux, il n'est pas pour autant réveillé.

**A la différence des cauchemars**, le lendemain matin, l'enfant ne se souvient de rien. On observe des terreurs nocturnes répétées chez 1 à 3 % des jeunes de moins de 15 ans. Elles surviennent le plus fréquemment entre 3 et 6 ans.

### **Livre :**

- *La Funeste Nuit d'Ernest*  
Sébastien Perez, Benjamin Lacombe  
Ed. Sarbacane, 2007  
Site web : <http://www.benjaminlacombe.com>

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : [http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-pourquoi-les-enfants-ont-ils-peur-\\_200.html](http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-pourquoi-les-enfants-ont-ils-peur-_200.html)*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [allodocteurs.fr](http://www.allodocteurs.fr)*